

Sabine Ebersberger / Michael Bohne

LA VITA INTERIORE

Fraasi corroboranti per tempi senza precedenti. Un set di carte fai-da-te

Nessuno di noi ha mai vissuto una situazione come quella attuale, nella quale dominano al contempo cambiamento e stallo. Essa ci presenta la sfida di dover superare le nostre incertezze e cambiare le proprie abitudini. Quanto più a lungo durano copri-fuoco, quarantena e infinite notizie orribili, più aumenta lo stress psicologico. Quindi, mentre oggi tutti ci disinfettiamo le mani, la nostra psiche rimane per lo più esposta a tali attacchi. Ma come si fa a liberare e difendere la psiche?

Per dare a tutti noi un aiuto, un senso e una speranza nell'attuale crisi, abbiamo sviluppato questo piccolo set fai-da-te di carte LA VITA INTERIORE. È composto da 40 carte INTERIORE e 40 carte LA VITA, che si combinano per comporre fino a 1.600 frasi di rafforzamento e chiarimento. Da un lato, puoi usare queste frasi per farti sostenere da concrete strategie risolutive. Dall'altro, le frasi sono basate sul fondamentale bisogno umano di sicurezza, autonomia, relazioni sociali e autostima. LA VITA INTERIORE funziona quindi allo stesso tempo come prevenzione e come cura in caso di crisi - pratico, semplice e fatto in casa.

Ecco come funziona:

- * Per prima cosa scarica il PDF, stampalo e ritaglia le carte.
- * Inizia a formulare le tue frasi di rinforzo. Memorizza queste frasi come un mantra per attivare la tua capacità psichica di resistere all'insicurezza e alla paura.
- * A supporto ti risulterà utile pronunciare le frasi ad alta voce mentre con la mano destra massaggi in senso orario il punto sotto la clavicola sinistra (questa stimolazione tattile in combinazione con la pronuncia di una frase di rafforzamento è un efficace esercizio tratto dalla PEP, o psicologia incentrata sull'interiorizzazione dei processi, di Michael Bohne).

- * Puoi anche usare le tue carte come segnalibri nel libro che stai leggendo o attaccarle ad uno specchio. Oppure scrivere le frasi ripetutamente. L'obiettivo è tenerle a mente regolarmente.
- * Se vivi con la tua famiglia o condividi l'abitazione con altre persone, puoi anche usare le carte insieme a loro per scambiarsi riguardo le proprie preoccupazioni attuali e le proprie impressioni sulla vita comunitaria.
- * Per dare spazio alle tua propria creatività, abbiamo aggiunto alcune schede bianche al PDF.
- * Ti preghiamo di condividere questo link con familiari, amici e colleghi in modo che le frasi di rafforzamento raggiungano il maggior numero di persone possibile.
- * Saremo lieti di ricevere alcune foto del tuo proprio set di carte e la tua opinione sull'esperienza con LA VITA INTERIORE.

Non ci resta che augurarti di rimanere in salute nel corpo e nello spirito e di gestire bene questo periodo senza precedenti.

Cordialmente Sabine Ebersberger e Michael Bohne

Vivissimi ringraziamenti a Marco Bardazzi, Gisela Stimpfl & Karin Capezuoli per la traduzione del testo e delle carte.

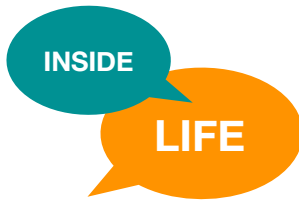
www.innen-leben.org

INNEN-LEBEN (LA VITA INTERIORE, 2020) di Dr. Sabine Ebersberger e Dr. med. Michael Bohne è coperto da licenza Creative Commons 4.0: Attribuzione - Non commerciale - riproducibile alle stesse condizioni; www.creativecommons.org



Nota: Chiunque utilizzi le frasi di rafforzamento per l'autoguarigione è responsabile per se stesso. L'uso di frasi di rinforzo non può in alcun modo sostituire il trattamento professionale.

Sabine Ebersberger / Michael Bohne



[Italian Version]

LA VITA INTERIORE
Frase corroboranti per
tempi senza precedenti.
Un set di carte fai-da-te

Tradotto da: Marco Bardazzi, Gisela Stimpf
& Karin Capezzuoli

INSIDE

Anche se nella
situazione attuale
senso di toccare i miei
limiti,

www.innen-leben.org

INSIDE

Anche se mi sento
impotente e in balia
degli eventi,

www.innen-leben.org

INSIDE

Anche se non posso
più uscire,

www.innen-leben.org

INSIDE

Anche se mi sento
in gabbia,

www.innen-leben.org

INSIDE

Anche se sono
preoccupato per me
stesso e i miei cari,

www.innen-leben.org

INSIDE

Anche se sotto molti
aspetti devo cambiare
il mio comportamento,

www.innen-leben.org

INSIDE

Anche se al momento
tutto sembra fuori
controllo,

www.innen-leben.org

INSIDE

Anche se temo per la
mia esistenza,

www.innen-leben.org



INSIDE

Anche se mi sento tagliato fuori dalla mia cerchia sociale,

www.innen-leben.org



INSIDE

Anche se trovo difficile organizzarmi nella situazione attuale,

www.innen-leben.org



INSIDE

Anche se ho paura di quello che succederà,

www.innen-leben.org



INSIDE

Anche se non è chiaro quanto durerà questa situazione,

www.innen-leben.org



INSIDE

Anche se mi mancano il mio lavoro e i miei colleghi,

www.innen-leben.org



INSIDE

Anche se tutto mi sembra ingestibile,

www.innen-leben.org



INSIDE

Anche se per adesso non ho idea di come sarà il futuro,

www.innen-leben.org



INSIDE

Anche se non so come proseguiranno le strutture di accoglienza e formazioni dei figli,

www.innen-leben.org



INSIDE

Anche se mi sento imprigionato,

www.innen-leben.org



INSIDE

Anche se adesso
devo privarmi
di molte cose,

www.innen-leben.org



INSIDE

Anche se noto che le
persone stanno
cambiando,

www.innen-leben.org



INSIDE

Anche se ho paura che
alcuni non abbiano
ancora realizzato la gravità
della situazione,

www.innen-leben.org



INSIDE

Anche se sono
preoccupato per lo
sviluppo dell'economia
globale,

www.innen-leben.org



INSIDE

Anche se adesso altre
importanti questioni sono
passate completamente in
secondo piano,

www.innen-leben.org



INSIDE

Anche se l'atmosfera è
stranamente alienante,

www.innen-leben.org



INSIDE

Anche se nei prossimi
giorni e settimane le
notizie non
miglioreranno,

www.innen-leben.org



INSIDE

Anche se non posso
andare a trovare i miei
parenti,

www.innen-leben.org



INSIDE

Anche se nessuno sa
se il sistema sanitario
potrà farcela,

www.innen-leben.org



INSIDE

Anche se ovunque gli
esami vengono
rimandati,

www.innen-leben.org



INSIDE

Anche se il divieto di
uscire é diventato
realtà,

www.innen-leben.org



INSIDE

Anche se a volte ho la
sensazione di essere
fuori luogo,

www.innen-leben.org



INSIDE

Anche se l'incertezza
fa paura,

www.innen-leben.org



INSIDE

Anche se quello che al
mattino sembrava
giusto la sera si rivela
sbagliato,

www.innen-leben.org



INSIDE

Anche se la vita
pubblica si é fermata,

www.innen-leben.org



INSIDE

Anche se mi è difficile
sopportare le mie
paure e i miei pensieri,

www.innen-leben.org



INSIDE

Anche se a volte provo
una grande noia,

www.innen-leben.org



INSIDE

Anche se tutto questo
mi dà incredibilmente
sui nervi,

www.innen-leben.org



INSIDE

Anche se sono molto preoccupato per la sorte di altre persone,

www.innen-leben.org



INSIDE

Anche se i media fomentano panico e paura,

www.innen-leben.org



INSIDE

Anche se a casa talvolta c'è tensione,

www.innen-leben.org



INSIDE

Anche se la situazione attuale ha mandato a monte tutti i miei piani,

www.innen-leben.org



INSIDE

Anche se non so più come tenere occupati i bambini durante il giorno,

www.innen-leben.org



INSIDE



INSIDE

www.innen-leben.org



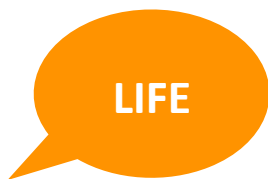
INSIDE

www.innen-leben.org



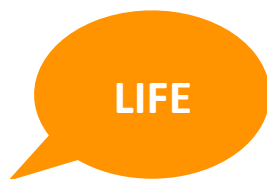
INSIDE

www.innen-leben.org



cerco di trarre qualcosa di positivo dal rallentamento.

www.innen-leben.org



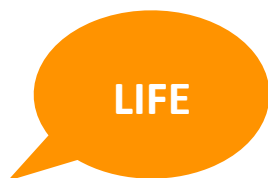
confido che io e tutti gli altri abbiamo a disposizione e tutto il necessario.

www.innen-leben.org



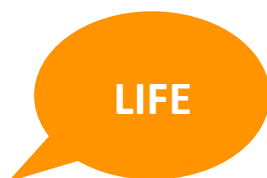
trovo un modo per tenermi in salute entro le mie quattro mura.

www.innen-leben.org



cerco di trarne il meglio.

www.innen-leben.org



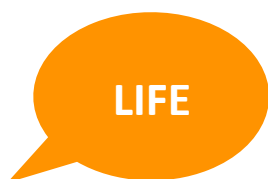
sono consapevole dei miei sentimenti e ne parlo.

www.innen-leben.org



trovo ogni giorno un motivo per essere grato.

www.innen-leben.org



affronto la sfida con forza e fiducia.

www.innen-leben.org



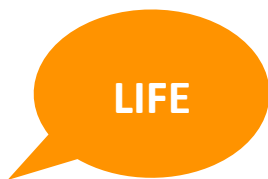
mi affaccio alla finestra e canto a squarciagola.

www.innen-leben.org



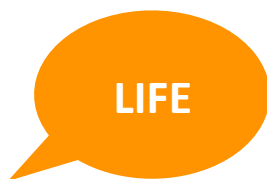
riscopro quanto cose si possono fare a casa propria.

www.innen-leben.org



approfitto del tempo
per pulire e riordinare.

www.innen-leben.org



sono profondamente
grato a coloro che
mantengono in piedi il
sistema.

www.innen-leben.org



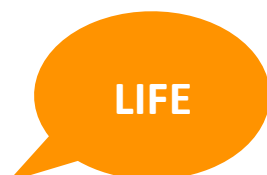
Ho l'ennesima prova
che il cioccolato aiuta!

www.innen-leben.org



sono convinto che
verranno tempo
migliori.

www.innen-leben.org



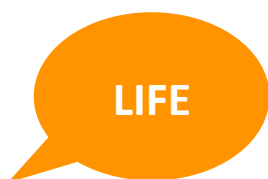
riprendo a scrivere
lettere dato che la
posta continua ad
essere consegnata.

www.innen-leben.org



fornisco un contributo
significativo nell'
ambito delle mie
possibilità.

www.innen-leben.org



mi rendo conto che
siamo tutti sulla stessa
barca.

www.innen-leben.org



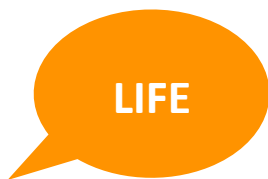
mi informo su come
posso aiutare gli altri.

www.innen-leben.org



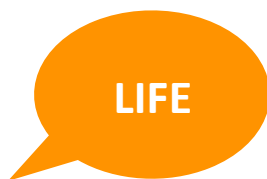
appendo biglietti con il mio
numero di telefono nel
vicinato in modo che
persone anziane in bisogno
d'aiuto possano chiamarmi.

www.innen-leben.org



mi chiedo cosa sia
veramente importante.

www.innen-leben.org



imparo a gestire
le mie paure.

www.innen-leben.org



do spazio alla
riflessione e alla
contemplazione.

www.innen-leben.org



mi rendo conto che
nonostante
l'isolamento non
sono solo.

www.innen-leben.org



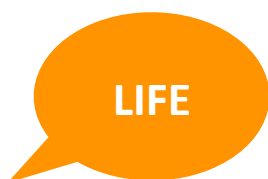
sono contento di poter
passare piú tempo con
la mia famiglia.

www.innen-leben.org



do una struttura alle
mie giornate.

www.innen-leben.org



lamentarsi non é una
soluzione.

www.innen-leben.org



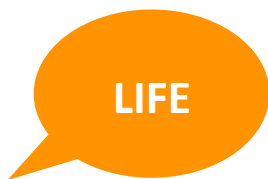
nessuno puó affievolire
il mio ottimismo.

www.innen-leben.org



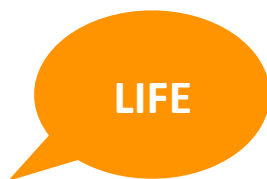
mi rendo conto che
risate e umorismo
hanno un effetto
liberatorio.

www.innen-leben.org



almeno posso
lavorare da casa.

www.innen-leben.org



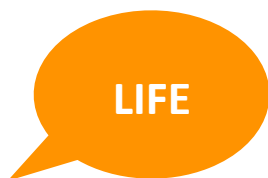
Scambio la pura con
la lievità.

www.innen-leben.org



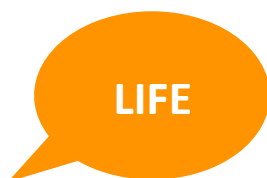
si scopre che
rinunciare non
significa perdita.

www.innen-leben.org



sono stupito
dall'umorismo e dalla
compassione che
stanno emergendo.

www.innen-leben.org



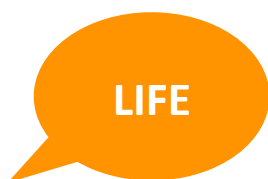
faccio della mia
casa un nido.

www.innen-leben.org



trovo il modo di
comunicare con le
persone che sono
importanti per me.

www.innen-leben.org



uso la mia creatività
per superare le mie
sfide.

www.innen-leben.org



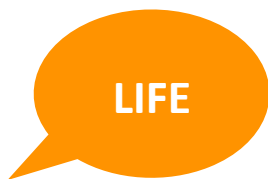
mi apprezzo e rispetto
per come sono.

www.innen-leben.org



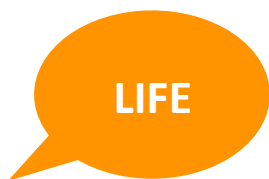
padroneggerò questa
crisi con il cuore e con
la mente.

www.innen-leben.org



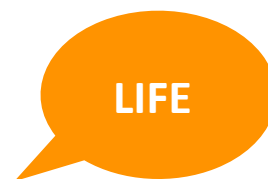
sono in qualche modo sollevato dal fatto che il mio calendario non sia pieno di appuntamenti.

www.innen-leben.org



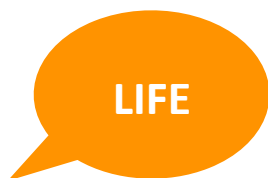
mi rendo conto le restrizioni individuali sono necessarie per il bene comune.

www.innen-leben.org



l'erba continua a crescere silenziosamente.

www.innen-leben.org



Cerco di fare ogni giorno qualcosa per me stesso – anche solo alcuni respiri profondi.

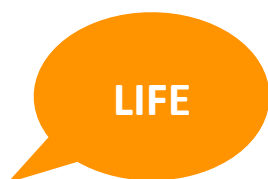
www.innen-leben.org



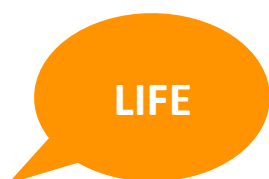
www.innen-leben.org



www.innen-leben.org



www.innen-leben.org



www.innen-leben.org



www.innen-leben.org