

Rimpicciolisci la paura

Diventa il regista delle immagini nella tua mente

Quando pensi a una cosa che ti fa paura, nella mente si forma un'immagine: magari grande, vicina, a colori, con una voce che ti dice cose brutte. La PNL ha scoperto che **cambiando come vedi e senti quell'immagine**, cambia anche l'emozione. Tu sei il regista: decidi tu.

Perché funziona? Il cervello reagisce all'immagine più che alla situazione reale.

Un'immagine grande e vicina ci sembra minacciosa; la stessa immagine piccola, lontana e un po' buffa perde forza.

Passo 1 • Guarda la tua paura

La situazione che mi fa paura:

Quanto mi fa paura ora (1-10):



Chiudi gli occhi e pensaci per qualche secondo. Nota come la vedi:

Com'è l'immagine?	Prima	Dopo
Grande o piccola?		
Vicina o lontana?		
A colori o in bianco e nero?		
Ferma o in movimento?		
Luminosa o scura?		
Ci sono voci o suoni? Come sono?		

Passo 2 • Diventa il regista

- 1 Rendi l'immagine **in bianco e nero**, sbiadita come una vecchiaia foto.
- 2 **Allontanala**: falla scivolare lontano finché diventa piccola come un francobollo.
- 3 Mettila dentro una **cornice**, come un quadro appeso al muro dall'altra parte della stanza.
- 4 Se c'è una voce cattiva, cambiale tono: fallo parlare con la **voce di un cartone animato** o al rallentatore.
- 5 Aggiungi una **musica buffa**, tipo quella del circo.

6

Ora riapri gli occhi, muoviti un po' e ripensa alla situazione. Come la vedi adesso?

Quanto mi fa paura adesso (1-10):

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

La modifica che ha funzionato di più per me:

Consiglio: ripeti l'esercizio 2-3 volte nei giorni prima della situazione che ti spaventa. Ogni volta l'immagine perderà un po' di potere.

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.