*SETTIMANA 2*

**ESERCIZIO: AGENDA RISTRUTTURANTE**

Questo esercizio, sfruttando il potere della fantasia e della creatività, ti permette di avere molteplici risultati. Stiamo lavorando sul principio di causa-effetto, quindi nel fare un resoconto della giornata, direttamente e indirettamente osserviamo il “fatto” e il “non fatto”.

Nel momento in cui distingui le cose che sono andate secondo le tue aspettative da quelle che non sono andate come volevi, oltre a fare chiarezza (spesso non abbiamo neanche idea di come alcune cose vorremmo che andassero), ti dai una possibilità di programmare una nuova modalità, un nuovo obiettivo e delle nuove strategie, trasformando le cose che non sono andate come avresti voluto in un nuovo scenario, con nuovi risultati e, cosa più importante, con nuove sensazioni.

Sei così costretto a produrre un nuovo scenario con atteggiamento proattivo e non più ad adattarti con atteggiamento reattivo.

Sono proprio quelle sensazioni a creare la trasformazione nel tuo corpo che attiverà un nuovo modo di funzionare producendo la *biochimica dell’amore*, con conseguente benessere, buonumore e salute. Un passo avanzato di questo esercizio è agire, l’indomani (si parla di atti concreti e azioni reali), in modo da poter scrivere nella colonna di sinistra ciò che oggi avevi scritto nella colonna di destra; così l’agenda ristrutturante condurrà verso un progressivo miglioramento e una repentina crescita. Questo esercizio ti permette, semplicemente rileggendo giorno per giorno, di vedere concretamente la tua crescita e i progressi fatti.

|  |  |
| --- | --- |
| Ogni sera fai il resoconto della giornata, da quando hai aperto gli occhi a prima di andare a dormire. Scrivi nella tabella di sinistra (**a penna**) tutte le cose che sono andate secondo le tue aspettative e come tu volevi, mentre scrivi nella tabella di destra (**a matita**) tutte le cose che non sono andate come volevi. Poi cancella, una per volta, le cose scritte a matita nella tabella di destra, sostituendole (**a penna**) con lo scenario desiderato (come avresti voluto che fossero andate), come se fosse stato veramente così e sentine le sensazioni.  ***Da scrivere ogni sera*** | |
|  |  |

**ESERCIZIO: ALTRUISMO**

Ci sono studi che dimostrano che l’altruismo è connesso con un accresciuto livello di endorfine (ormoni che ci fanno stare meglio ed aumentano il buonumore), con il sentirsi soddisfatti e grati per ciò che si ha, con il ridimensionare i propri problemi, con il vivere più a lungo. Ancora altri studi dimostrano che si diventa altruisti quando le emozioni e il ragionamento si allineano servendo gli stessi fini. In pratica, si è più altruisti quando le emozioni e l’empatia trovano espressione concreta attraverso il ragionamento che, in questo caso, serve le emozioni. L’atto altruistico non prevede ricompensa e deve essere un’azione concreta. Un atto altruistico è la massima espressione della causa-effetto, in quanto produce, proprio attraverso questo principio, un immediato beneficio in chi lo riceve e in chi lo fa.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Fai 3 atti di gentilezza al giorno senza aspettarsi nulla in cambio. | | |
| Giorno 1 |  | |
| Giorno 2 |  | |
| Giorno 3 |  | |
| Giorno 4 |  | |
| Giorno 5 |  | |
| Giorno 6 |  | |
| Giorno 7 |  | |
| **In questa settimana chiedi scusa alla prima persona che ti viene in mente**  “Scusa” è una parola semplice in grado di migliorare le relazioni umane e attivare il centro dell’empatia, come per gli atteggiamenti altruistici attiva nel corpo tutta una serie di reazioni che ci portano a sentirci meglio, più forti e sicuri, a sciogliere quel nodo sullo stomaco e quel senso di colpa che derivava del mantenere una situazione in sospeso senza aver fatto nulla per scioglierla.  Attraverso il chiedere scusa potrai vedere il potere del principio di causa -effetto su di te e sull’altro. | | |
| Descrivi le sensazioni che hai avvertito durante e dopo questa esperienza | |  |