

Smonta i pensieri trappola

Dal "non ce la farò" a pensieri più veri e gentili

Non sono le situazioni a farci stare male, ma **quello che ci diciamo** su di esse. Alcuni pensieri sono vere e proprie trappole: sembrano veri, ma se li guardi da vicino non reggono. In PNL e nel coaching si chiama **reformulare**: cambiare la cornice per cambiare il quadro.

Le trappole più comuni

Trappola	Come suona
Tutto o niente	"Se non prendo 10 sono un disastro."
Catastrofe	"Se sbaglio questa verifica mi bocciano."
Leggere nel pensiero	"Il prof ce l'ha con me. Tutti pensano che sono scemo/a."
Etichetta	"Io sono negato/a per la matematica."
Sempre / mai	"Non mi va mai bene niente."

Le 4 domande che smontano le trappole

- 1 **Quali prove ho** che sia vero? E quali che non lo sia?
- 2 **Cosa direi a un amico** che pensa la stessa cosa?
- 3 Qual è la cosa **più probabile** che succeda (non la peggiore, non la migliore)?
- 4 Che frase **realistica e gentile** posso dirmi al posto di questa?

Esempio. Pensiero: "Domani all'interrogazione farò una figuraccia." Trappola: catastrofe + leggere il futuro. Prove: l'ultima volta è andata discretamente; ho studiato. Pensiero realistico: "Forse qualcosa non lo saprò, ma ho studiato e posso fare un'interrogazione dignitosa. Anche se non è perfetta, non è la fine del mondo."

Ora tocca a te

Il pensiero che mi agita	Che trappola è?	Il mio pensiero realistico

Il pensiero che mi agita	Che trappola è?	Il mio pensiero realistico

Importante: questi esercizi aiutano con l'ansia di tutti i giorni. Se l'ansia è molto forte, dura da tanto tempo o ti impedisce di fare le cose che ti piacciono, parlane con un adulto di cui ti fidi: un genitore, un professore, il medico. Chiedere aiuto è una cosa da coraggiosi.