7 ATTIVITA' PER DIMINUIRE LO STRESS NELLA TUA VITA

Workbook

www.facebook.com/eirsoffiodiluce

BENTROVATA!

Ho creato questo **Workbook** che vuole essere un **mini - corso** sulla gestione quotidiana dello **Stress**, su come diminuirlo al fine di raggiungere uno stato di benessere psico fisico.

Un Workbook è un libro di lavoro, un insieme di lezioni che alternano parti teoriche a parti pratiche, ovvero spazi per esercitazioni e riflessioni.

CONTENUTI

- Lezione 1: La chimica dello Stress
- Lezione 2: La filosofia dello Stress
- Lezione 3: Self Care Check List
- Lezione 4: La tua Musica & Ascolto in piena Coscienza
- Lezione 5: Respirazione Consapevole
- Lezione 6: Meditazione
- Lezione 7: Pensieri positivi
- Lezione 8: Ruota della Vita

CHI SONO

Sono ***Eir, Soffio di Luce***, alias ***Francesca Cuzzocrea***.

Nata a Torino nel 1982, ho dedicato la prima parte della mia vita allo studio della Pedagogia, laureandomi in Scienze dell'Educazione a Torino e acquisendo un Master in Pedagogia a Padova.

Ho continuato la mia formazione come Operatrice in Musicoterapia, fino a spostarmi verso le discipline Olistiche.

Oggi lavoro con le donne che hanno perso l'entusiasmo, la passione e la scintilla nella loro vita. Le aiuto a riscoprire la propria Bambina Interiore, così che possano ritrovare la gioia dentro di sé e la riconnessione con la voce della propria Anima.

Se vi è piaciuto lavorare con me, seguitemi:
su Facebook, www.facebook.com/eirsoffiodiluce
o sul mio Sito, eirsoffiodiluce.wordpress.com

Buone attività!

Eir, Soffio di Luce

LA CHIMICA DELLO STRESS

LEZIONE 1

DAL LIBRO "FAI BRILLARE L'ANGELO CHE E' IN TE"

Quando il corpo percepisce un pericolo, attiva gli ***ormoni dello stress***, che consentono di agire in modo rapido e deciso. Questi ormoni, nello specifico l'***adrenalina***, il ***cortisolo*** e l'***istamina***, ci danno letteralmente una scossa, che produce vantaggi come un pensiero chiaro, un aumento di energia e un'eccezionale forza fisica.

Questi sentimenti sovrumani possono creare uno stato di dipendenza agli ormoni dello stress, per cui ad esempio ricerchiamo la caffeina per avere l'energia necessaria ad affrontare la giornata.

Avere gli ormoni dello stress sempre in circolo vuol dire vivere la vita come se fossimo costantemente in allerta, provocando problemi al sistema immunitario, aumento della pressione sanguigna e della frequenza cardiaca, problemi di digestione, acne. Chi è dipendente da questi ormoni è sempre alla presa con le scadenze, è sempre di corsa, in ansia, vive con la preoccupazione che qualcosa possa sempre accadere nel proprio futuro.

"Accetto di essere responsabile della mia felicità." (D.V.)

CIBI AD ALTO CONTENUTO DI ISTAMINA

LEZIONE 1

Quando siamo stressati tendiamo a cercare e a mangiare in modo esagerato ***cibo*** contenente istamina, uno dei tre ormoni dello Stress.

Annota se abusi di questi cibi e consumali in modo consapevole.

Vediamo insieme quali alimenti sono:

- aceto
- agrumi
- albume d'uovo
- alcol
- ananas
- avocado
- caffè
- cannella
- yogurt
- zucchero raffinato
- salumi
- cioccolata
- formaggi
- fragole
- funghi
- melanzane
- grano
- noci e nocciole
- pomodori

LA FILOSOFIA DELLO STRESS

LEZIONE 2

La paura e l'ansia sono stati emotivi e mentali che si vengono a produrre quando viviamo ***proiettati nel futuro***, quando ci pre-occupiamo, ovvero quando occupiamo la mente prima che quell'ipotetico fatto si manifesti nella realtà.

L'unica verità che abbiamo è che non possiamo sapere cosa accadrà domani, perché l'unico momento davvero esistente è l'***Adesso, il Qui e Ora.*** Iniziare a vivere nel presente vuol dire smettere di pre-occuparsi e occuparsi solo di quello che si sta facendo nell'Adesso.

Passo 1

Ora prenditi un momento e definisci quali sono i quattro pensieri che ti creano preoccupazione e scrivili.

Passo 2

Comprendi se rappresentano la situazione per ciò che è o sono frutto della tua narrazione mentale.

Passo 3

Trova pratiche soluzioni. Passa dal preoccuparti all'occuparti.

"Dovunque siate,
siateci totalmente." (E.T.)

Passo 1

Scrivi i quattro pensieri che ti preoccupano.

Fai il focus: di fianco ognuno di essi metti un punteggio da 1 a 10 in base all'intensità della preoccupazione.

Scrivi qual è il pensiero con il punteggio più alto.

Passo 2

La tua preoccupazione è razionale o irrazionale?

Passo 3

Se la tua preoccupazione è razionale, scrivi soluzioni pratiche, crea un piano di azione.

Se la tua preoccupazione è irrazionale, cerca di concentrare il focus su pensieri positivi. Ad esempio sulla gratitudine.
Scrivi cinque cose per cui sei grata oggi:

SELF CARE CHECK LIST

LEZIONE 3

- FAI QUALCOSA DI NUOVO
- STAI NELLA NATURA
- MEDITA
- CREA UNA VISIONE DI INSIEME
- RIMANI IN CONTATTO CON GLI AMICI
- GUARDA FILM CHE METTONO BUON UMORE
- ACCENDI UNA CANDELA
- SCRIVI PER COSA SEI GRATO OGGI
- FAI UN COMPLIMENTO
- BALLA
- MANGIA CIBO SANO
- RIPETI ALLO SPECCHIO "MI AMO"
- FAI ESERCIZI DI RESPIRAZIONE
- COCCOLA
- CHIAMA UN FAMILIARE
- FAI QUALCOSA PER QUALCUNO
- SCRIVI UN DIARIO
- ASCOLTA MUSICA
- CUCINA QUALCOSA CHE TI PIACE
- PRENDI UNA PAUSA DAI SOCIAL
- LEGGI UN LIBRO
- DI SI A UNA ATTIVITA' DIVERTENTE
- RIPULISCI LA CASA
- GETTA VIA COSA NON TI SERVE PIU'

Ogni giorno cerca di spuntare più caselle possibili.
Nelle prossime pagine riprenderemo insieme proprio alcuni dei punti di di questa scheda.

LA TUA MUSICA

LEZIONE 4

1 Beethoven's 5 Secrets - The Piano Guys

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

6 .....

7 .....

ASCOLTO IN PIENA COSCIENZA

Dopo aver scelto i tuoi brani musicali, fai un esercizio di *ascolto meditativo*.
Ascolta la reazione fisica del tuo corpo: hai i brividi? Percepisci calore? Sorridi? Stai piangendo?
Nota se emergono immagini spontanee o ricordi.
Fai caso alle emozioni che emergono. Come ti senti in questo momento?

RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE

LEZIONE 5

DAL LIBRO "I CINQUE SEGRETI DEL DRAGO"

Chiudi gli occhi, rilassati e presta attenzione al tuo respiro.
Poggia le mani sulla pancia e percepisci il movimento.
Poggia le mani sul petto e percepisci il movimento.
Poggia le mani lateralmente sulle costole.
Percepisci il dilatarsi e il contrarsi della gabbia toracica.
Poggia le mani sui fianchi e percepisci il movimento.
Poggia le mani sotto le clavicole e percepisci il movimento.

ANNOTA COME TI SEI SENTITA

"Non siete voi a respirare. Venite respirati."

MEDITAZIONE

LEZIONE 6

Chiudi gli occhi e mettiti in posizione comoda.
Fai tre profondi respiri, lascia che la pancia si riempia e poi si sgonfi. Mentre espiri, lascia andare la fatica della giornata.

Con le due dita della mano massaggia in senso orario il terzo occhio e poi, allo stesso modo, tra le tempie e l'occhio, e tra l'occhio e il sopracciglio.
Sempre con le stesse due dita, massaggia ora in senso rotatorio lo spazio tra il labbro superiore e il naso e poi lo spazio tra il labbro inferiore e il mento.
Massaggia le dita delle tue mani, in particolare i polpastrelli.

Ti senti calma, protetta, felice.
Ora concentrati sul tuo corpo, crea una piccola tensione, muscolare, conta fino a 5 e lascia andare.
Fallo per altre 2 volte.

Adesso stringi forte le mani, senti il calore propagarsi su di esse conta fino a 5 e lascia andare. Fallo altre 2 volte.

Immagina una calda luce dorata scendere dal cielo sulla tua corona e, da lì, percepiscila entrare e propagarsi in ogni centimetro del tuo corpo. Ti guarisce, ti rigenera.

Ti senti completamente rilassata.
Rimani in questa posizione finché lo desideri e, quando sei pronta, apri gli occhi.

MEDITAZIONE

LEZIONE 6

Riflessioni su cio' che e' emerso durante la meditazione

Com'era il tuo stato d'animo prima della meditazione?

- Agitato
- Tranquillo
- Rigido
- Calmo

Come ti senti adesso?

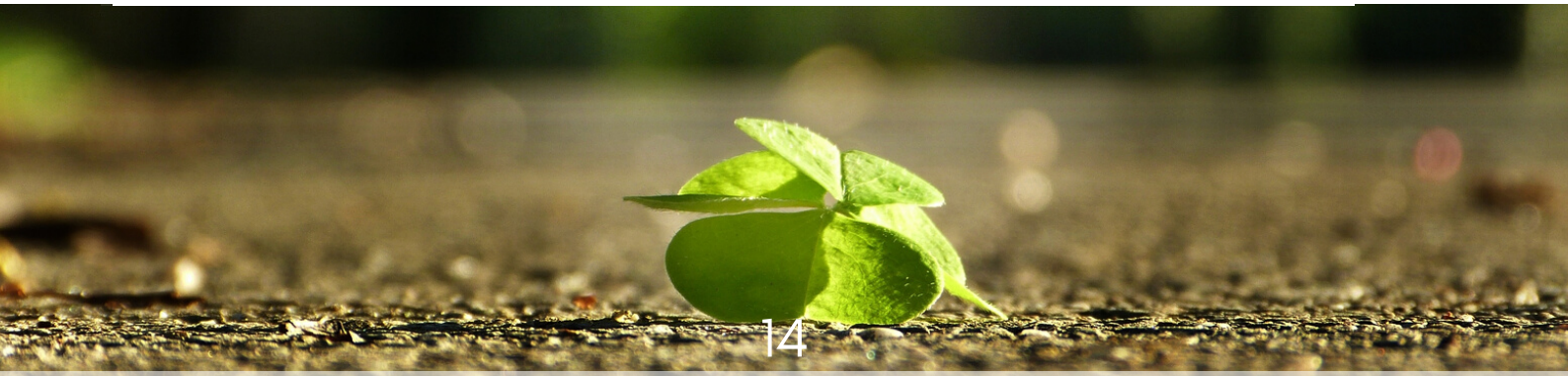
- Grata
- Energica
- Ansiosa
- Agitata
- Neutrale
- Arrabbiata
- Calma
- Depressa
- Felice

AFFERMAZIONI POSITIVE

LEZIONE 7

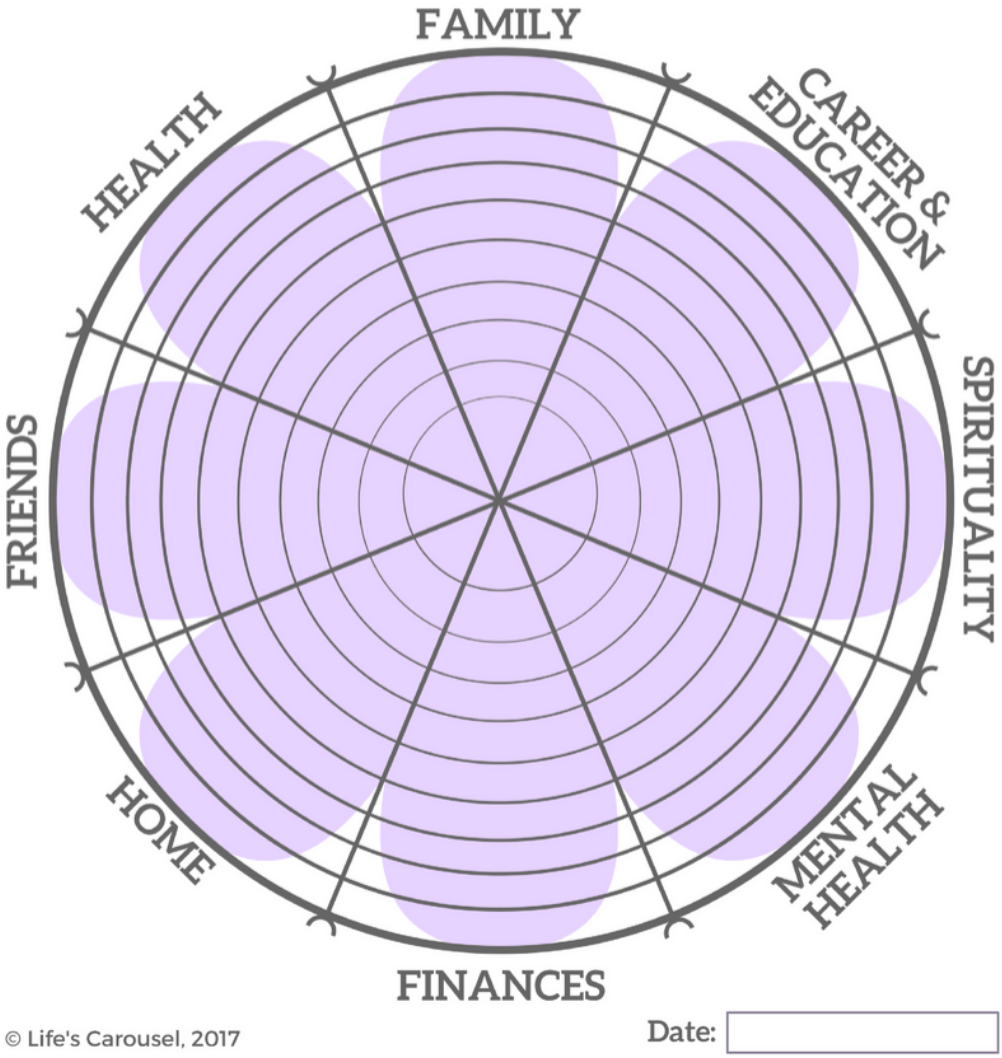
- IO SONO ABBASTANZA
- IO SONO AL SICURO
- IL MIO CUORE E' CALMO
- IO SONO SENZA LIMITI
- IO ATTRAGGO COSE BELLE NELLA MIA VITA
- IO AMO LA VITA
- IO HO IL CONTROLLO DEI MIEI PENSIERI E DELLE MIE EMOZIONI
- IO SONO COMPLETAMENTE LIBERA
- IO SONO GENTILE CON ME STESSA
- OGNI COSA ACCADE PER UNA RAGIONE
- IO SONO SEMPRE IN CRESCITA

AGGIUNGI LE TUE



LA RUOTA DELLA VITA

LEZIONE 8



Ogni spicchio rappresenta un ambito della nostra vita ed è suddiviso in dieci sezioni, da 1 a 10, dove 1 è "poco" e 10 è "pienamente"

Considera ogni aspetto della tua vita e riempi la sezione secondo la tua percezione di esso nel ***qui e ora***.

COMPLIMENTI!

Sei arrivata alla fine di questo corso che spero ti sia piaciuto e ti abbia dato strumenti utili per iniziare a lavorare su di te.

Prenditi un momento di riflessione e poniti queste domande:

Sei ansiosa, stressata, hai paura del futuro e fatichi a mantenere la concentrazione? Non riesci più capire cosa ti dà gioia e cosa no?

Ti senti inadeguata, incompleta, come se mancassero pezzi alla tua vita? Hai la sensazione di non esprimere davvero tutto ciò che sei?

Ti chiedi quale sia la tua missione in questa vita? Che cosa la tua nascita debba apportare di buono al mondo? Hai la sensazione che ciò che fai non sia in linea davvero con il tuo essere? Hai la sensazione di aver perso il piacere nel fare anche le cose che prima ti davano gioia? Ti senti apatica?

Se senti che alcune di queste domande risuonano con il tuo sentire, contattami per una consulenza gratuita in cui valuteremo le tue necessità e individueremo il percorso più adatto a te e al tuo benessere!

Eir, Soffio di Luce

www.facebook.com/eirsoffiodiluce