

A woman with long brown hair, wearing a yellow floral dress and black boots, is sitting cross-legged on a dark floor. She is looking up and to the left with a surprised expression, her hands near her face. Behind her is a large, vibrant collage of characters from the Pixar movie 'Inside Out'. The characters include Joy (yellow), Sadness (blue), Anger (red), Fear (purple), and Disgust (green), along with various smaller characters like the 'Islands' and the 'Personas'. The background is a mix of bright and dark colors, creating a dynamic and emotional atmosphere.

EMOZIONI:

Comprendine l'utilità e rendile tue amiche!

Irene Palumbo
Mental coach delle Donne

Ansia, Gioia, Rabbia, Paura.... Tutte spesso vissute nella stessa identica situazione!

Siamo per caso pazze?!

(Dai almeno una volta lo abbiamo pensato tutte)

No, siamo solo UMANE.

E come tali abbiamo delle **emozioni** che ci guidano, spesso all'apparenza contrastanti. Ogni emozione ha un suo scopo ben preciso e lo sappiamo bene quando proviamo quelle che definiamo "positive" come la Gioia.

Se non riusciamo a comprenderle però, diventano in qualche modo nostre **nemiche** e iniziamo a giocare contro di loro.

Infatti sento spesso abusare di termini come *"combattere" l'ansia.*

Prova a pensarci... chi combatte? Chi è in guerra.

E la guerra è un luogo che ti da serenità e in cui ti piacerebbe stare?
Io non penso.

In guerra uno **vince** e uno **perde**.
Uno vive e uno muore.
E c'è il rischio che questa persona potresti essere tu.



Irene Palumbo
Mental coach delle Donne

Quindi forse non ci conviene fare la guerra con qualcosa dentro noi stesse che se è lì avrà pur una sua funzione...

Forse dobbiamo iniziare a **comprenderne l'utilità**, a capire il **messaggio** che ci vuole mandare facendo diventare questo "qualcosa" nostro amico.

Ti do la dimostrazione pratica!

Metti una mano contro il muro e spingi.

Prova a "combattere" contro il muro.

Dai su, prova.

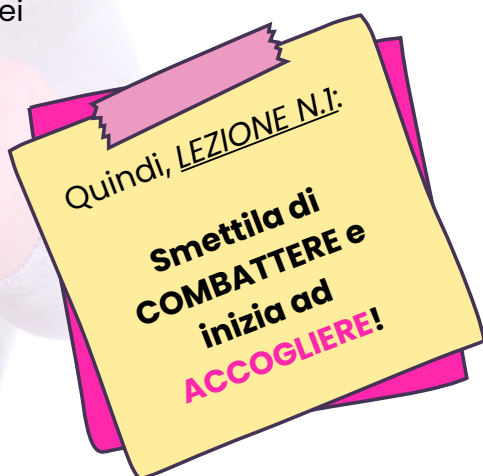
Spingi più forte che puoi a un certo punto.

Ti sei fatta male alla mano, vero?

Certo, questo si chiama **TERZO PRINCIPIO DELLA DINAMICA**, che afferma che **più spingi contro una cosa più quella cosa spinge contro di Te.**

Come il muro ha fatto nei tuoi confronti.

Pensa ora a quando provi ansia: più vuoi **combatterla** e più lei, che è lì per darti un messaggio, **si farà viva** per farti vedere che è presente.



Ma facciamo un passo indietro: chi sono io?

Ciao!

Innanzitutto grazie per la fiducia se sei arrivata fino qua, non è scontato.

E **complimenti** perchè ti stai **prendendo del tempo** per imparare cose nuove o approfondire cose che già conosci per la tua crescita personale.

Io mi chiamo **Irene Palumbo** e sono la **Mental Coach delle Donne**.
In questi anni ho aiutato oltre 100 Donne ad acquisire strumenti utili e pratici per tornare a vivere nella maniera che tutti ci meriteremmo: quella serena.

Le ho aiutate a tornare ad **amarsi**, a trovare la loro **direzione nella Vita**, a **dare significato** alla relazione appena conclusa.
Insomma, le ho accompagnate nel loro **percorso di rinascita**.

Ma facciamo chiarezza: **NON SONO una terapeuta** o una **psicologa**, la mia professione ha un ruolo **diversa** e non c'è nulla di "medico".

Irene Palumbo
Mental coach delle Donne



Il **Coach** è la figura da cui molti *sportivi, imprenditori, persone di successo* si fanno seguire per allenare e potenziare le proprie **qualità**.

Infatti Il Coach si **concentra sul futuro** e sulle azioni concrete da prendere per raggiungere gli obiettivi, mentre la psicoterapia si concentra anche sul passato per comprendere le cause profonde dei problemi attuali e sui processi emotivi e di pensiero.

Insomma le ragazze che mi contattano per iniziare un **percorso con me** o frequentare un mio **evento dal vivo** hanno motivazioni diverse ma la risoluzione e il processo ha un filo conduttore: la **strategia**.

Ed è proprio quello che farò con Te oggi, ti lascerò **strumenti PRATICI** per comprendere e iniziare a **gestire meglio le tue emozioni** tramite esercizi e nuove consapevolezze.

Il mio obiettivo è quello di guidarti a comprendere **come rendere tue Amiche emozioni** che fino ad oggi ti hanno messo i bastoni fra le ruote e tornare a essere finalmente serena e in controllo della tua mente, smettendola di farti controllare, perchè **te lo meriti!**

LEZIONE 2:

Ripeti con me **"Scelgo di essere IO in controllo delle mie emozioni, smetto di far sì che LORO controllino me. Sono mie amiche e sono TUTTE utili alla mia sopravvivenza e alla mia evoluzione"**

OK PRONTA? INIZIAMO!

**Ma aspetta.. parliamo di emozioni...
ma cosa sono di preciso?**

Allora, di preciso è davvero complesso spiegarlo, quindi proviamo a dare una definizione un pò più generica.

Le emozioni sono dei processi innati che determinano le nostre azioni e i nostri comportamenti e si dividono in primarie e secondarie.

Le emozioni **primarie** sono presenti in tutti i mammiferi e quelle fondamentali sono:

- Gioia
- Tristezza
- Rabbia
- Paura
- Disgusto
- Sorpresa



Le emozioni **secondarie**, invece, sono il mix che noi esseri umani facciamo di quelle primarie in base alle esperienze individuali e al contesto sociale.

In questo ebook comprenderemo l'utilità di:

- 4 emozioni primarie: **gioia, tristezza, paura e rabbia**
- 2 secondarie: **ansia e invidia**

Stabiliremo delle **strategie** per **gestirle al meglio** rendendole nostre amiche!

(Sì.. mi sono ispirata a "Inside out 2". Se non lo hai ancora visto te lo consiglio!)



GIOIA

Quella che vorremmo vivere tutti in ogni singolo momento.

Quella che baratteremmo in cambio di tutte le altre. Ahimè, possiamo allenarla per essere il più presente possibile ma **una Vita fatta solo di questa emozione dopo un pò diventerebbe piatta** e perderebbe la sua utilità. Proprio perchè non la viviamo sempre possiamo prendercene cura e valorizzarla quando arriva. Deve fare squadra con le altre e aiutarle a “regolarle” quando prendono il sopravvento.

Se ora stai pensando “mi piacerebbe viverla ma è tanto che non la provo...” stai tranquilla! Ti spiegherò una **strategia** per **indirizzare la tua mente**, tramite un esercizio pratico, ad andarla a riscoprire. Ovviamente, come ogni cosa richiede tempo e applicazione quotidiana.. ma **se vuoi davvero una cosa, fai tutto ciò che è necessario per ottenerla**, concordi con me?



Quindi io ti offro uno strumento,
poi la decisione se e quanto applicarlo spetta a te.

La sua FUNZIONE: Promuove il *comportamento ripetitivo verso esperienze positive*, favorisce i legami sociali e la collaborazione.

I suoi BENEFICI: Aumenta la *motivazione, riduce lo stress, migliora la salute mentale e fisica*.

STRATEGIA per allenarla: "3 good things" **Diario della gratitudine**

Ogni giorno (*io preferisco la sera*) scegli un momento in cui **scrivere 3 cose per cui sei grata** su un quaderno che ti piace e che dedicherai solo a questo.

Oltre a questo chiediti anche il **perchè queste cose ti hanno reso felice** e riportalo nelle tue riflessioni.

Può sembrare un gesto semplice e per certi versi banale ma stai **risettando la tua mente** (*il cosiddetto SAR, sistema di attivazione reticolare*) a osservare ogni giorno le cose che potrai riportare la sera sul tuo quaderno evitando le altre.

Più lo allenerai, più sarà semplice.

Sono molteplici gli studi e le ricerche che affermano i benefici che la pratica della gratitudine ha sulla nostra salute.. **pochi minuti per una maggior salute, mentale e fisica..**

perchè non provare?





TRISTEZZA

Tra le emozioni che faticiamo di più a gestire.. quella che non vorremmo mai provare.

Quella che ci fa sentire un **vuoto** che a volte **sembra incolmabile**.

Ma tranquilla! Siamo tutti sulla stessa barca!

Chi più, chi meno, **la viviamo tutti** e ora scopriremo anche la sua utilità. Ma poi dai... hai visto Tristezza di "inside out" che tenera?! Mi viene voglia di coccolarla e abbracciarla.. ed è la stessa cosa che dovremmo fare con quella dentro di noi!

La sua FUNZIONE: Favorisce la **riflessione** e l'elaborazione delle perdite, può suscitare supporto sociale e compassione.

I suoi BENEFICI: Permette di **rielaborare eventi dolorosi**, come lutti, separazioni o perdite e stimola la crescita personale e la resilienza.



STRATEGIA per allenarla

Diario del dolore

Scrivi liberamente le tue emozioni e pensieri quando ti senti **triste**.

Questo può aiutarti a **elaborare** e **comprendere** meglio i tuoi sentimenti.

La cosa importante in queste situazioni è **smetterla di riempire la testa** di pensieri ma buttarli fuori.

La scrittura è **terapeutica** proprio perchè ti permettere di *dare una forma a quei pensieri* che ti impediscono di essere serena.

Ovviamente, nei casi più complessi, ti consiglio di parlare con un esperto.



Irene Palumbo
Mental coach delle Donne



RABBIA

Ci siamo, qui perdiamo completamente il controllo di noi stessi a volte.

Che sia verso noi stessi o verso gli altri la rabbia ci fa vivere uno **stress emotivo acuto** che provoca un aumento del cortisolo, l'ormone dello stress. C'è una risposta anche fisica, per esempio *"ci prudono le mani"* letteralmente, *aumenta la frequenza cardiaca*, la **pressione sanguigna** e la **respirazione**. Se mal gestita può sfociare all'esterno in aggressività e all'interno in intrapuntività.

Però ha un'utilità ben precisa: pensa a una leonessa a cui vogliono prendere i cuccioli. E' proprio grazie alla sua rabbia che riesce a reagire e proteggerli. Pensa, al contrario, se in quel momento prendesse piede invece Gioia..!

La sua FUNZIONE: Indica un senso di ingiustizia o violazione dei propri diritti, motiva l'azione per affrontare le minacce.

I suoi BENEFICI: Può portare a cambiamenti positivi quando espressa in modo **costruttivo**, protegge i limiti personali.

Irene Palumbo
Mental coach delle Donne



STRATEGIA per allenarla: **Lettere di fuoco.**

Questo esercizio può sembrare un pò strano e da strega ma ti assicuro che lo consigliano anche i migliori terapeuti e io in primis lo applico all'occorrenza!

Se è un periodo che ti senti guidata da questa emozione **compra un pacco di buste da lettera e scrivi una lettera al giorno per 15 giorni** a te stessa o alla persona oggetto della tua rabbia.

Puoi variare in base alla persona verso cui ti senti più arrabbiata. Può essere il *partner*, puoi essere *tu* o la *vostra relazione*, un *familiare*.. non importa. Scrivi mettendo dentro **tutta la rabbia che senti**, senza censure, insultando chi vuoi nel modo che preferisci e dicendo ciò che non hai mai detto.

Finito di scrivere, chiudi la lettera e **bruciala**. Se al termine dell'esercizio senti che ti prudono ancora un pò le mani o hai ancora della rabbia fisica incanalala in **un'attività fisica in cui sei brava**.

(sfidati a fare i tuoi migliori tempi di corsa, dipingi, balla, cucina cose piccanti.. insomma, sfogala fino a quando ti senti di nuovo libera!)





PAURA

Anche lei a volte ci paralizza, eppure è una delle più grandi nostre alleate.

Dobbiamo solo aiutarla (*e aiutarci*) a comprendere che non **tutto ciò che si manifesta nella nostra mente è reale.**

Dobbiamo quindi iniziare a distinguere tra **realtà** e **proiezioni** della mente.

La paura non ci fa agire perchè ci aiuta ad andare in **risparmio energetico** e al cervello va bene così.

Agire, cambiare, migliorare richiede troppe energie al cervello, ecco perchè preferisce paralizzarci con un pò di paura piuttosto che farci agire.

Quindi, dobbiamo semplicemente **prenderla per mano** e **educarla.**

La sua FUNZIONE: ci segnala eventuali pericoli (*anche non reali a volte*), stimola la risposta di "lotta o fuga".

I suoi BENEFICI: Protegge da minacce reali, aiuta a prepararsi e a evitare situazioni rischiose.

Irene Palumbo
Mental coach delle Donne



STRATEGIA per allenarla: **Domanda “qual è la cosa peggiore che può succedere?”**

Porti questa domanda strategica ogni **volta che hai paura** di qualcosa *ti aiuterà a distinguere un pericolo reale da uno immaginato.*

Ti renderai conto che la **maggior parte delle paure** vive nella nostra **testa**.

Nel caso ci dovesse invece essere un pericolo reale allora potrai creare una strategia sulla conseguenza di quella paura *(la conseguenza e il pericolo reali li scopri rispondendo alla domanda).*

Ponitela più volte che puoi e fai tua questa domanda:
ti aiuterà ad agire molto di più!





ANSIA

**Eccola qui.
La nostra amica del cuore.**



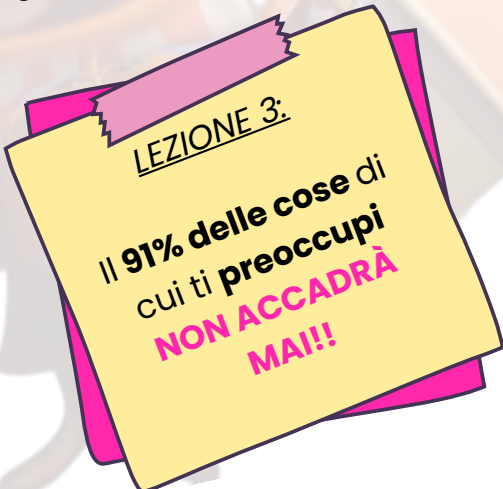
La protagonista di "inside out 2" e di gran parte delle nostre giornate.

A volte la **odiamo**, altre la **amiamo** perché ormai ne abbiamo parlato così tanto che è QUASI diventata una **nostra amica** e questo ci permette di riderci su.

Sembrerebbe far coppia con PAURA ma c'è una sottile differenza.

La **paura** si attiva di fronte ad un pericolo reale e, una volta cessata la minaccia, **scompare**. L'**ansia**, invece, può attivarsi anche in relazione ad una minaccia percepita, ovvero non tangibile.

Come vedrai nel film, l'Ansia **crea molteplici scenari futuri** che nella maggior parte dei casi **non si avvererà MAI**.



LEZIONE 3:

**Il 91% delle cose di cui ti preoccupi
NON ACCADRÀ
MAI!!**



Irene Palumbo
Mental coach delle Donne

La sua **FUNZIONE**: un pò come la paura segnala potenziali pericoli o situazioni che richiedono **preparazione** e **attenzione**. Serve come *meccanismo di difesa* per prevenire rischi futuri.

I suoi **BENEFICI**: Aiuta a **rimanere vigili, prepararsi** per eventi importanti e motivarsi a **migliorare le proprie abilità** o risorse.

STRATEGIA per allenarla: **Concetto PRE-occupazione +** *meditazione mindfulness o* *esercizio del Grounding*

Ricordati che la maggior parte delle ansie che provi sono pre-occupazioni. Significa che ti stai occupando di qualcosa prima che sia accaduto nella realtà.

Quindi, nel momento in cui ti rendi conto che ti stai preoccupando **afferma**: **“mi OCCUPERO’ di questa cosa solo quando e SE accadrà, perchè la maggior parte delle volte non accade nulla”**

Successivamente pratica **esercizi di respirazione** e **mindfulness focalizzandoti** sul qui ed ora, che è l'unico momento **REALE** che conta, l'unico su cui hai il controllo. Non esiste il passato, non esiste il futuro: esiste solo questo momento.

Un altro metodo è il **Grounding**: *quando senti ansia, cerca di radicarti nel presente.* Identifica cinque cose che puoi vedere, quattro che puoi toccare, tre che puoi sentire, due che puoi annusare, e una che puoi gustare. **Questo ti aiuterà a spostare il focus riportando il controllo sulla tua mente: sei tu che la guidi!**



INVIDIA

Eccoci arrivati all'ultima emozione che si può provare diverse volte nell'età adulta.

Io questa la chiamo **"emozione di passaggio"**, nel senso che quando inizi un percorso di crescita personale per evolvere come individuo, hai tutte le qualità per riconoscerla e trasformarla immediatamente, se lo scegli.

L'invidia di per sé ti rende **passiva**, *ti fa sentire inferiore e ti abbassa l'autostima* perchè ti fa percepire gli altri sempre migliori.

Se trasformata, invece, vedremo che può renderti attiva e guidarti a **migliorare e raggiungere più velocemente i tuoi obiettivi**.

La sua FUNZIONE: Indica desiderio per qualcosa che gli altri possiedono. SE TRASFORMATA **può motivare a raggiungere obiettivi** simili o migliorare la propria condizione.

I suoi BENEFICI: Sempre SE TRASFORMATA, **spinge alla crescita personale e professionale**, può aumentare la determinazione e la motivazione a ottenere ciò che si desidera.



Irene Palumbo
Mental coach delle Donne

STRATEGIA per allenarla:

Esercizio di riconoscimento e trasformazione

Riconosci l'invidia **senza giudicarla** (*e senza giudicarti*). Cerca di capire ciò che invidi e perchè. Ora **trasforma l'invidia** in ciò che può realmente spronarti a crescere e migliorare: **in ispirazione e ammirazione**.

Invece che invidiare qualcuno quindi **cerca di capire cosa ammiri** di quella persona e falla diventare fonte di ispirazione per Te.

Successivamente, dopo aver cambiato questa visione, **determina i prossimi passi** per raggiungere anche tu quegli obiettivi.

Ad esempio, ammiri una tua amica perchè ha qualità che tu non hai: *cosa puoi fare per sviluppare anche tu quelle qualità?* Forse puoi **leggere un libro, guardare un video** a riguardo o frequentare un **corso** in cui imparare proprio quello. Ed ecco allora che ciò che invidiavi prima e ti faceva sentire inferiore è diventato ora fonte di ispirazione per te per crescere e migliorare come persona!

LEZIONE 4:
una perdente
invidia le persone,
una Donna Vincente
si lascia ispirare per
crescere e
migliorare





Non sai da **DOVE PARTIRE** per fare tutto ciò?

Il nostro cervello ha bisogno di **modelli da seguire** per *imparare cose nuove, crescere e migliorare*, ti faccio un esempio: quando hai imparato a mangiare è perchè volevi imitare i tuoi genitori che si portavano la forchetta alla bocca. Hai provato e riprovato, e un bel giorno ci sei riuscita e hai imparato una nuova abilità.

Questo è accaduto *per ogni cosa* **che oggi ti rende ciò che sei**: azioni, comportamenti, modelli relazionali.

Riproduciamo ciò che impariamo.

Quindi se ad oggi non ti piacciono certi lati di te e vorresti imparare nuove qualità è assolutamente possibile farlo, basta che ti lasci ispirare.

Se ti trovi a vivere gli stessi loop ricorrenti forse è perchè fai *determinate azioni* o reagisci a certe situazioni *in maniera sempre simile*.

Se vuoi avere più autostima devi imparare nuove azioni pratiche da fare e prendere nuove consapevolezze.

Se vuoi risultati diversi devi fare cose diverse.

E se non sai da dove partire, io posso aiutarti!

**Il 13-14-15 settembre si terrà a Torino
la terza edizione di...**

Donna Vincente

Il primo evento di crescita personale tutto al femminile!

Quello sarà un luogo perfetto per poterti lasciar
ispirare, conoscere **nuove Amiche** e **Donne** che **come
te** si sono messe in gioco per **lavorare su loro stesse**.

Il mio compito come **Coach** sarà quello di darti il
"manuale di istruzioni" del tuo cervello in modo da
poter riconoscere finalmente questo tuo "inside out" e
poterlo finalmente gestire.

Ma non solo!

Ti fornirò **tantissimi strumenti** utili da applicare nella
Vita quotidiana sia come aiuto nei momenti difficili, sia
per valorizzare quelli belli.

Faremo un **lavoro a 360°** per **migliorare la tua vita** a
livello **personale, relazionale** e **lavorativo**.

Ti spigherò come aumentare la stima che provi di Te
stessa e ti aiuterò a stabilire nuovi obiettivi stimolanti.

Ti insegnerò tecniche di **comunicazione efficace** per migliorare le **relazione** e, soprattutto, avrai la possibilità di **conoscere tante nuove Amiche di qualità!**

Perchè te ne parlo in relazione a questo ebook che hai appena letto?

Perchè in aula creeremo una magia, una vera e propria palestra della Vita in cui VOLONTARIAMENTE vivremo una montagna russa di emozioni: **piangeremo, rideremo, balleremo e piangeremo ancora.**

Questo lo faremo perchè le nostre convinzioni (e quindi i nostri risultati) si possono cambiare solo in 3 modi:

1- ripetizione: ti viene detta una cosa così tante volte o te la ripeti tu stessa che finisci per crederci, potenziante o depotenziante che sia

2- ipnosi: perchè va a lavorare direttamente nella parte inconscia

3- impatto emotivo: e noi ci affideremo proprio a quest'ultima.



Irene Palumbo
Mental coach delle Donne

Ecco perchè le **decisioni** e gli **obiettivi** che ci si da in questi eventi **vengono rispettati e raggiunti più velocemente**. Perchè giocheremo con le nostre emozioni e le useremo a nostro favore per facilitarci la Vita, invece che complicarcela.

Quindi non immaginarti un classico evento di formazione: **sarà un'esperienza che ti ricorderai per tutta la Vita, te lo prometto!**

Lasciati dunque ispirare da altre **storie di successo** di Donne che sono finalmente **soddisfatte della loro Vita:**

Impara **nuovi strumenti** per Te stessa,
Cresci e migliora come Persona,
Conosci **nuove Persone** di qualità,
Prenditi del **tempo solo per Te** e
Unisciti alla nostra magia!

*P.S.C'è una **promozione** che ti aspetta fino al **30 giugno!***
Ti aspetto in aula!

Scopri la MAGIA!



Irene Palumbo
Mental coach delle Donne