

IL POTERE È NELLE TUE MANI

— BETO ASTORGA —



GUIDA DI SUPPORTO E SUGGERIMENTI
PER AFFRONTARE LA CRISI.

Italiano



@BETOASTORGAC

Beto Astorga.

Amministratore delegato di Bpraxis, coach motivazionale, programmatore neurolinguistico specializzato in motivazione, certificato dalla SCPNL (Sociedad Chilena de Programación neurolingüística).

Attore e comunicatore visivo, vincitore del Premio Gente de Comunicación 2007, riconosciuto dall' Università UNIACC, Chile. Docente e autore del libro "Rompe con todo" (2017), distribuito in Argentina, Perù, Colombia e Chile. Musicista, chitarrista e compositore della band cilena Lanudosis per 12 anni, attualmente libero cantautore.

Ha lavorato presso aziende e organizzazioni di grande spessore tra cui Bimbo, Cristalerías de Chile, Canal13, Greenpeace, Claro, BancoEstado, Meta4, Università EAFIT, Università UNIACC.

IL POTERE È NELLE TUE MANI– Prima edizione. Santiago, Chile: Bpraxis 2020.

Libro scritto in 3 giorni nel mese di Marzo, anno 2020, Santiago di Chile.

IL POTERE È NELLE TUE MANI.

Guida di supporto e suggerimenti per affrontare la crisi.

Autore: Beto Astorga

Editing: Beto Astorga

Design, illustrazione e copertina: Miguel Astorga

Fotografia della Biografia: Versan Radical

Supervisione traduzioni: Idiomatic Service

Editing: Carolina Villalón

Traduzione inglese: Versan Radical

Traduzione tedesco: Carmen Comberlato

Traduzione italiano: Filomena Locantore

Traduzione francese: Francisco Recart Brugere

Traduzione portoghese: Regine Kaminski

Innanzitutto, ringrazio l'esistenza, perché mi ha offerto questa meravigliosa opportunità di scrivere, condividere il mio messaggio, e compiere così la mia missione di vita: servire e aiutare la gente. Inoltre, a tutti coloro che hanno collaborato affinché questo piccolo libro diventasse realtà, dico grazie, per l'arte, il tempo e la magia profusi.

Dedico questo libro a tutte le persone che sono passate da questo mondo, a noi che ci stiamo vivendo e a chi verrà. Ce la faremo, insieme, uniti.

Dedicato a ciascuno di voi.

Per saperne di più, visita il nostro sito ufficiale www.bpraxis.cl

Segui Beto Astorga su:

Instagram e Twitter: @BetoAstorgaC

Facebook: www.facebook.com/beto.astorga

Canale Youtube: BPRAXIS TV



PARLA L'AUTORE:

Santiago di Cile, 2020

Siamo nel bel mezzo di una crisi così profonda, da mettere in luce le grandi virtù e le grandi debolezze della realtà sociale in cui viviamo. Il modo di immaginare e concepire la nostra civiltà sta cambiando drasticamente. Così è la vita...una costante trasformazione; cambiare, adattarsi sono aspetti essenziali della sopravvivenza delle specie, e della stessa ciclicità della natura. Le manifestazioni in tutto il mondo denunciano lo scontento generale verso il “modello moderno” delle nostre società. Per di più, stiamo affrontando una pandemia globale, che ha sradicato migliaia di vite, e continuerà a farlo, in tutto il mondo.

Riflettendo sulla situazione che ci circonda, ho creato una guida di supporto, con suggerimenti utili per far fronte a questa crisi; tuttavia, questo piccolo libro potrà esserti d'aiuto in qualsiasi momento o fase della tua vita; quindi...spero rimanga con te.

Trattandosi di una crisi senza precedenti, molti interrogativi attanagliano l'umanità: che cosa succederà? Cosa faremo adesso? Cosa faccio durante la quarantena? Come faccio a lavorare da casa? Che faremo con i bimbi? Qui troverete una breve guida di supporto, con risposte e consigli; spero possa aiutarvi.

INDICE:

- Sono con te
 - Iniziamo
 - Fai espandere il tuo mondo interiore
 - Gestisci i pensieri
 - Stimola la mente
 - Due positivi per ogni negativo
 - Impara qualcosa di nuovo
 - Fai meditazione
 - Sii grato
 - Dai spazio alla paura
 - Scrivi una lista di ciò che questa situazione ti ha insegnato
 - Crea il tuo ambiente da lavoro
 - Pianifica la settimana
 - Crea un programma con compiti e obiettivi condivisi
 - Sfrutta i social network a tuo favore
 - Crea un clima di benessere
 - Esterna le tue emozioni
 - Aiuta gli altri a sentirsi utili
 - Ritrova il bambino che è in te
 - Inventa un nuovo gioco insieme alla tua famiglia
 - Smuovi corpo ed energia
 - Modella la tua immagine
 - Contatta un amico che non senti da molto tempo
 - Trasforma la lettura in abitudine
 - Cerca nuove prospettive
 - Attiva le risorse interiori
 - Cosa fai per realizzare il cambiamento che vorresti?
 - Pensa a ciò che vorresti dare al mondo post-crisi
 - Fai esercizio fisico
 - Sii gentile con i tuoi vicini
 - Ce la puoi fare
-



IL POTERE È NELLE TUE MANI .

Guida di supporto e suggerimenti per affrontare la crisi

SONO CON TE

Sono con te, non sei solo(a).

Siamo tutti uniti attraverso gli atomi che compongono la nostra esistenza...

Sono con te quando riconosco in te la creazione e la vita stessa...

Sono con te anche quando penso a ciò che sta vivendo il nostro mondo...

Sono con te adesso, nella tua mente, e tu sei con me adesso nei miei propositi.

Ciascuno di noi possiede una grande luce, abbiamo il dovere di prendercene cura, osservarla, alimentarla affinché possa illuminare anche il cammino altrui...fai brillare la tua luce nell'oscurità, qualcuno potrebbe scorgerla e lasciarsi guidare.

Siamo tutti uniti.

Immagina l'effetto che avrebbero queste parole sulle persone a cui vuoi bene: "sono con te".

(Se non puoi farlo dal vivo, trova un altro modo).

Ti lascerò con queste parole affinché ricordi che anche così sono con te, nella potenza di ciascuna di esse e nell'essenza del loro significato...sono con te in questa esperienza, e se tu sei qui per me significa che sei con me. Dedicato a ciascuno di voi.

INIZIAMO

Ovunque tu sia, fai un attimo di pausa, mettiti comodo, fai un respiro profondo, inspira ed espira lentamente per qualche minuto.

(Se preferisci puoi chiudere gli occhi dopo aver letto il testo che segue).

Inala serenità, esala i problemi.

Inala forza, esala lo stress.

Inala vita, esala la paura.

Inala amore, esala la paura.

Inala...(ciò che preferisci).

Esala...(ciò che preferisci).

Inala le cose belle che la vita ti offre.

Esala e lascia andare ciò che non vuoi.

Usando l'immaginazione, visualizzati al centro di una linea del tempo, proprio come se fossi davanti a un film e potessi osservarti dall'esterno.

Indietro, ci sono la tua storia, i tuoi vissuti, tutto ciò che è successo durante la tua vita...l'insieme degli avvenimenti che determinano chi sei oggi. In avanti, tutto ciò che non sai, ciò che non conosci: puoi solamente speculare, ipotizzare cosa ci sarà. "Oggi", però, hai il potere di decidere cosa fare adesso. Il presente è il regalo più potente che abbiamo essendo vivi. Cosa vorresti nel tuo futuro?

IL POTERE È NELLE TUE MANI .

Guida di supporto e suggerimenti per affrontare la crisi.

FAI ESPANDERE IL TUO MONDO INTERIORE

Infinite opportunità si schiudono davanti a te in questo momento; tra queste, ce n'è una grandiosa.

Espandi il tuo mondo interiore, esplora al di fuori delle abitudini, conosci in serenità...

Guarda lì, dove le emozioni nascono, dove gli occhi non possono arrivare...dove i sensi si ricongiungono alla vita. Da quanto non ti dedichi un momento così?

Se la tua mente è concentrata sulla dimensione esteriore, sugli stimoli esterni, sui rumori, non riuscirai facilmente a focalizzarti su te stesso. L'attaccamento agli impulsi abituali, come il desiderio di vedere gente, di andare nei locali che frequenti o la sensazione disperata di non avere niente da fare, genera ansia. Impara a stare con te stesso e la pace sarà con te.

GESTISCI I PENSIERI

I tuoi pensieri e le tue convinzioni plasmano la realtà che ti circonda. La mente non distingue tra reale e immaginario, di conseguenza, se pensi negativo e vivi alimentando e stimolando i pensieri negativi, come pensi reagisca la mente?

Le nostre cellule rispondono a ciò che sei, e tu sei ciò che pensi, ciò che credi e ciò che fai.

Cerca di elaborare immagini positive, visualizza il post-quarantena; associa questa visione ai pensieri positivi e a tutte le cose belle che ti aspettano. Prova ad evitare, per un po' di tempo, le notizie e le informazioni che circolano in rete, perché ci fanno ipotizzare il peggio.

Crediamo in ciò che non possiamo verificare personalmente solamente grazie alla fiducia; ricorda allora che quasi tutti, almeno una volta, abbiamo mentito: perché i media non dovrebbero farlo?

IL POTERE È NELLE TUE MANI .

Guida di supporto e suggerimenti per affrontare la crisi.

STIMOLA LA MENTE

Le sfide e le attività che stimolano la mente, influenzano positivamente la quotidianità. Cimentati in giochi di enigmistica, di matematica, di pensiero laterale, sviluppa idee ingegnose che ti aiutino a restare attivo. Immergiti nella lettura, nella musica, nell'arte...esplora a fondo questi interessi.

Non ti limitare a televisione, videogiochi, tablet o smartphone; puoi dedicarti anche a trovare idee per migliorare la casa, fare inventari, mettere in ordine.

Inoltre ti suggerisco, se ne hai la possibilità, di fare giochi da tavolo, alternativa ideale per interagire con la gente e, allo stesso tempo, allenare la capacità di problem solving.

DUE POSITIVI PER OGNI NEGATIVO

Ogni volta che vieni a conoscenza di qualche brutta notizia, che ti provoca dispiacere o contrasta con i tuoi valori e i tuoi principi...cerca due notizie o avvenimenti positivi per compensare la scoperta negativa.

Se lasciamo che la nostra mente assorba informazioni, non è meglio fare in modo che la quantità di quelle positive sia maggiore?

Restare centrati sì, però tendendo al positivo.

IMPARA QUALCOSA DI NUOVO

Ottimizza il tempo e impiegalo al meglio. Ti consiglio di studiare un'ora al giorno, approfondire una tematica, prendere appunti, imparare e magari provare a mettere in pratica ciò che hai appreso.

Stare bene è fondamentale per il tuo sistema immunitario, e fare ciò che ti piace ti fa stare bene, ti rende creativo e curioso; inoltre, ti permetterà di restare attivo e motivato.

Come ti senti quando impari qualcosa di nuovo?

IL POTERE È NELLE TUE MANI .

Guida di supporto e suggerimenti per affrontare la crisi.

FAI MEDITAZIONE

Meditare garantisce alla nostra salute innumerevoli benefici: riduce lo stress e di conseguenza, la produzione di cortisolo, favorisce l'equilibrio emozionale, ci aiuta a rilassarci.

Lascio qui, per te, una breve meditazione; spero che si riveli utile e ti aiuti a ritrovare la calma. Se ti senti particolarmente ansioso o in crisi, metti anche un po' di musica.

Trova uno spazio tranquillo e mettiti comodo, puoi stenderti supino sul letto o sederti su una sedia, sul divano.

Chiudi gli occhi e concentrati sulla respirazione, inspira ed espira lentamente; percepisci l'aria che entra e si diffonde nel tuo corpo, colmando ogni spazio del tuo essere.

Inizia a immaginare che l'aria si tinge di un colore particolare, che solo tu conosci...il tuo colore.

(Prenditi il tuo tempo, procedi con calma).

Cerca di portare la mente nel bianco mentre ti concentri sulla respirazione; avverti il peso del tuo corpo. Adesso viaggia, voglio che raggiungi un luogo meraviglioso e ti focalizzi su tutti i suoni e i dettagli di questo posto; puoi percepirne le piacevoli fragranze; col tuo tatto, le trame degli oggetti o della natura che ti circonda. Come ti senti in questo ambiente? Come stai quando sei qui? Come osservi immerso in questa speciale calma? Cosa si prova in un luogo così magico?

(Goditi questa atmosfera; puoi modificare il luogo ad ogni meditazione; inoltre, puoi guidarla tu e condividerla con familiari e amici).

Quando termini il viaggio, cerca di ricordare come ti sentivi in quello spazio idillico. Dopo, potrai visitare altri luoghi e viaggiare per altri spazi. Cattura quella sensazione di benessere e portala sempre con te.

IL POTERE È NELLE TUE MANI .

Guida di supporto e suggerimenti per affrontare la crisi.

SII GRATO

A volte focalizzandoci sui pensieri negativi, finiamo intrappolati in una prigione interiore molto più opprimente di quanto possiamo immaginare. Sii grato perché hai l'opportunità di essere vivo, di poter cambiare, di poterti trasformare, di poter sentire...potrei continuare l'elenco, ma preferisco ricordarti questo.

Scrivi una lista con 10 cose che meritano la tua gratitudine o, se preferisci, ogni giorno individua qualcosa per cui ringraziare l'esistenza. Condividendo questo esercizio con i familiari, potremmo sentirci più uniti e dare più valore a ciò che siamo quando siamo un tutt'uno.

Quando saremo usciti da questa fase, rileggi la tua lista...sarà molto potente.

DAI SPAZIO ALLA PAURA

La paura è l'istinto grazie al quale sopravviviamo e restiamo vivi. In un momento di crisi profonda come quella attuale, occorre controllare il flusso di stimoli esterni, di informazioni che lasciamo entrare nella nostra mente. Pensa alle conseguenze da eccesso di informazione non verificata, la proiezione di situazioni inesistenti, le decisioni affrettate... Tutto questo ci porta a vivere nel timore costante, a stressarci, produrre cortisolo; di conseguenza, le nostre cellule, che comunicano tra di loro, vivono in un clima di paura.

Dai spazio alla paura, osservalo, immergiti nei tuoi timori, poi esprimili, comunicali. Vai nel profondo... Cosa ti spaventa davvero? Cosa riesci a controllare? Rimpicciolisci ciò che non riesci a controllare... immagina che diventi sempre più piccolo... infine, immagina di trovare una soluzione.

Anche la paura può essere un impulso... ma il coraggio vive in te, non ti abbandona mai.

IL POTERE È NELLE TUE MANI .

Guida di supporto e suggerimenti per affrontare la crisi.

SCRIVI UNA LISTA DI CIÒ CHE QUESTA SITUAZIONE TI HA INSEGNATO

È fondamentale prendere consapevolezza di tutto ciò che abbiamo imparato durante questa situazione, per noi, ma soprattutto per coloro che verranno, in quanto occorrerà agire in modo diverso per evitare di giungere agli stessi risultati.

Riflettere consapevolmente su quanto imparato, fissare graficamente quanto appreso, aiuterà la mente a ricordare in maniera efficace.

Scrivi una lista di ciò che questa situazione ti ha insegnato, sia a livello personale che professionale. Ti aiuterà a migliorare come persona, come professionista e a stare meglio con te stesso(a).

CREA IL TUO AMBIENTE DA LAVORO

Per proteggersi dalle distrazioni e dagli stimoli esterni, è importantissimo creare un ambiente di lavoro ideale per concentrarsi e produrre in maniera ottimale. Cerca di mantenere questo spazio sempre ben illuminato; riservalo esclusivamente alle attività lavorative e dedicagli il tempo necessario.

Se possibile, evita di mangiare qui, consuma i tuoi pasti in ambienti e momenti diversi. Una buona concentrazione è essenziale, quindi cerca di non fare altre cose mentre lavori.

Mentre lavori, puoi ascoltare musica di sottofondo o con degli auricolari. Dì alla tua famiglia che in alcune fasce orarie hai bisogno di rimanere concentrato e lontano dalle distrazioni.

AIUTA GLI ALTRI A SENTIRSI UTILI

Contribuisci positivamente al clima di casa, di lavoro o dell'ambiente in cui ti trovi. Se sei da solo(a), coinvolgi le persone con cui vorresti stare in contatto. Immagina cosa possa significare in questo momento, per qualcuno, sentirsi utile e apprezzato per le proprie qualità.

In questo modo, anche i bambini possono collaborare e sentirsi partecipi del processo di miglioramento del clima familiare. Valorizza le qualità altrui.

RITROVA IL BAMBINO CHE È IN TE

Gioca.

Risveglia le abilità che hai accantonato.

Spesso mettiamo in secondo piano la nostra capacità di imparare giocando, di creare una connessione tra il nostro mondo e quello della creatività, in particolare il mondo dei bambini...nel quale, grazie all'immaginazione: tutto è possibile.

Come ti sentivi da bambino quando giocavi?

Come ti sentiresti oggi se ritornassi a giocare come da bambino?

Quali benefici ne trarresti?

IL POTERE È NELLE TUE MANI .

Guida di supporto e suggerimenti per affrontare la crisi.

INVENTA UN NUOVO GIOCO INSIEME ALLA TUA FAMIGLIA

Stimola la tua creatività e quella della tua famiglia; unite le forze per inventare un nuovo gioco e divertirvi insieme. Il ricordo della realizzazione di un atto creativo comune sarà molto potente e per di più, potrete dividerlo con chiunque vogliate.

SMUOVI CORPO ED ENERGIA

Cosa comporta la staticità? Cosa succede quando l'acqua ristagna? L'universo è un flusso di energia, è movimento costante...il tuo corpo è composto per il 60% da acqua. Smuovi il tuo corpo, la tua energia, fai qualcosa, muoviti; se prima non ti allenavi, questo potrebbe essere il momento ideale per iniziare; sui social network troverai centinaia di video con proposte di work-out da realizzare in casa.

Forza! Puoi fare di più!

Non è la prima volta che dai inizio a qualcosa. FORZA!

MODELLA LA TUA IMMAGINE

L'immagine che trasmetti rimarrà per sempre nella mente di chi è attorno a te durante questa situazione. I bambini assorbiranno tutto ciò che hanno sentito, ascoltato e visto durante la pandemia. Anche tu conserverai i ricordi e le sensazioni generatesi dall'evoluzione di questa situazione.

Modella la tua immagine con responsabilità e onestà.

L'equilibrio e la verità sono essenziali.

CONTATTA UN AMICO CHE NON SENTI DA MOLTO TEMPO

Se vuoi riprendere i contatti con qualche vecchia amicizia, potresti scrivere a un tuo amico che non senti da tempo. Se riesci a contattarne uno a settimana, in un mese avrai ripreso i contatti con 5 amici. Immagina l'energia positiva che riceverebbe questa persona e, di conseguenza, tu.

Nei momenti difficili una bella chiacchierata può illuminare nuovi cammini. In un paio di mesi, molti dei tuoi amici si saranno ricaricati di energia positiva; e anche tu.

IL POTERE È NELLE TUE MANI .

Guida di supporto e suggerimenti per affrontare la crisi.

TRASFORMA LA LETTURA IN ABITUDINE

Dedicare parte del tempo alla lettura apporta grandi benefici al nostro essere. Leggere aiuta ad allenare la concentrazione, ad arricchire il nostro bagaglio culturale, a migliorare l'ortografia e ad ampliare il nostro universo concettuale. Inoltre, ci tengo a sottolineare che leggendo attiviamo anche la creatività, in quanto possiamo fantasticare, dedurre, creare immagini stimolanti.

Investi il tuo tempo; non aspettare passivamente che scorra. Approfitta per fare tutto ciò di cui prima ti privavi per la mancanza di tempo.

CERCA NUOVE PROSPETTIVE

Quando osserviamo qualcosa da una sola prospettiva, ci costringiamo a questa interpretazione.

Cercando altri punti di vista, altre prospettive, avremo a nostra disposizione più alternative per interpretare ciò che succede: scopri nuove alternative.

Se ti capita di discutere con qualcuno, ad esempio, immedesima ti nell'altra persona. In cosa sei d'accordo con questa persona? Fagli/le la stessa domanda: in cosa sei d'accordo con me?

Questo è solo un esempio tra le tante possibili situazioni.

ATTIVA LE RISORSE INTERIORI

Cerca uno spazio tranquillo e concediti qualche minuto per fare questo esercizio.

Pensa alle risorse interiori che desidereresti o che ti servirebbero per affrontare al meglio questo periodo di crisi, ad esempio, per sviluppare abitudini più ecosostenibili o per diventare più produttivo. (Es. coraggio, fiducia, ecc).

Quando sei pronto, chiudi gli occhi, concentrati sul tuo respiro, e immagina di essere in piedi al centro di un cerchio luminoso che ti avvolge e ti protegge. (Una ad una, attiva le tue risorse interiori ripetendo l'esercizio).

Adesso, pensa alla situazione più significativa della tua vita in cui hai provato la sensazione "di aver utilizzato questa risorsa". Percorri i tuoi ricordi e trova quel momento. Cerca di riviverlo nella tua mente, in prima persona, come fosse reale...come ti sentivi? Cosa si prova ad utilizzare questa risorsa? Come parli, come ti muovi quando utilizzi questa risorsa?

Trova una posizione comoda, e quando senti di essere nel pieno dell'esperienza, fai un movimento, un gesto qualunque: il tuo corpo e la tua mente registreranno quest'azione come traccia del processo di attivazione della risorsa. Ogni volta che senti la necessità, ripeti il gesto o il movimento.

IL POTERE È NELLE TUE MANI .

Guida di supporto e suggerimenti per affrontare la crisi.

Inoltre, puoi visualizzarti (in terza persona) per osservare come sei e come ti muovi nel tuo ambiente, una volta attivata la risorsa interiore.

Se pensi di non aver mai sperimentato questa sensazione, cerca dei riferimenti che per te rappresentino l'incarnazione ideale di una qualità e cerca di immaginare come saresti tu attivando quella stessa risorsa.

COSA FAI PER REALIZZARE IL CAMBIAMENTO CHE VORRESTI?

Negli ultimi anni abbiamo assistito a una profonda trasformazione dei paradigmi della nostra società, della concezione e del significato della nostra esistenza nel mondo. Forse ora c'è una maggiore consapevolezza, e quindi abbiamo finalmente affrontato temi che non erano mai stati presi in considerazione.

Ciascuno di noi, in momenti come questo, può essere coinvolto da una crisi globale, nazionale, una crisi professionale, familiare e personale. Che ruolo hai in queste crisi?

Cosa vorresti cambiasse per te stesso? Diventane l'esempio.

Cosa vorresti cambiasse nella tua famiglia? Perfetto, fallo.

Cosa vorresti cambiasse nella tua vita professionale? Fantastico.

Cosa vorresti cambiasse nel tuo Paese? Ottimo.

Cosa vorresti cambiasse nel mondo? Perfetto, credici a fondo e fallo.

IL POTERE È NELLE TUE MANI .

Guida di supporto e suggerimenti per affrontare la crisi.

PENSA A CIÒ CHE VORRESTI DARE AL MONDO POST-CRISI

Come vorresti che fosse il mondo quando tutto sarà finito?

Cosa vorresti lasciare a coloro che verranno?

Cosa pensi sia importante imparare come società?

Cosa saresti disposto a fare per un mondo migliore?

Quale sarà il tuo primo passo per cambiare il mondo?

Quando hai intenzione di iniziare?

Come farai a sapere che stai cambiando il mondo?

FAI ESERCIZIO FISICO

Diventa alleato della salute e del benessere a 360°. L'esercizio fisico aiuta a rilasciare endorfina, a ridurre lo stress, a mantenere attiva la mente, ad ossigenare i polmoni in maniera ottimale, ad allenare l'autodisciplina. Fare sport abitualmente fa sì che il nostro corpo funzioni in modo regolare.

Grazie alla tecnologia, con uno qualsiasi dei tuoi dispositivi puoi cercare video per allenarti in casa. Puoi farlo da solo o insieme ai tuoi familiari e creare così un momento dedicato al benessere fisico.

I benefici saranno straordinari per la tua salute e per quella della tua famiglia; ricorda che impariamo modellandoci.

IL POTERE È NELLE TUE MANI .

Guida di supporto e suggerimenti per affrontare la crisi.

PIANIFICA LA SETTIMANA

Pianificando le tue attività, riuscirai a mantenere un orientamento, un obiettivo e una direzione.

Pianificare, inoltre, ti assicura stabilità e sicurezza.

Gestire il tempo è vitale anche per produrre, giocare, riposare, etc.

Ti consiglio di dedicare la mattina alla cura e all'igiene personale, fai una doccia, vestiti, ti aiuterà a sentirti energico.

CREA UN PROGRAMMA CON COMPITI E OBIETTIVI CONDIVISI

È molto utile dividere i compiti all'interno della famiglia, condividere attività e distribuire obiettivi per le faccende domestiche tra i diversi membri. Vi aiuterà a creare piccoli impegni di facile gestione e diminuire i livelli di stress e ansia. Avere la responsabilità di piccoli compiti, ti aiuterà anche a mantenerti attivo(a).

Se sei da solo(a) con questa guida...puoi adottare questa strategia per te stesso.

SFRUTTA I SOCIAL NETWORK A TUO FAVORE

Siamo abituati ad utilizzare i social network per comunicare con familiari, amici, conoscenti e allo stesso tempo imparare, vendere, guardare, divertirci, ecc.

Immagina di sfruttare i social a tuo favore, ti indicherò qualche strategia:
Puoi cercare video riguardanti un hobby che hai abbandonato tempo fa, in modo tale da imparare di più e approfondire le tue conoscenze.

Potresti ascoltare un album di un artista o un gruppo che ti piace, concentrarti sulla musica e concederti un momento di relax.

Potresti filtrare i contenuti e vedere solo quelli che vuoi. In questo modo non esponi la mente ad un eccesso di informazioni e sei tu a decidere il sentiero da percorrere.

Se ti senti solo(a), puoi fare videochiamate ogni giorno per alleviare la tua quarantena e quella della tua famiglia. Resta in contatto con le persone a te care.

SIAMO TUTTI UNITI.

IL POTERE È NELLE TUE MANI .

Guida di supporto e suggerimenti per affrontare la crisi.

CREA UN CLIMA DI BENESSERE

È importante che i tuoi familiari comprendano la situazione attuale, e allo stesso tempo, che ti vedano in forma e in equilibrio, perché sarà ciò che ricorderanno di te in futuro.

Accetta la realtà e sii ottimista, concentrati sui lati positivi di ciò che sta accadendo. Fai attività con la tua famiglia o con i tuoi amici, in videochiamata.

I ricordi associati alla quarantena resteranno, come vorresti che fossero questi ricordi? Inizia adesso.

ESTERNA LE TUE EMOZIONI

Quando si attraversa una crisi è naturale provare paura, senso di instabilità, avere voglia di piangere, sentirsi depressi.

Cerca un modo per sprigionare ed esternare le tue emozioni, magari facendo esercizio fisico o praticando attività che ti aiutino a liberarti. Puoi parlarne con i tuoi cari, scrivere dei tuoi stati d'animo, dipingerli o trasformarli in una canzone.

Piuttosto che cercare chi colpevolizzare, impegnati a riscoprire te stesso(a). Sei più importante di ciò che credi.

SII GENTILE CON I TUOI VICINI

In una situazione di stress come la nostra, molte persone potrebbero diventare più irritabili, più suscettibili, nostalgiche, tristi. Se sei gentile con i tuoi vicini, puoi contribuire a creare un clima positivo generale. Pensa che molti non hanno la possibilità di uscire a fare spesa, né di svolgere alcune attività, per malattie o particolari condizioni fisiche...aiutale, sii gentile con loro, sii la persona che pensano non esista...nel limite delle tue possibilità...dai il meglio di te stesso.

IL POTERE È NELLE TUE MANI .

Guida di supporto e suggerimenti per affrontare la crisi.

CE LA PUOI FARE

Hai il potere.

Lungo il percorso della tua vita hai sperimentato diverse situazioni, sin dall'infanzia sei andato avanti superando molti ostacoli, hai affrontato un processo di crescita. Ogni singola esperienza da te vissuta è un piccolo frammento della tua storia, della tua biografia. Il tuo cervello conserva tutte le emozioni, le sensazioni e le esperienze...

Cerca quei momenti della tua esistenza nei quali ti sentivi davvero felice, forte, integro e pieno di potere...

Cerca di entrare in sintonia con le percezioni che avevi, il luogo in cui ti trovavi, l'atmosfera, le sensazioni che provavi...lascia che si espandano nel tuo corpo.

CE LA PUOI FARE.

Anche se fosse l'ultimo respiro, fa che sia illuminato dalla vita stessa...

Ricorda che anche se perdessimo, avremmo dato il massimo...

Sei forte come la quercia che si innalza maestosa...

Sei vitale come le gocce d'acqua che nutrono le nostre terre...

Sei intenso come la fragranza di un giardino profumato...

Sei un tutt'uno con l'essenza stessa della vita...

Chiedile vita, luce ed energia...

BPRAXIS.CL

SEI VIVO(A).
QUESTO È IL TUO MONDO,
QUESTA È LA TUA STORIA...
LA SPERANZA VINCERÀ IN TE...
LA LUCE DELL'ESISTENZA RISIEDA NEL TUO DNA...
APRI IL TUO CUORE...CREDICI...ABBI FIDUCIA...

IL POTERE È NELLE TUE MANI.

**CONDIVIDI QUESTO LIBRO CON
LE PERSONE ALLE QUALI PENSI
POSSA FAR BENE.**

Disponibile anche in



WWW.BPRAXIS.CL
