

Quando non capiamo una parola andiamo su google e scriviamo per esempio

Trasformare spiegazione semplice neuro divergente

Clicchiamo e leggiamo

Strategie concrete per alleggerire la mente

La strategia e' un modo per risolvere i problemi

Non esiste un interruttore che spegne i pensieri.

Esistono però modi per modificare come i pensieri ci passano il rapporto per la testa

Trasformiamo la mente

La nostra mente non deve essere un giudice severo

Rallentare il corpo per rallentare la mente

più si è in ansia o tristi, più aumenta il pensiero ripetitivo, che a sua volta amplifica il malessere.
Intervenire sul corpo aiuta a interrompere questo

Amplificare vuol dire ingrandire

Interrompere vuol dire smettere

Possono essere utili:

- esercizi di [respirazione](#) **lenta e profonda**, che calmano il sistema nervoso;
- tecniche di **rilassamento** [muscolare](#), concentrandosi su una parte del corpo alla volta;
- momenti quotidiani dedicati a attività monotone e rassicuranti ([camminare](#), sistemare, cucinare) che ancorano al presente.

Queste pratiche non eliminano i pensieri, ma riducono il volume emotivo con cui vengono vissuti.

Monotona vuol dire sempre la stessa cosa

Certe volte noi pensiamo che le cose che ci hanno detto forse sono troppo brutte...parlare e raccontare ci fa capire che magari ci sono dei motivi perche' qualcuno ci ha detto qualcosa che non ci piace

Conoscere le cose ci aiuta a capirle

Condividere

Condividere vuol dire dividere con

Se io condivido il mio pranzo o il mio pensiero con un amico questo mi fa stare bene

Condividere aiuta a :

- aiuta a **ridimensionare** convinzioni drastiche (“sono un disastro”, “non ne uscirò mai”);
- Ridimensionare vuol dire dare la giusta misura

magari non e' vero e' solo che bisogna cambiare una piccola cosa

Imparare a convivere con la propria mente, senza esserne prigionieri, è una strada da fare

E' importante stare nelle cose che succedono

Se per esempio stai disegnando e pensi alla cena , questo non fa bene perche' non ti godi il momento ed il momentino

Tutti impariamo a stare qui e ora, nel presente, amare quello che viviamo mentre lo viviamo

Domande

Cosa possiamo fare se abbiamo un pensiero intrusivo e ripetitivo ? rallentare o andare piu' veloci?

Attività' come camminare ,cucinare aiutano ad essere piu' tranquilli?

Si o no

Parlare con amici e persone della famiglia ti aiuta a vedere se quello che pensi forse e' troppo brutto?

Si o no

Se siamo molto tristi i pensieri intrusivi e ripetitivi aumentano o diminuiscono?

Aumentare e' +

Diminuire e' -

Essere felicità fa sentire il cervello libero

Cosa ti fa essere felice?

Scrivi tre cose che ti fanno essere felici

Cosa vuol dire monotono?

Cosa vuol dire rassicurante?

Certe volte i pensieri sembrano più brutti

Per esempio , quando eri piccolo credevi che Malefica ti potesse fare male?

Ora che sei grande sai che non esiste Malefica, le favole comunque insegnano che ci sono persone che possono fare male per questo è importante raccontare CHI ti tratta male