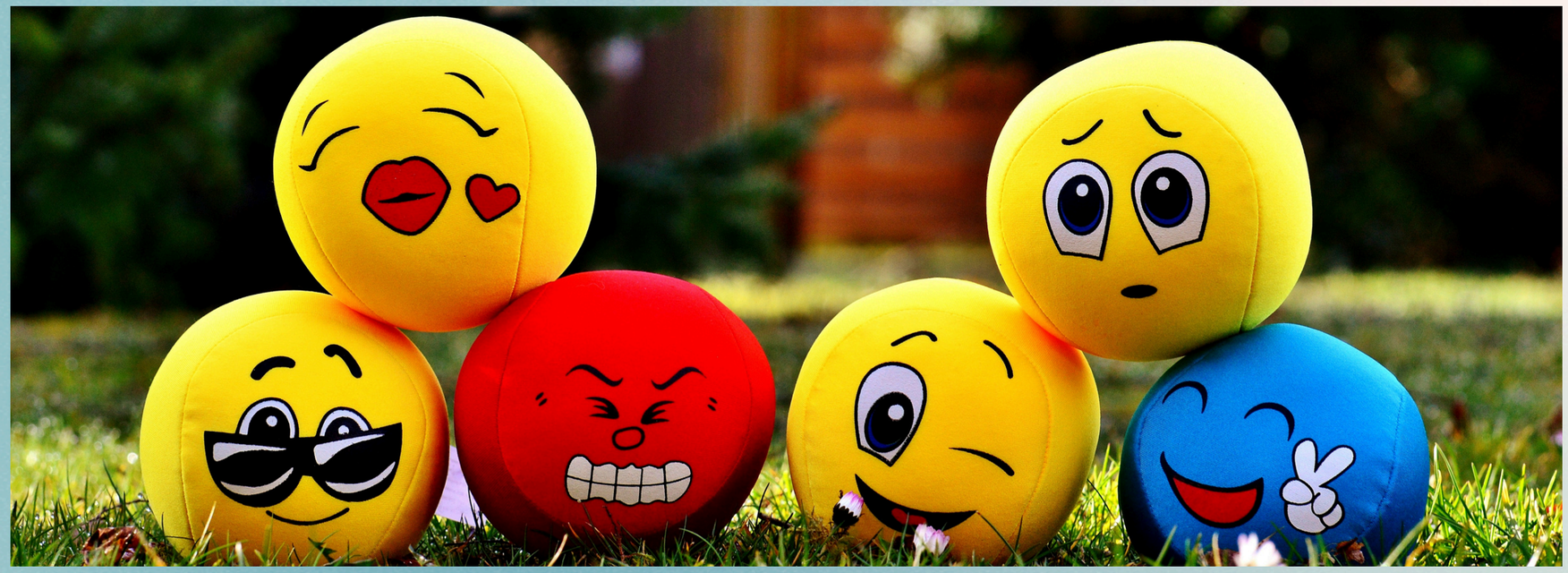
Come riconoscere e gestire le emozioni



Le emozioni colorano la nostra vita.

Le emozioni sono i colori che dipingono la nostra esistenza.
Esse rappresentano l'elemento che ci distingue l'uno dall'altro; infatti, in una situazione simile, due persone possono vivere emozioni completamente diverse.
Imparare a gestire le emozioni è una delle priorità per chi desidera raggiungere i propri obiettivi: alcune emozioni possono darci energia e motivazione, mentre altre, se non vengono gestite correttamente, possono farci sentire giù. È fondamentale tenere a mente che tutte le emozioni, anche quelle generalmente considerate negative, possono essere trasformate e riconvertite in energia positiva.

È comprensibile che le emozioni possano talvolta sopraffarci, specialmente quando ci troviamo ad affrontare situazioni difficili. È importante ricordare che non siamo soli in questo percorso: molti di noi lottano con la gestione delle proprie emozioni. Riconoscere che un'esplosione di rabbia o un momento di tristezza possono influenzare non solo noi stessi, ma anche le persone che ci circondano, è un passo fondamentale verso la crescita personale.

Imparare a gestire le emozioni non significa reprimerle, ma piuttosto comprendere come esprimerle in modo sano e costruttivo. Ciò può aiutarci a proteggere le relazioni con i nostri cari e a costruire una reputazione solida nel mondo professionale. Prenditi il tempo necessario per riflettere sui tuoi sentimenti e cerca supporto quando ne hai bisogno. La consapevolezza e la gestione delle emozioni possono trasformarsi in strumenti potentissimi per vivere una vita più equilibrata e soddisfacente.

Quindi, è fondamentale per te e per coloro che ti circondano apprendere come gestire le emozioni.

Come possiamo farlo?

Nella gestione delle emozioni, tre aspetti principali esercitano una notevole influenza su di noi:

1. La nostra persona, il nostro carattere e le nostre abitudini, l’educazione ricevuta
2. Le persone intorno a noi, come amici, familiari e partner;
3. L'ambiente in cui viviamo, che comprende le notizie e le situazioni che affrontiamo ogni giorno.

Stiamo attraversando un periodo di profondi cambiamenti, e ogni cambiamento porta con sé emozioni complesse e incertezza toccando le nostre emozioni più profonde.

Durante i momenti di trasformazione, è normale sentirsi insicuri e spaventati; tuttavia, le emozioni non sono nostre nemiche, esse si manifestano per farci scoprire lati della nostra interiorità, ed è fondamentale imparare a riconoscerle.
Ignorare i nostri sentimenti ostacola la costruzione di relazioni sane

Se non vivo un'emozione, come posso comprenderla e affrontarla? Non è affatto facile non scappare dalle nostre emozioni: siamo abituati a sentire che dobbiamo tenerle sotto controllo, ma non è così.

Le emozioni devono essere conosciute, riconosciute e, infine, accettate.

Un modo efficace per alleggerirsi dal peso delle emozioni che, comprensibilmente, ci agitano, è innanzitutto riconoscerle per ciò che sono (ad esempio: "mi sento ansioso" oppure "mi sento giù") e poi cercare di lasciarle andare, senza cercare di risolverle, controllarle o nasconderle.

Ogni emozione che sperimentiamo ha uno scopo.
Anche le emozioni considerate "negative", come la rabbia, l'ansia, il nervosismo e la paura, sono importanti e portano un significato, rivelando dei bisogni.

I bisogni rappresentano le spinte e le motivazioni che guidano l'essere umano, conferendo un significato alla vita.

BISOGNI FISIOLOGICI

COME MANGIARE, BERE, DORMIRE, RESPIRARE,
TUTTE QUELLE AZIONI LEGATE
STRETTAMENTE ALLA SOPRAVVIVENZA

BISOGNI RELAZIONALI

COME AMARE ED ESSERE AMATI, LA SICUREZZA,
L'IMPORTANZA, L'UTILITÀ.
TUTTE QUELLE AZIONI CHE COLLEGANO
OGNI ESSERE UMANO AD UN ALTRO.
SIAMO ANIMALI SOCIALI CHE HANNO BISOGNO
DI ESSERE RICONOSCIUTI NELLE RELAZIONI

BISOGNI SOCIALI

COME LA NECESSITÀ DI APPARTENERE
A UN CONTESTO O AD UN GRUPPO.
TENDIAMO AD AVVICINARCI A PERSONE CHE
CREDIAMO SIMILI A NOI O A
VOLER ENTRARE IN UN GRUPPO CHE CI SEMBRA
AVERE LE NOSTRE STESSE CARATTERISTICHE.

SE QUESTI BISOGNI SONO SODDISFATTI, PROVIAMO EMOZIONI POSITIVE, SE NON LO SONO, EMOZIONI NEGATIVE.

Su cosa ti stai focalizzando?

Il tuo destino è nelle tue mani e dipende da ciò su cui decidi di concentrarti.
Se la tua attenzione è rivolta a ciò che ti manca, sentirai sempre che qualcosa ti sfugge.
Ti è mai successo di raggiungere un obiettivo desiderato e poi pensare: “È tutto qui?”
Questo accade perché ti concentri su ciò che non hai, anziché apprezzare ciò che possiedi!

•

Ti focalizzi su quello che puoi controllare o su quello che non puoi controllare?
Se ti concentri su quello che non puoi controllare ti sentirai depresso e stressato
poiché la tua mente continua a sforzarsi dietro un qualcosa che non passerà mai sotto il suo controllo.

•

Ti focalizzi sulle cose che sono successe nel passato, sulle cose che accadono nel presente
o su quelle che accadranno in futuro?
Per essere felice devi concentrarti soprattutto sul presente e sul futuro.
Se ti focalizzi su ciò che manca, che non puoi controllare e sul passato,
è chiaro che sarai sempre infelice e proverai emozioni negative.

Il modo in cui ci concentriamo può influenzare profondamente il nostro stato mentale e il nostro benessere.

Concentrare le energie su ciò che possiamo controllare è essenziale per mantenere un equilibrio interiore e una sensazione di efficacia personale.
Quando ci focalizziamo su ciò che non possiamo controllare, possiamo facilmente sentirci frustrati, impotenti e sopraffatti, perché investiamo energia in qualcosa che non possiamo cambiare.
Al contrario, dirigere l'attenzione su ciò che possiamo controllare, come le nostre azioni, il nostro atteggiamento e la nostra prospettiva, ci dà un senso di padronanza e ci aiuta a rispondere meglio alle sfide.

IDENTIFICA CIÒ CHE TI PREOCCUPA.

Scrivi tutto ciò che occupa la tua mente.

DIVIDI IN DUE CATEGORIE:

Quello che puoi controllare e quello che non puoi controllare.

AGISCI SU CIÒ CHE PUOI CAMBIARE:

Concretizza piccoli passi che ti avvicinano alla soluzione.

ACCETTA CIÒ CHE NON PUOI CONTROLLARE:

Lascia andare, praticando tecniche come yoga o il rilassamento per non rimanere intrappolato in pensieri improduttivi.

SE VUOI CONOSCERTI MEGLIO, NON C'È BISOGNO DI FARE COSE STRAORDINARIE!

Puoi iniziare con piccoli passi, che possono portare a grandi cambiamenti.
Il primo passo è riflettere e ascoltare te stessa,
scoprendo cosa significa per te vivere il benessere.
Una volta che hai preso consapevolezza di questo, puoi dedicarti a delle attività pratiche che ti fanno sentire bene.

È un viaggio bello e importante, e ogni piccolo passo conta!

Segui buone abitudini:

MANGIA REGOLARMENTE E FAI PICCOLI SPUNTINI, MANTENENDO UNA ROUTINE COSTANTE.
SCEGLI ALIMENTI SANI E, QUANDO POSSIBILE, CONDIVIDI I PASTI CON ALTRE PERSONE.
EVITA ZUCCHERI, CIBI SPAZZATURA, ALCOL E CAFFEINA.

FAI ATTENZIONE ALLE INFORMAZIONI CHE RICEVI.
IL MONDO CI SOVRACCARICA CONTINUAMENTE DI STIMOLI, QUINDI È ESSENZIALE APPLICARE UN FILTRO; ALTRIMENTI, TUTTO CIÒ CHE ARRIVA PUÒ INFLUENZARTI NEGATIVAMENTE E, TALVOLTA, DEMORALIZZARTI.

LA TELEVISIONE, INTERNET, I SOCIAL RAPPRESENTANO LE PRINCIPALI FONTI DI STRESS DEL VENTUNESIMOSECOLO...
PRENDITI UNA PAUSA. DI TANTO IN TANTO, DISCONNETTITI DAI SOCIAL MEDIA O SPEGNI LA TELEVISIONE PER RITROVARE IL TUO EQUILIBRIO MENTALE.

DEDICA ALMENO 30 MINUTI AL GIORNO A UN'ATTIVITÀ FISICA, COME CAMMINARE, CORRERE, FARE YOGA O ALLENARTI IN PALESTRA. L'ESERCIZIO AIUTA A MANTENERE IL CORPO IN FORMA E MIGLIORA L'UMORE.

PRATICA TECNICHE DI RILASSAMENTO COME LA MEDITAZIONE, LA RESPIRAZIONE PROFONDA O IL MINDFULNESS. TROVA IL TEMPO PER ATTIVITÀ CHE TI PIACCIONO E CHE TI AIUTANO A RILASSARTI.

LE EMOZIONI HANNO UN GRANDE POTERE SUL NOSTRO MODO DI PENSARE E SULLE SCELTE CHE FACCIAMO.

È così importante prendersi cura di sé stessi, e lo si può fare con un po' di sano egoismo, ma attenzione, non dobbiamo scivolare verso un individualismo eccessivo!
Inizia a riconoscere le situazioni che ti rendono infelice e che ti tolgono energia.
È il momento di investire su te stessa!
Le azioni che scegli di intraprendere possono davvero trasformare la tua percezione di te e del mondo che ti circonda.

Le tue azioni giocano un ruolo fondamentale nel modo in cui vedi te stessa e il mondo che ti circonda!
Invece di aspettare che la vita si sistemi da sola o di accontentarti di ciò che hai, perché non prendi in mano le redini?
Se hai in mente un cambiamento o un sogno da realizzare, è il momento di agire!
Ricorda, anche se può sembrare difficile, ogni passo che fai verso il tuo obiettivo conta, e non deve essere perfetto.

Sii gentile con te stesso e inizia a muovere i primi passi verso la vita che desideri!

IMPARA A RICONOSCERE E LIBERARE LE EMOZIONI IN MODO SANO

Ogni volta che un’emozione rimane “imprigionata” dentro di noi – che sia rabbia, tristezza, gioia, riflessione o paura – senza trovare uno sfogo naturale, il corpo ne conserva l’energia.

Questa carica emotiva, se accumulata nel tempo, non resta separata dal funzionamento fisico: finisce per alterare il metabolismo degli organi e dei visceri, generando tensioni profonde che possono manifestarsi come disturbi funzionali o, più visibilmente, come inestetismi cutanei.

Ogni qualvolta proviamo un sentimento
(per es. rabbia, tristezza , ecc) ma non lo esprimiamo buttando fuori l'emozione che proviamo,il nostro corpo si carica, e con il tempo pùò influenzare il metabolismo di determinati organi e visceri

TRISTEZZA

BISOGNO DI CONSIDERAZIONE

LA TRISTEZZA È COLLEGATA ALLA SOLITUDINE
NON C'È COSA PEGGIORE CHE SENTIRSI SOLI QUANDO NON LO SIAMO .

Il percepire che siamo soli è una mancanza di considerazione
perché non consideriamo noi stessi

PIANTO ⟶ POLMONI

LAMENTO ⟶ INT. CRASSO

TRISTEZZA

La tristezza è strettamente legata al senso di solitudine e alla mancanza di considerazione, prima di tutto verso noi stessi.
Quando ci sentiamo soli, anche se circondati dagli altri, avvertiamo un vuoto che grava sui polmoni e sull'intestino crasso: i polmoni chiedono di liberarsi con il pianto, l'intestino crasso attraverso il lamento.

Un massaggio mirato su torace e addome inferiore, con manovre di linfodrenaggio e pressioni dolci, aiuta a sbloccare questa energia trattenuta, restituendo ampiezza al respiro e leggerezza all'addome.

GIOIA

BISOGNO DI AMORE

LA GIOIA SI ESPRIME ATTRAVERSO LA VERITA',
con gli altri e con se stessi ,
ESSERE VERI A 360 GRADI

PAROLA ⟶ CUORE

DISCUSSIONE ⟶ INT. TENUE

GIOIA

La gioia nasce dal bisogno di amore e si esprime attraverso la verità: verso gli altri e verso noi stessi, in una dimensione di autenticità totale. Il cuore si libera attraverso la parola, l'intestino tenue attraverso la discussione aperta.

Tecniche di digitopressione sul meridiano del cuore e movimenti fluidi sull'addome superiore stimolano l'intestino tenue, favorendo il dialogo interiore ed esteriore che scioglie i blocchi emotivi e illumina il viso.

RABBIA

BISOGNO DI RISPETTO

RABBIA PER LA MANCANZA DI RISPETTO

La rabbia serve ad avere CORAGGIO
(es. di iniziare qualcosa, di andare verso , di dire BASTA !!!)

URLO ⟶ FEGATO

MOVIMENTO ⟶ VESCICA BILIARE

RABBIA

La rabbia risponde
al bisogno di rispetto: è il coraggio di iniziare, di andare verso qualcosa o di dire “basta!”. Se non la esprimiamo, si cristallizza a livello del fegato e della cistifellea. Il fegato si purifica attraverso l’urlo, la cistifellea con il movimento.

Manovre energiche di percussione sul fianco destro e scivolamenti rapidi lungo il meridiano della vescica biliare aiutano a disperdere l’eccesso di carica, restituendo tono muscolare e vitalità.

RIFLESSIONE

BISOGNO DI BENE

IL DUBBIO LOGORA, DOMANDE LIBERANO L'EMOZIONE
LA RICHIESTA DI AIUTO CI NUTRE DEL BENE DI CUI ABBIAMO BISOGNO

La riflessione è l'intervallo di tempo che intercorre tra la domanda e la risposta

DOMANDE ⟶ MILZA

RICHIESTE ⟶ STOMACO

RIFLESSIONE

La riflessione è l’intervallo che intercorre tra la domanda e la risposta: un momento prezioso ma insidioso, perché un eccesso di dubbi logora. Le domande, se non trovano risposta, si accumulano intorno al meridiano della milza–pancreas, compromettendo l’irrorazione dei tessuti.

Manovre lente e avvolgenti sull’addome e lungo la schiena stimolano quel canale energetico, aiutando la mente a trovare chiarezza e liberando l’emozione intrappolata.

PAURA

BISOGNO DI STIMA

LA PAURA VA RICONOSCIUTA.
QUANDO AMMETTO DI AVER PAURA LA PAURA SE NE VA

I reni dicono : “ fermati “

BRIVIDO ⟶ RENI

La vescica dice : “ scappa “

TREMITO ⟶ VESCICA

PAURA

La paura nasce dal bisogno di stima e va prima di tutto riconosciuta:
ammettere “ho paura” fa sparire l’angoscia. Nei termini energetici, i reni dicono
“fermati”, la vescica “scappa”.
I reni si liberano attraverso il brivido, la vescica attraverso il tremito.

Sfioramenti decisi sulla zona lombare e sfregamenti ritmici lungo la colonna
aiutano a evocare quel brivido liberatorio e a sciogliere le tensioni legate
all’ansia.

Emozioni trattenute e somatizzazione: il corpo come mappa dell’anima

Ogni emozione non espressa lascia una traccia: non solo nella psiche, ma anche nel corpo.
Questo principio è alla base delle tecniche
che utilizzo nei miei trattamenti e nei percorsi formativi:

il massaggio metamerico,
la riflessologia corporea e
la riflessologia plantare

MASSAGGIO METAMERICO

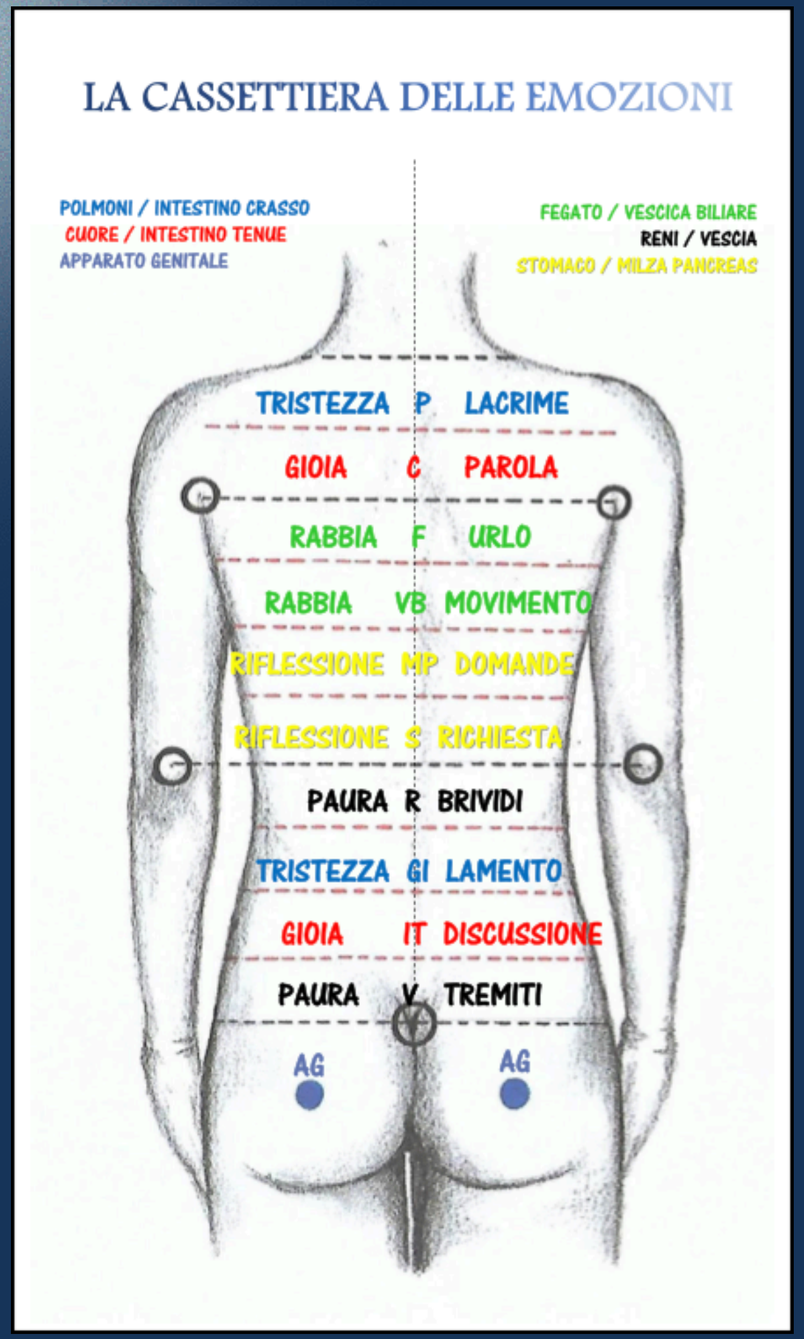
Il corpo umano è suddiviso in segmenti orizzontali chiamati metameri, collegati ai nervi spinali. Ogni metamero riflette un organo e una funzione emotiva: quando un'emozione viene trattenuta, può generare un'alterazione del tono muscolare o della sensibilità in quella zona. Stimolando il metamero giusto, possiamo "risvegliare" quell'organo e favorire lo scioglimento della carica emotiva accumulata.

RIFLESSOLOGIA CORPOREA

Attraverso la stimolazione di punti riflessi distribuiti su schiena, torace, addome, e piedi , è possibile influenzare in modo diretto gli organi interni e i centri emozionali associati. Il corpo funziona come una tastiera: ogni punto attiva un sistema.
Con la pressione o il tocco ritmico giusto, possiamo "scrivere" un nuovo messaggio al sistema nervoso autonomo e accompagnare l'emozione verso il suo naturale rilascio.

La nostra schiena , una cassettiera di emozionio trattenute

Il nostro corpo è intelligente e ,
prima di andare a disequilibrare organi e visceri,
ci da dei segnali sulla schiena attraverso per
esempio macchie, funghi, dolori, contratture o altro



GRAZIE

ANNACHIARA CONTE
Wellness Coach