

# **EMOZIONI A COLAZIONE**

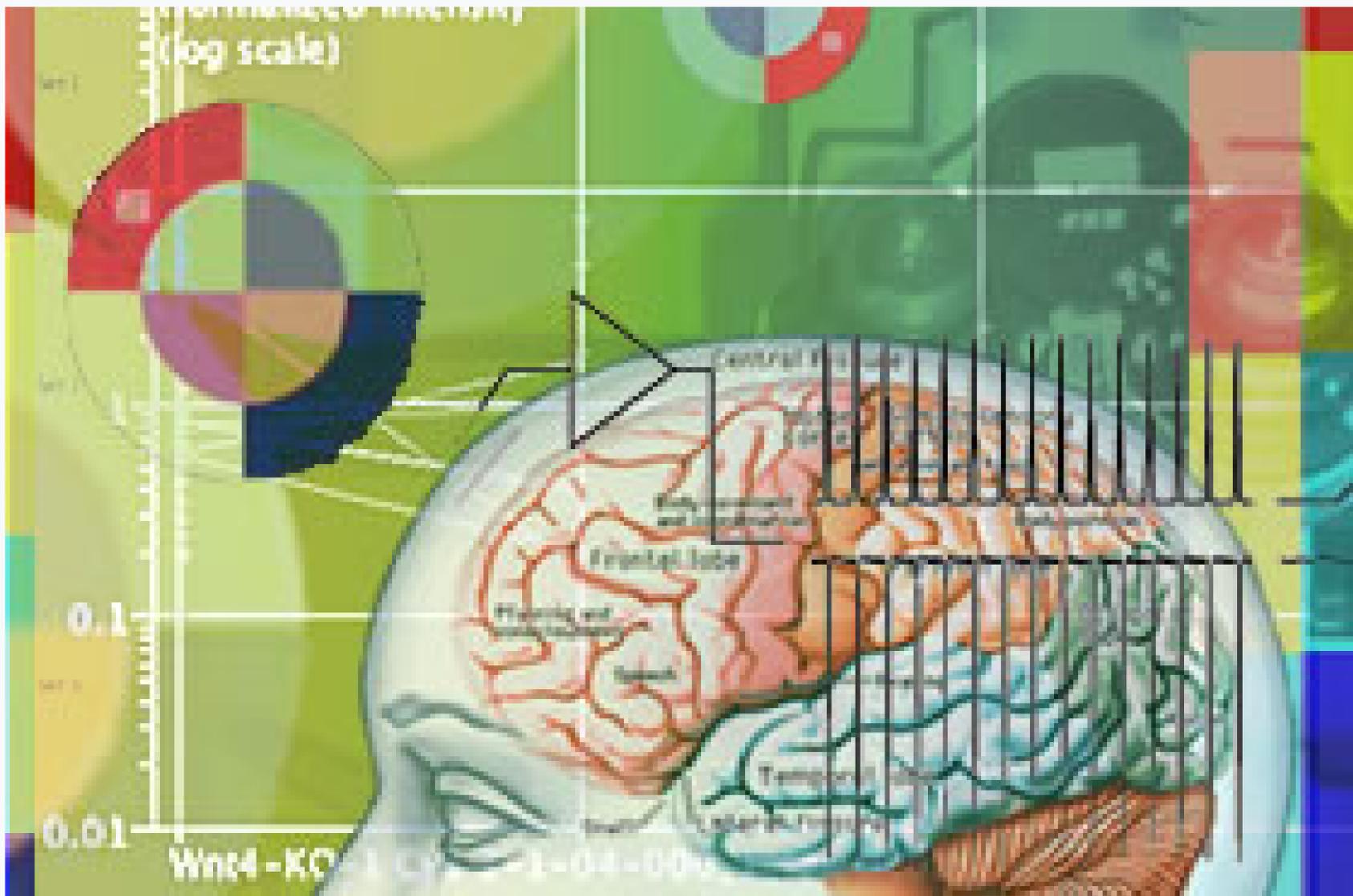


**IL DIARIO  
DI BORDO:  
ALLENARE  
LE EMOZIONI**

**Il nostro cervello emotivo è una macchina straordinaria:** come andiamo in palestra per allenare i nostri muscoli, così possiamo fare esercizio anche per i nostri muscoli emotivi **migliorando la nostra fitness emotiva.**

E perché no, possiamo prevenire forme di disagio emotivo grazie ad un più consapevole **“saper fare emozionale”**.

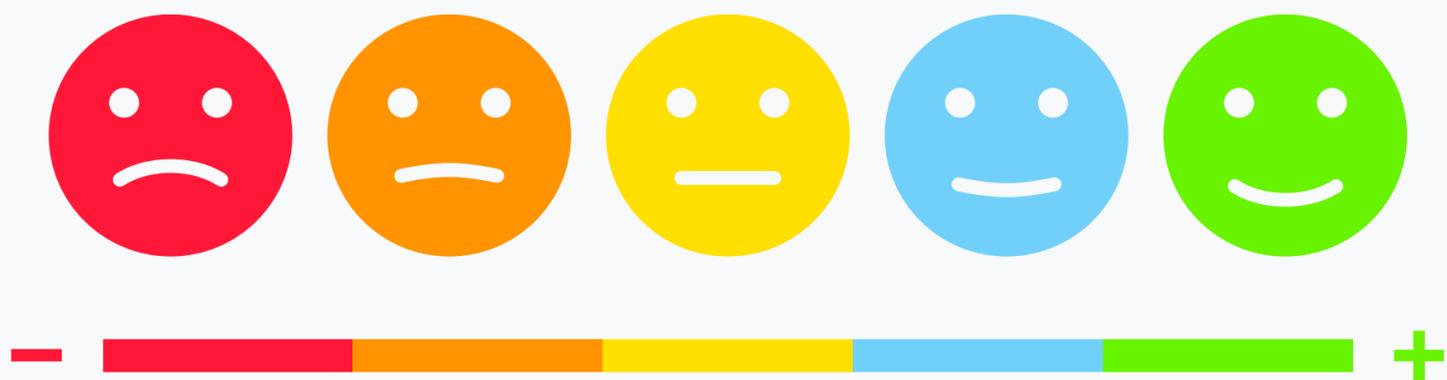
Perché anche **le emozioni si ammalano**, nulla di diverso dalle malattie del nostro fegato, dei polmoni, dei reni, o da una distorsione alla caviglia. E quando si ammalano noi **le possiamo curare**, senza la vergogna di sentirsi diversi o la paura di essere diversi in quanto fragili, ma **con la fiducia che poniamo nella medicina, nelle scienze e nella Ricerca.** Ricerca che permette anche in questo campo di affidarsi a persone che nella vita hanno scelto di dedicarsi allo studio del cervello emotivo e sanno aiutarci a capirlo, a comprendere perché soffriamo, indicando la strada per una cura efficace.



In inglese **“source of joy and torment”**,  
in francese **“croix et joie”**.

Ognuno di noi vive grazie alle proprie emozioni: sono un **complesso sistema di sopravvivenza e difesa**, sono una dote che ereditiamo dai nostri avi. Le specie animali più semplici condividono con noi una parte significativa, seppur in forma semplificata, del nostro corredo emotivo. Ma non solo: le emozioni sono anche il **sale della vita**: amare, empatizzare, struggersi per un film, gioire per la propria squadra di calcio...

**Non sono tutti stati piacevoli**, anzi: essere in ansia, provare paura, arrabbiarsi, disgustarsi... Non sono stati che ci rendono l'esperienza di tutti i giorni un'amabile passeggiata; ma ci aiutano, sono utili innanzitutto per sopravvivere, per connetterci agli altri, per reagire, interagire, mandare segnali e fare scelte.



Anche se nasciamo con un corredo emotivo dalle potenzialità straordinarie, **non nasciamo emotivamente imparati**: alcune nostri stati emotivi, sono innati, ma saperli riconoscere, utilizzare, renderli una risorsa è un percorso che richiede esperienza, allenamento, consapevolezza. Altre competenze emotive arrivano con il tempo, potremmo dire che il nostro cervello emotivo è plasmato dall'esperienza e matura competenze emotive solo vivendo.

# Il metodo applicato nel **diario di bordo**

Il progetto **Emozioni a colazione** ha l'obiettivo di migliorare il tuo rapporto con le emozioni, che sono essenziali nel processo di sintonizzazione con te stesso e con gli altri.

Da dove partire?

- Innanzitutto, per riuscirci è necessario iniziare a prestare **attenzione** alle emozioni che provi e che intercetti negli altri.
- Una volta imparato a “farci caso”, dovrai imparare a **cogliere** la loro modalità di manifestarsi, i contesti in cui si presentano, le alterazioni corporee e mentali che provocano, in modo tale da poterle **riconoscere** e collocare ognuna in una specifica modalità comportamentale.
- Il passo successivo è quello di riuscire ad **ascoltarle**, per capire cosa ti stanno suggerendo, qual è il loro messaggio.
- Quindi sarai in grado di **comprendere** il senso delle emozioni e le motivazioni con cui affiorano.



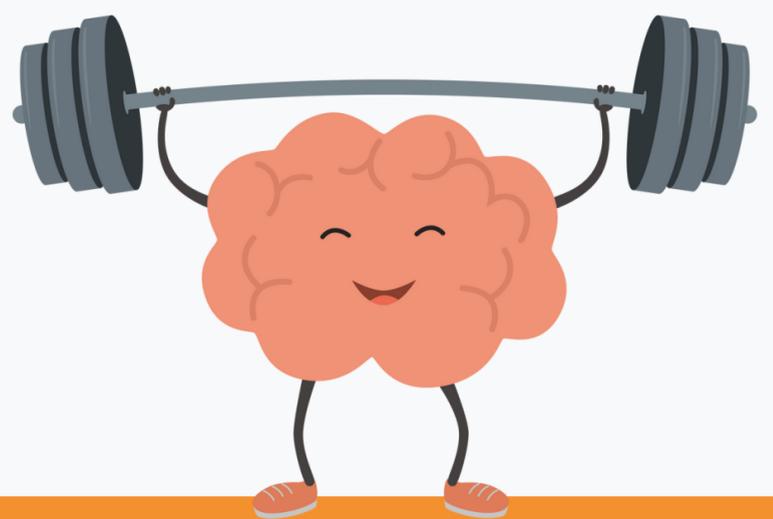
Arrivato a questo punto sarai sempre più vicino all'acquisizione della **consapevolezza** emotiva e insieme a noi imparerai:

- a **effettuare scelte** diverse,
- a **gestire** le emozioni, convivendo con loro, accogliendole per durata e intensità, imparando a sfruttare appieno le potenzialità del cervello emotivo.

Il risultato? Un vantaggioso incremento del tuo **benessere psico-fisico**.

Ti presentiamo dunque **il diario di bordo**: un percorso a tappe per imparare a usare al meglio le emozioni nella vita di tutti i giorni.

- **leggeremo...** Cosa sono le **emozioni**.
- **conosceremo ... L'alfabeto emotivo.**
- **studieremo...** Alcune **strategie per imparare a gestire al meglio le emozioni** (ad esempio nelle situazioni di ansia o conflitto). Impareremo che avere paura non vuole dire essere deboli, che lo stress è una risorsa ma dobbiamo avere cura del nostro corpo se non vogliamo logorarlo.
- **Ci alleneremo**, proprio come quando andiamo in palestra.



Sarà un percorso adatto a tutti, non c'è bisogno di avere una malattia per prendersi cura del nostro cervello emotivo, impariamo a usarlo per gestire il disagio e tante situazioni del nostro quotidiano!



# **Il nostro diario emotivo di bordo: IL DIARIO EMOZIONALE**

Ti presento lo strumento che ci accompagnerà quotidianamente in questo cammino: eh sì, un diario!

Scrivere qui le situazioni quotidiane di disagio ti aiuterà a rielaborarle, a diventare consapevole di cosa ti fa stare male, di quali sono le tue reazioni. Ti aiuterà a riflettere su come scegliere strade alternative e terrà traccia del tuo allenamento quotidiano... Usa la traccia guida delle domande e scrivi sul diario gli esercizi che ti proporremo!

**5x1000 CF 97408620157**

# **IL DIARIO**

## **EMOZIONALE...**

**DESCRIZIONE DELL'EVENTO CHE HA INDOTTO IL DISAGIO.**

- **CHE EMOZIONI PROVAVI?**
- **CHE INTENSITÀ AVEVA L'EMOZIONE?**
- **CHE SENSAZIONI FISICHE PROVAVI?**

- **CHE COSA HAI FATTO? COSA TI HA SPINTO AD AGIRE COSÌ?**

- **TI CAPITA SPESSO DI REAGIRE COSÌ A CIRCOSTANZE ANALOGHE O REAGISCI SOLITAMENTE IN MODO DIFFERENTE? FAI UN ESEMPIO**

- **QUALE ERA LA CAUSA DI QUESTA EMOZIONE SECONDO TE?**
- **CHE PENSIERI AVEVI?**
- **CHE COSA DESIDERAVI?**
- **CHE COSA TEMEVI?**
- **QUALE ERA IL TUO OBIETTIVO?**

- **CHE VANTAGGI HA UN COMPORTAMENTO DI QUESTO GENERE?**
- **CHE SVANTAGGI HA UN COMPORTAMENTO DI QUESTO GENERE?**

**POSSIAMO PRENDERE IN CONSIDERAZIONE INTERPRETAZIONI E COMPORTAMENTI ALTERNATIVI?**

# 5x1000

**Firma per sostenere la **Ricerca****

**CF 9 7 4 0 8 6 2 0 1 5 7**



**SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta FIRMARE in UNO degli spazi sottostanti)**

<p>Sostegno del volontariato e delle altre organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale e delle associazioni e fondazioni riconosciute che operano nei settori di cui all'art. 10, c. 1, lett a), del D.Lgs. n. 460 del 1997</p> <p>FIRMA .....</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <input type="text"/></p>	<p>Finanziamento della ricerca scientifica e dell'università</p> <p>FIRMA <i>Nome Cognome</i></p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <input type="text" value="97408620157"/></p>
<p>Finanziamento della ricerca sanitaria</p> <p>FIRMA .....</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <input type="text"/></p>	<p>Finanziamento delle attività di tutela, promozione e valorizzazione dei beni culturali e paesaggistici</p> <p>FIRMA .....</p>
<p>Sostegno delle attività sociali svolte dal comune di residenza</p> <p>FIRMA .....</p>	<p>Sostegno alle associazioni sportive dilettantistiche riconosciute ai fini sportivi dal CONI a norma di legge che svolgono una rilevante attività di interesse sociale</p> <p>FIRMA .....</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <input type="text"/></p>

**Fondazione Humanitas crede fortemente che la **Ricerca** sia la chiave del progresso e del benessere di tutte le persone.**



# Iscriviti per ricevere tutti gli episodi tramite email

[fondazionehumanitasricerca.it/emozioni-a-colazione](http://fondazionehumanitasricerca.it/emozioni-a-colazione)



**5x1000 CF 97408620157**