

Il tuo pulsante della calma

Salva la tranquillità e richiamala con un gesto

Sapevi che puoi **salvare** una sensazione di calma, proprio come salvi una foto sul telefono? Poi la richiami quando ti serve con un semplice gesto. In PNL questo si chiama **ancoraggio**.

Perché funziona? Il cervello collega le cose che succedono insieme. Se fai un gesto sempre mentre ti senti tranquillo/a, dopo un po' quel gesto basterà a riportarti quella tranquillità. È lo stesso meccanismo per cui una canzone ti ricorda un'estate.

Passo 1 • Scegli il tuo gesto

Deve essere piccolo, discreto e che non fai mai per caso. Per esempio: unire pollice e medio, stringere il polso sinistro, premere il lobo dell'orecchio.

Il mio gesto è:

Passo 2 • Trova il tuo momento di calma

Ripensa a un momento in cui ti sei sentito/a davvero tranquillo/a e sicuro/a di te. Una giornata al mare, un abbraccio, una vittoria, il tuo posto preferito.

Il mio momento è:

Passo 3 • Rivivilo con tutti i sensi

Cosa VEDO	Cosa SENTO (suoni)	Cosa PROVO nel corpo

Passo 4 • Crea l'ancora

- 1 Chiudi gli occhi ed entra nel tuo momento come se fosse adesso. Guarda, ascolta, senti.
- 2 Quando la sensazione di calma è **al massimo**, fai il tuo gesto e tienilo per 5 secondi.
- 3 Lascia il gesto, apri gli occhi, muoviti un po' e pensa a tutt'altro (per esempio cosa hai mangiato ieri).
- 4 Ripeti tutto da capo **da 3 a 5 volte**.

5

Il test: fai il gesto senza pensare a niente. Senti tornare un po' di quella calma?
L'ancora funziona!

Rinforzala per una settimana

Le àncore sono come i muscoli: più le alleni, più diventano forti. Rifai il passo 4 una volta al giorno e segna quanto funziona.

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
Fatto (X)							
Quanto funziona (1-10)							

Quando usarla: appena prima di entrare in classe per una verifica, quando ti chiamano alla lavagna, quando senti salire il nervoso. Nessuno vedrà niente: è il tuo superpotere segreto.