

# Attività di Auto-aiuto

Come sviluppare  
abitudini sane



**TAMUS**

TALKING ABOUT IT MAKES US STRONGER

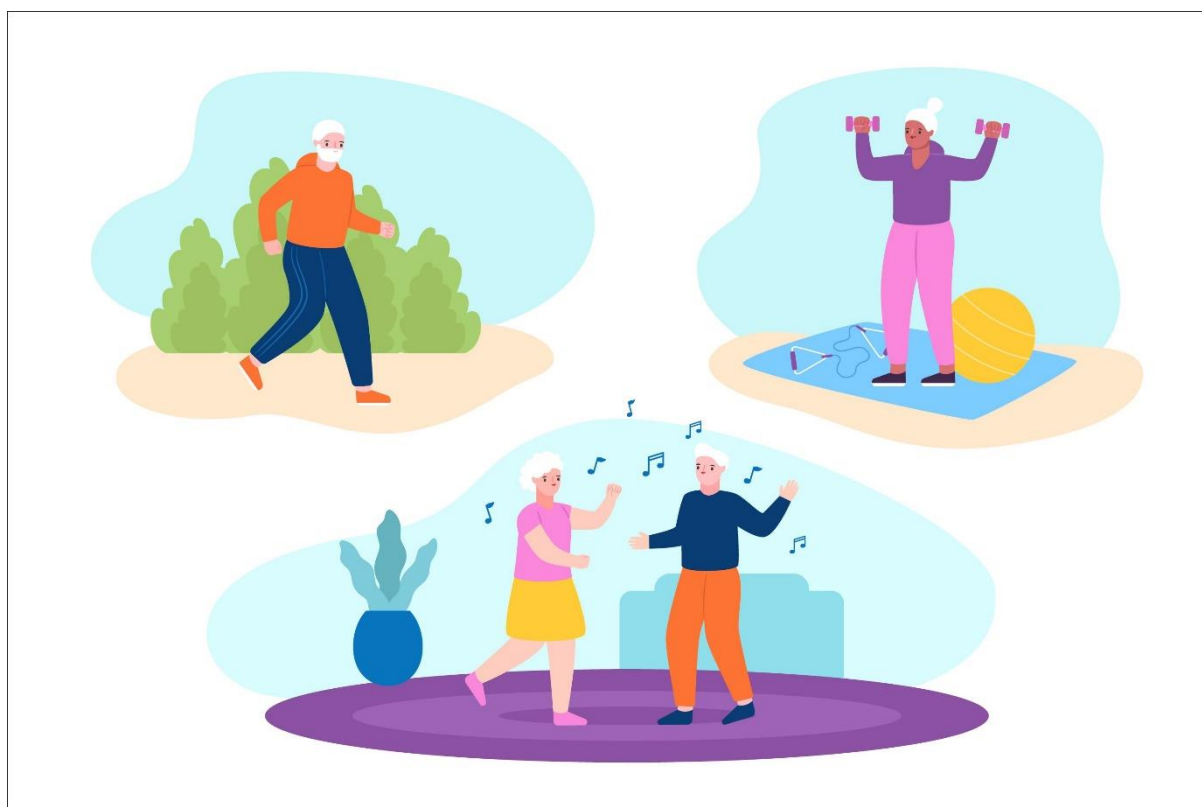


# Contenuti

Introduzione .....	3
Obiettivo delle Attività di Auto-aiuto .....	3
Attività .....	4
Attività 1: Cura di sé, cosa sto facendo per me stesso? .....	4
Attività 2: Grazie! .....	6
Attività 3: Il mio calendario .....	7
Attività 4: Sii sociale .....	9
Attività 5: Ascolto attivo .....	11
Attività 6: Rilassarsi .....	13
Attività 7: Il diario delle mie verdure .....	14
Attività 8: Controlla la tua salute .....	16

# Introduzione

Obiettivo delle Attività di Auto-aiuto



*Figura 1. Immagine presa da freepik*

Questo documento è parte del progetto Erasmus + “TAMUS Talking About it Makes Us Stronger” e il suo obiettivo è suggerire otto attività pratiche che ti aiuteranno a riconsiderare la tua routine quotidiana e a sviluppare attività e abitudini sane.

Queste attività sono collegate a otto audiolibri che puoi ascoltare sul sito web di TAMUS cliccando [qui](#).

# Attività

## Attività 1: Cura di sé, cosa sto facendo per me stesso?

Prendersi cura di se stessi è essenziale per vivere una vita felice.

Hai mai pensato a cosa stai facendo per te stesso?



Figure 2 Image by gstudioimagen on Freepik

Nella tabella sottostante puoi trovare alcune attività che possiamo implementare per prenderci cura di noi stessi ("attività di cura di sé"). Dedica qualche minuto alla loro lettura.

Le stai già praticando? Se sì, solo ogni tanto o spesso? Se la tua risposta è "No", questo è il momento giusto per iniziare 😊

Attività di cura di sé	No	Sì, qualche volta	Sì, spesso
Dedico del tempo a quello che mi piace fare (esempi: camminare,			

leggere, passare del tempo con qualcuno a me caro, ecc.)			
Pratico dell'esercizio fisico			
Controllo le mie abitudini alimentari			
Controllo quanto dormo a notte			
Controllo quanta acqua bevo al giorno			
Socializzo con le persone			
Chiedo aiuto quando ne ho bisogno (alla famiglia, agli amici, ai medici, ecc.)			
Ci sono altre attività che pratici non incluse nella lista?  (pensaci e scrivile!)			

Tieni in mente che ogni volta che facciamo qualcosa per prenderci cura di noi stessi, miglioriamo la nostra salute! 😊

## Attività 2: Grazie!

A volte ci sentiamo stressati, tristi o anche ansiosi.

Anche se stiamo passando uno di "quei giorni", c'è sempre qualcosa di positivo, anche un solo piccolo dettaglio per cui sentirci grati.

Non c'è niente di meglio che scriverlo per essere ancora più consapevoli e tornare a sorridere.



*Figure 3. Image by studiogstock on Freepik*

Prendi un taccuino, scrivi la data in alto e comincia a scrivere così:

**"Oggi sono grato per..."**

Ora fai una lista di tutte le cose della giornata per cui ti senti grato.

Fallo ogni giorno nello stesso taccuino, usando una pagina nuova per ogni giorno.

Il momento migliore per farlo è la sera, prima di andare a dormire! 😊

## Attività 3: Il mio calendario

Nell'audiolibro 3 spieghiamo l'importanza di avere una routine quotidiana.

Questa attività ti aiuterà a creare la tua routine personale, basandoti sui tuoi interessi e sulle tue preferenze.



Figura 4. Immagine presa da upklyak su Freepik

Prendi un calendario che abbia abbastanza spazio per delle note per ogni giorno della settimana. Se non ne hai uno, prendi carta e penna e disegna una tabella come quella sottostante.

Ora	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica

Pensa a cosa ti piacerebbe fare, poi:

- Aggiungi al calendario le attività che già svolgi regolarmente. Per esempio leggere il giornale, pranzare con la tua famiglia, fare giardinaggio ecc.

- Scrivi anche la durata delle suddette attività.
- Adesso pensa a qualcosa di nuovo che ti piacerebbe fare o qualcosa che fai di tanto in tanto. Ad esempio camminare nel parco, prendere un caffè con i vicini o gli amici, fare esercizio fisico, ecc.
- Aggiungi questa attività nel calendario, in un giorno specifico e ad un orario preciso. Per esempio, Mercoledì alle 11 di mattina.

Da ora in poi, dedicherai un'ora ogni Mercoledì alle 11:00 (o un altro giorno/orario che hai deciso) per l'attività che hai scelto.

Ti assicuriamo che dopo qualche settimana non avrai bisogno di controllare il calendario, diventerà per te automatico fare quell'attività ogni settimana nello stesso giorno!

Sentiti libero di aggiungere altre cose al tuo calendario, ma poi assicurati di metterle in pratica 😊



## Attività 4: Sii sociale

Socializzare ha un effetto molto benefico per il nostro essere.

Passare del tempo con gli altri ci rende felici!

Quando siamo felici, il nostro corpo diventa più forte.

Mantenere i contatti sociali è così importante che vogliamo essere sicuri che tu lo faccia.



*Figura 5. Immagine presa da rawpixel.com su Freepik*

Per aiutarti, abbiamo creato una lista di attività che puoi prendere come esempio (vedi la tabella sottostante).

Ovviamente, puoi anche pensare ad altre attività.



Ogni lunedì scegli una di queste attività e falla prima della fine della settimana.

Un'ottima idea potrebbe essere aggiungerla al tuo calendario personale relativo all'Attività 3! 😊

## Attività 5: Ascolto attivo

L'ascolto attivo riguarda il sentirsi completamente immersi nell'interazione con qualcuno che ci sta parlando.

L'ascolto attivo ha molti benefici. Per esempio ci aiuta a costruire fiducia e comprensione con la situazione o i sentimenti degli altri.

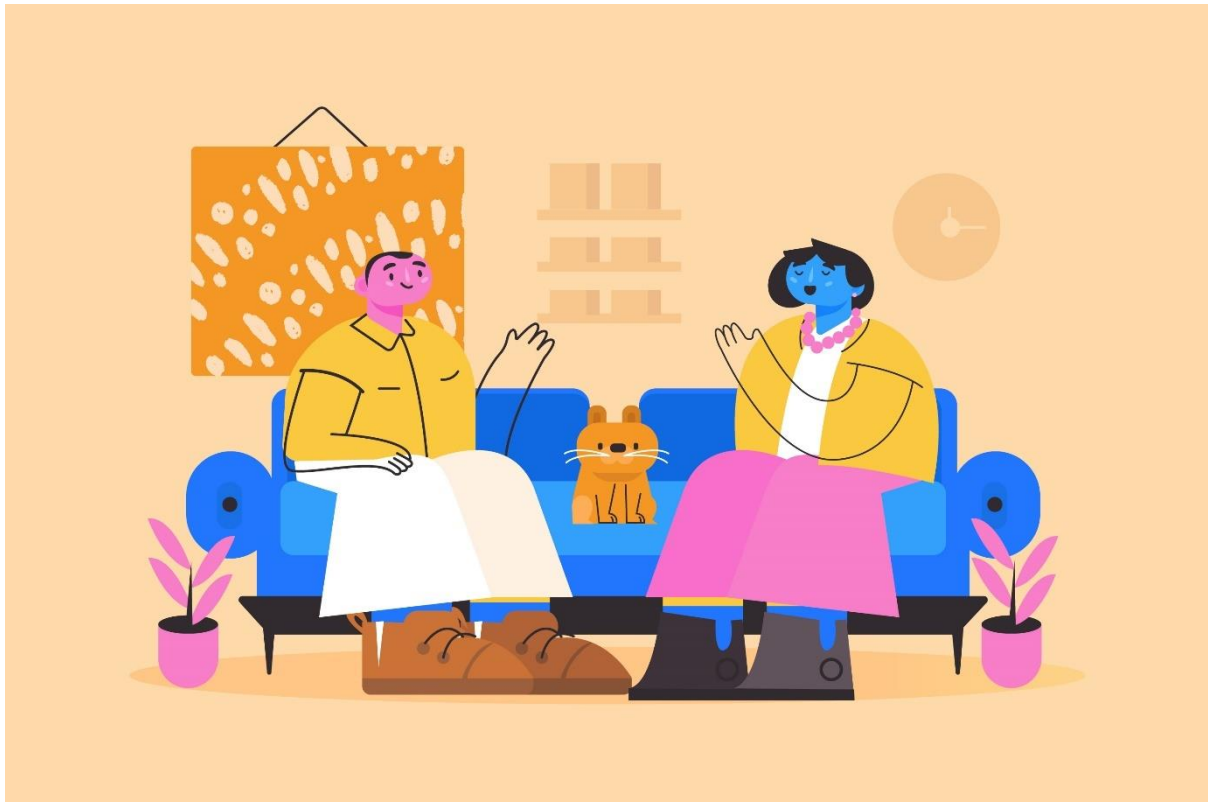


Figure 6. Image by freepik

Proviamo!

La prossima volta che parli con il tuo partner o con un amico o un membro della tua famiglia, fai quanto segue:

**Prenditi un momento per liberare la mente** dalle distrazioni e concentrati sulla persona che stai ascoltando

**Mantieni il contatto visivo** con la persona con cui parli per mostrare che sei concentrato e attento. Questo atteggiamento non verbale comunica interesse all'interlocutore e lo incoraggia a continuare a condividere la sua esperienza.

**Rilassa braccia e spalle** (non incrociare le braccia)

**Annuisci, esprimiti** con "Capisco," "Ecco" e **piegati leggermente in avanti** per comunicare attenzione.

**Cerca di non interrompere** e di formulare mentalmente la tua risposta mentre l'altro sta parlando. Invece, concentrati sul cercare di capire la prospettiva dell'altra persona e i loro sentimenti senza giudicare o esprimere valutazioni.

**Poni domande aperte** che invitano all'elaborazione o all'esplorazione dei loro sentimenti o pensieri.

**Resisti all'istinto di formulare subito dei suggerimenti e delle soluzioni.** Offrire consigli è normale, ma prima di ciò, concentrate sul comprendere completamente l'altra persona e la sua preoccupazione, i suoi bisogni, poi esplorate le soluzioni insieme.

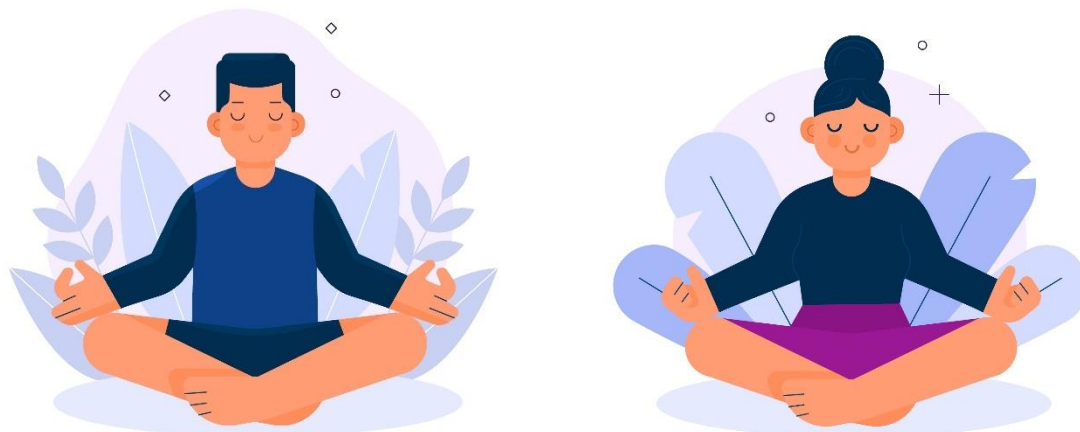
L'ascolto attivo richiede pazienza e pratica.

In cambio, questo ti garantisce la capacità di offrire supporto e mostrare empatia, ciò può aiutare te stesso e l'altra persona ad affrontare emozioni negative o problemi o a condividere qualcosa che prima non riuscivi ad esprimere 😊

## Attività 6: Rilassarsi

La salute mentale può influire sul nostro fisico.

Attività di rilassamento possono migliorare la tua salute mentale e aiutare il tuo corpo a sentirsi meglio.



*Figura 7. Immagine presa da freepik*

Proviamo le seguenti attività di rilassamento: esercizio di respirazione profonda.

### **Ecco come procedere:**

- Siedi dritto ed espira.
- Inspira e rilassa i muscoli della pancia.
- Percepisci la tua pancia gonfiarsi mentre i tuoi polmoni incamerano aria.
- Continua ad inspirare finché non senti anche il petto espandersi.
- Trattieni il tuo respiro per un breve momento e poi espira dolcemente, stringendo in dentro la pancia per avvertire anche il più piccolo soffio di aria lasciare i tuoi polmoni.

[Chiudi gli occhi, rilassati e concentrate sulla respirazione cinque minuti ogni giorno.](#)

Questi esercizi di respirazione possono migliorare la nostra salute mentale in generale e il nostro benessere fisico, ma ricordati la costanza è la chiave 😊

## Attività 7: Il diario delle mie verdure

Il cibo che ingeriamo può condizionare la nostra salute mentale? La risposta è assolutamente Sì

Uno studio scientifico mostra che aumentando le verdure e la frutta nella nostra dieta ha un impatto estremamente positivo sul nostro stato mentale. Questo genere di diete sono consigliate per ridurre il rischio di depressione del 30%.



Figura 8. Immagine presa da freepik

Prendi carta e penna.

Dividi il foglio in due colonne tracciando una linea nel mezzo dall'alto verso il basso.

Scrivi sulla colonna di sinistra la lista dei vegetali che ti piacciono (almeno 10 tipi differenti).

Scrivi sulla colonna di destra la frutta che ti piace (almeno 10 tipi differenti).

Verdura	Frutta
• • •	• • •

•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•

Prendi un'altra penna e disegna una tabella con i 7 giorni della settimana:

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
<b>Frutta</b>							
<b>Verdura</b>							
<b>Frutta</b>							
<b>Verdura</b>							

Adesso aggiungi 2 tipi di frutta e 2 tipi di verdure ogni giorno, questo sarà il tuo calendario alimentare della settimana!

Ricordati che scegliere frutta e verdure di stagione è sempre meglio per avere un maggiore assorbimento di nutrienti.

Ricordati che mangiare sano può aiutare il nostro corpo e la nostra salute mentale 😊

## Attività 8: Controlla la tua salute

Essere attivi significa mantenere il nostro corpo, la nostra mente e la nostra vita sociale impegnati.

Nell'audiolibro 8 suggeriamo alcune idee per restare attivi.

Adesso è ora di controllare se stiamo già facendo qualcosa in questa direzione o se c'è altro che possiamo fare.

Una checklist come questa può essere utile.

- Fare esercizio fisico (come camminare)
- Mangiare sano
- Leggere
- Fare un puzzle
- Suonare uno strumento
- Frequentare corsi relative a qualcosa che ti interessa
- Andare a trovare i propri familiari
- Andare a trovare i propri amici
- Fare volontariato
- Rilassarsi
- Effettuare dei controlli di salute regolarmente

Disegna una tabella come quella sottostante e nella prima colonna scrivi le attività della lista sopra che stai già facendo; nella seconda colonna quelle che non stai facendo e nella terza colonna quelle che ti piacerebbe fare (possono essere attività nuove che non sono state menzionate prima).

<b>Attività che sto facendo</b>	<b>Attività che non sto facendo</b>	<b>Attività che vorrei fare</b>
•	•	•
•	•	•
•	•	•



•	•	•
•	•	•
•	•	•

Prenditi qualche minuto per riempire la tabella. Adesso hai la tua checklist pronta!

**Ecco come usarla:**

Continua a fare quello che hai scritto nella colonna 1 e prova a mettere in pratica un'attività a tua scelta dalla colonna 3 ogni settimana.

Ricordati che restare attivo significa godersi la vita appieno 😊



# TAMUS

TALKING ABOUT IT MAKES US STRONGER

CO&SO  
VICINI ALLE PERSONE

JUGENDFÖRDERVEREIN  
Parchim / Lübz e.V.

story  
tellme®

ENOROSCONSULTING Ltd.

Info-  
def  
INSTITUTO PARA  
EL FOMENTO DEL  
DESARROLLO Y  
LA FORMACION

The Rural  
Hub

kmop

CNM  
La Compagnie du Nouveau Monde  
Théâtre - Audiovisuel



Co-funded by  
the European Union

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili. Numero di progetto: 2022-1-DE02-KA220-ADU-000085693