

Affrontare l'ansia con le auto affermazioni

Scopo: fermare i pensieri che conducono all'ansia e rimpiazzarli con dei pensieri più realistici e funzionali. Quando farai pratica con le auto-affermazioni il tuo cervello sarà in grado di rispondere in maniera automatica e senza sforzo alle situazioni difficili di ansia in modo più funzionale.

Prima di tutto usa la tecnica dell'interruzione del pensiero. Es:

“STOP! Questi pensieri non vanno bene per me. Non sono pensieri salutari e utili, ho deciso di comportarmi in maniera diversa e di iniziare a pensare diversamente.”

Successivamente scegli due o tre affermazioni dalla seguente lista che possano esserti di aiuto e ripetile a te stesso A VOCE ALTA ogni giorno. (All'inizio non devi per forza crederci pienamente, questo avverrà successivamente).

Quando l'ansia si sta avvicinando

1. Andrà tutto bene. Le mie sensazioni non sono sempre razionali. Mi dovrò solo rilassare, calmare e tutto andrà a al suo posto.
2. L'ansia non è pericolosa. E' solo fastidiosa. Io sto bene. Continuo a fare quello che sto facendo o inizio a fare qualcosa di più attivo fisicamente.
3. In questo momento ho delle sensazioni che non mi piacciono. Sono come dei fantasmi perché spariscono nel nulla. A breve starò meglio.
4. In questo momento ho delle sensazioni che non mi piacciono. Se ne andranno a breve. Per ora cerco di focalizzarmi sulle cose che mi stanno attorno.
5. Quell'immagine che ho in testa non salutare o utile per me. Cercherò invece di focalizzarmi su qualcosa di più piacevole e razionale come _____.
6. Ho già fermato in passato i pensieri negative e lo rifarò anche adesso. Mi sentirò sempre meglio e questo mi farà sentire felice.
7. Adesso mi sento un po' ansioso, E ALLORA? Non è la prima volta. Farò dei bei respiri profondi e lascerò andare. Questo mi aiuterà a stare meglio.

Affermazioni da usare quando stai per affrontare una situazione stressante

1. l'ho già fatto in precedenza così so che posso farlo ancora.
2. Quando sarà tutto finito sarò contento per quello che sono riuscito a fare.
3. Le sensazioni che sto provando non hanno molto senso. Devo solo andare avanti finché non passa.
4. Questo sembra difficile adesso, ma con tempo diventerà sempre più facile.
5. Mi sembra di avere maggior controllo su queste sensazioni di quanto immaginassi.

Affermazioni da usare quando ti senti sopraffatto

1. Posso essere ansioso ma continuare a fare il mio lavoro. Se mi concentro l'ansia se ne andrà.
2. L'ansia è una vecchia abitudine a cui il mio corpo si è adattato. Cambierò questa abitudine con calma e gentilezza.
3. Inizialmente l'ansia è forte e fa paura, ma col tempo sta perdendo la sua tenacia.
4. Non ho bisogno di combattere le mie sensazioni. Mi sto rendendo conto che le sto sostituendo con sensazioni di pace, sicurezza e confidenza.
5. Tutte queste cose che mi stanno capitando sembrano incontrollabili. Questa volta però ho deciso di smettere di darci troppa attenzione. Invece parlerò lentamente a me stesso spostando il focus dal problema e continuando a fare quello che stavo facendo. In questo modo l'ansia si ridurrà e sparirà.