

# **DOMINA LE TUE EMOZIONI**

---

QUADERNO DI LAVORO PASSO PASSO

THIBAUT MEURISSE



# PARTE I. COSA SONO LE EMOZIONI

---

## 1. Pregiudizio verso la negatività

Trova un esempio di minaccia immaginaria derivante dal tuo meccanismo di sopravvivenza. Riesci a vedere come funziona la mente? Scrivi pure il tuo esempio qui sotto:

## 2. Felicità

Identifica le cose che ritieni ti forniscano iniezioni di dopamina (TV, videogiochi, gioco d'azzardo, social media ecc.). Scrivile:

- 
- 
- 
- 
- 
-



Su una scala da 0 a 10, quanto sono vere le seguenti affermazioni? Il mio ego tende a equiparare l'averne all'essere

0 \_\_\_\_\_ 10

L'ego vive attraverso il confronto.

0 \_\_\_\_\_ 10

Il mio ego non è mai soddisfatto

0 \_\_\_\_\_ 10

Il mio ego ha bisogno dell'approvazione degli altri per sentirsi apprezzato

0 \_\_\_\_\_ 10

Aumento il mio valore cercando di associarmi a persone intelligenti o famose

0 \_\_\_\_\_ 10

Mi piace spettegolare

0 \_\_\_\_\_ 10

Ho un complesso di inferiorità

0 \_\_\_\_\_ 10

Ho un complesso di superiorità

0 \_\_\_\_\_ 10

Cerco la notorietà

0 \_\_\_\_\_ 10

Cerco costantemente di avere ragione

0 \_\_\_\_\_ 10

Spesso mi lamento

0 \_\_\_\_\_ 10

Cerco attenzioni (riconoscimento, lode o ammirazione)

0 \_\_\_\_\_ 10

In che modo il tuo ego influenza le tue emozioni? Scrivi alcuni dei modi in cui il tuo ego genera emozioni negative. Cerca di essere specifico.

Cosa potevi fare al riguardo?

#### **4. La natura delle emozioni**

Per aiutarti a capire la natura delle emozioni, in questa sezione ci concentreremo solo su un'emozione specifica.

Prenditi solo pochi minuti per completare i seguenti 10 passaggi, visualizzando ogni passaggio nella tua mente. Se può esserti d'aiuto, chiudi gli occhi.

**Passo 1.** Seleziona un'emozione negativa che hai provato di recente.

La mia emozione negativa:

**Fase 2.** Riconosci che quell'emozione non è male. Vedi come va e viene e non sei tu.

**Passo 3** Ricorda quell'emozione e nota come non si trovava nessuna parte nella tua realtà attuale.

**Passo 4** Chiediti cosa puoi imparare da quell'emozione. Cosa stai cercando di dirti e come puoi usarla per crescere?

**Passo 5.** Nota come quell'emozione negativa ha contaminato tutte le tue esperienze, forse anche ingannandoti a credere che non ne uscirai mai.

**Passo 6.** Ricorda come hai sentito il bisogno di identificarti con quell'emozione negativa e/o con la storia che la accompagna. Goditi l'idea che avresti potuto staccartene.

**Passo 7.** Ricorda come quell'emozione negativa sembrava restringere la tua prospettiva e limitare il tuo potenziale.

**Passo 8.** Scopri come stavi attirando altre emozioni negative

**Passo 9.** Nota come hai creato la sofferenza mentale partendo da quell'emozione e aggiungendovi il tuo giudizio.

**Passo 10.** Infine, renditi conto che la tua emozione negativa esiste solo nella tua mente e nota che la realtà non ha problemi.

## PARTE II. COSA INFLUISCE SULLE EMOZIONI

---

Puoi cambiare le tue emozioni in molti modi diversi. Cosa farai personalmente per influenzare positivamente le tue emozioni?

1. **Come userai il tuo corpo?** Che tipo di esercizio farai? Userai una posizione di potenza? (per un esempio di posizioni di potenza cerca “TED talk Amy Cuddy” su YouTube)
2. **Come userai i tuoi pensieri?** Mediterai, userai affermazioni positive o visualizzazioni?

Esempi:

- Visualizzerò il mio obiettivo ogni mattina per 5 minuti permettendomi di sentirmi come se lo avessi già realizzato
- Mediterò 5 minuti ogni giorno per 30 giorni non appena mi sveglierò
- Ripeterò l'affermazione "Amo essere fiducioso" per 5 minuti ogni giorno

### **3. Come migliorerai il sonno?**

Esempi:

- Mediterò prima di andare a letto
- Creerò un rituale serale di 10 minuti che includerà esercizi di gratitudine, stretching e meditazione

### **4. Come userai la respirazione?**

Esempio: ogni volta che provo delle emozioni negative, respiro lentamente per qualche minuto

### **5. In che modo cambiare il tuo ambiente potrebbe migliorare le tue emozioni?**

Esempi:

- Leggerò libri di ispirazione per 15 minuti ogni giorno e taglierò il tempo che passo a guardare la TV
- Passerò meno tempo con amici negativi
- Trascorrerò solo 15 minuti sui social media ogni giorno per 30 giorni

Scrivi le tue risposte qui sotto:

## 6. In che modo puoi usare la musica per migliorare il tuo umore?

Esempi:

- Ascolterò canzoni di gratitudine mentre faccio esercizi di gratitudine ogni mattina
- Quando comincerò a sentirmi un po' giù ascolterò/guarderò video motivazionali e ballerò o muoverò il corpo per cambiare il mio stato emotivo
- Ascolterò musica classica o rumore bianco per concentrarmi meglio, quando lavoro



# PARTE III. COME CAMBIARE LE EMOZIONI

---

## Come si formano le emozioni

Le emozioni si formano come segue:

- Interpretazione + identificazione + ripetizione = forte emozione
- Interpretazione: quando interpreti un evento o un pensiero in base alla tua storia personale.
- Identificazione: quando ti identifichi con un pensiero specifico mentre questo sorge.
- Ripetizione: è avere sempre gli stessi pensieri. Emozione forte: è quando provi un'emozione talmente tante volte che è diventata parte della tua identità. Quindi provi quell'emozione ogni volta che un pensiero o un evento correlato la innesca.

## Rivisitare degli eventi passati

Ricorda un evento passato in cui hai provato emozioni negative. Potrebbe trattarsi dell'ultima volta che sei stato depresso, triste, arrabbiato o ti sentivi come se non fossi abbastanza bravo.

Ora, scrivi cosa succede per ciascuno dei seguenti:

Interpretazione: quali eventi sono accaduti e quali pensieri sono sorti?

Identificazione: come hai risposto a quei pensieri?

Ripetizione: ti sei identificato ripetutamente con quei pensieri?

### **Cambiare la tua storia**

**Analizza la tua storia rispondendo alle seguenti domande:**

Uno o due problemi emotivi che hai attualmente. Chiediti: "Se potessi liberarmi di alcune emozioni, quali sono quelle la cui perdita avrebbe l'impatto più positivo sulla mia vita?"

La tua interpretazione di questi problemi. Chiediti: "Cosa dovrei credere affinché la mia storia sia vera?"

Nuove interpretazioni potenzianti che ti aiuteranno ad affrontare questi problemi. Chiediti: "A cosa dovrei credere per evitare di provare queste emozioni negative?"

### **Lasciare andare le emozioni**

**Fa' un elenco di tutte le emozioni che vorresti lasciar andare.**

Forse ti senti come se non fossi abbastanza bravo. O lotti con la procrastinazione. O forse ti dai la colpa di qualcosa che hai fatto in passato. Scrivi quello che ti viene in mente e basta.

- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

**Seleziona un'emozione e poi chiediti:**

"Posso lasciare andare questo sentimento?"

"Lo farei?" (Sì/No)

"Quando?" (ORA)

L'emozione che voglio lasciar andare:

Suggerimento aggiuntivo:

Continua a esercitarti a lasciar andare le emozioni nella tua vita quotidiana

**Condizionare la mente**

Prendi l'abitudine di depositare pensieri positivi nella tua mente ogni giorno. Scegli un'emozione che vuoi provare più spesso nella tua vita e impegnati a condizionare la tua mente ogni giorno per almeno 30 giorni.

Esempi di emozioni:

- Gratitudine
- Eccitazione
- Autostima
- Certezza
- Risolutezza

La/e mia/e emozione/i:

In che modo esattamente condizionerò la mia mente:

Esempio: chiuderò gli occhi e dirò "grazie" a tutte le persone che mi passano per la mente mentre riconosco una cosa buona che hanno fatto per me.

### **Cambiare le emozioni cambiando i comportamenti**

Ricorda l'ultima volta che hai provato un'emozione negativa che è durata più di un paio di giorni. Scrivila qui sotto:

Ora, scrivi cosa hai fatto specificamente per superare quell'emozione negativa:

Quindi, chiediti: "In che modo avrei potuto cambiare il mio comportamento per influenzare positivamente le mie emozioni?". Scrivilo qui sotto:

## Cambiare l'ambiente

Scrivi qui sotto qualsiasi attività che ritieni possa influenzare negativamente le tue emozioni.

Esempi: amici negativi, TV, pettegolezzi, social media, videogiochi ecc.

- 
- 
- 
- 
- 
- 

Accanto a ogni attività scrivi quali sono le conseguenze (ti fa sentire in colpa, ti demotiva, erode la tua autostima, ecc.)

Scrivi cosa potresti fare invece per migliorare il tuo umore

- 
- 
- 
-

# PARTE IV. COME USARE LE EMOZIONI PER CRESCERE

---

## **Registra le emozioni**

Trascorri un paio di minuti ogni giorno per registrare come ti senti e valutarti su una scala da 1 a 10, con uno che è il modo peggiore in cui puoi sentirti e dieci il migliore. Alla fine della settimana, assegnati un punteggio complessivo e rispondi alle seguenti domande:

Quali emozioni negative hai provato?

Cosa ha causato tali emozioni? (Pensieri specifici/eventi esterni ti hanno fatto sentire in quel modo?)

Che cosa è successo veramente?

Qual è stata la tua interpretazione di ciò che è successo?

Che cosa dovresti credere, per sentirti così?

Le tue convinzioni sono vere?

Se avessi interpretato pensieri o eventi in modo diverso, avresti potuto sentirti meglio?

Come sei tornato al tuo stato neutrale?

Cos'è successo esattamente? (Hai cambiato idea, hai fatto qualcosa o è successo in modo naturale?)

Cosa avresti potuto fare per evitare o ridurre queste emozioni negative?

**Non essere abbastanza bravo**

**Identifica i fattori scatenanti**

Con quale pensiero ti stai identificando? Quali aree della tua vita sono interessate?

Annota quanto segue:

Le situazioni in cui ti senti come se non fossi abbastanza bravo

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

I pensieri con cui ti identifichi (la tua storia).

-

-

-

-

-

-

## **Superare la sensazione di indegnità**

### **Tenere traccia dei risultati ottenuti**

#### *Esercizio 1 - Crea un registro delle vincite*

Scrivi le tue realizzazioni quotidiane. Per questo esercizio, ti incoraggio a utilizzare il quaderno di lavoro dedicato.

- Scrivi tutte le cose che hai fatto nella vita. Trova una lista di cinquanta cose.
- Alla fine di ogni giornata, annota tutte le cose che hai fatto quel giorno.

Prova a trovare da 5 a 10 cose al giorno.

#### *Esercizio 2- Riempi il tuo barattolo dell'autostima*

Scrivi ogni cosa che hai fatto su fogli di carta separati e mettili in un barattolo.

#### *Esercizio 3 - Crea un diario positivo*

Scrivi ogni complimento che ricevi. La tua collega ti ha detto che hai delle scarpe carine?Scrivilo. Il tuo amico ti ha fatto i complimenti per i capelli?Scrivilo. Il tuo capo ti ha detto che hai fatto un ottimo lavoro?Scrivi anche questo.

## **Impara ad accettare i complimenti**

#### *Esercizio 1 - Accettare i complimenti*

Questo semplice esercizio serve per aiutarti ad accettare un complimento.

Ogni volta che qualcuno ti fa un complimento, di' quanto segue:

Grazie, \*inserisci il nome della persona\*.

Non "Grazie, ma...", "Grazie, anche a te" o "Non è stato un grosso problema."

### *Esercizio 2 – Il gioco dell'apprezzamento*

Lo scopo di questo gioco è quello di imparare ad apprezzare le cose di te stesso che non hai riconosciuto in precedenza (o che non ti sono piaciute). Di' al tuo partner tre cose che apprezzi in lui e chiedigli di fare lo stesso. Sii il più specifico possibile e non preoccuparti di inventare grandi cose.

Ecco alcuni esempi:

- Apprezzo che tu abbia preparato la colazione stamattina, anche se eri di fretta.
- Apprezzo che tu abbia preso i bambini oggi.
- Apprezzo il modo in cui ascolti sempre i miei problemi dopo il lavoro.

### **Mettersi sulla difensiva**

Ogni volta che ti metti sulla difensiva, poniti le seguenti domande:

- Cosa sto cercando di proteggere?
- Posso lasciar perdere questa convinzione?
- Cosa sarei senza questa convinzione?

## **Stress/Preoccupazione**

### **Fai un elenco delle principali fonti di stress**

Annota quali sono le cause di maggior stress nella tua settimana tipo.

Trova almeno dieci cose.

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### **Riformula la situazione.**

Ora, per ogni cosa, poniti le seguenti domande:

- Quella situazione è stressante di per sé ?
- A cosa sarebbe necessario che credessi per provare stress in quella situazione specifica?
- A cosa sarebbe necessario che credessi, per ridurre o rimuovere lo stress in quella particolare situazione?



## **Riordina le tue preoccupazioni**

- Guarda il tuo elenco di situazioni stressanti. Accanto a ogni elemento, metti C (controllo), QC (qualche controllo) o NC (nessun controllo).
- Ora, per le cose su cui hai (qualche) controllo, scrivi cosa potresti fare al riguardo. Quali azioni concrete potresti intraprendere?

## **Modificare, riformulare o eliminare le situazioni di stress**

Controlla il tuo elenco e cerca cose su cui non hai alcun controllo. Scrivi cosa potresti fare per cambiare, riformulare o eliminare questi eventi. Se non puoi fare nulla, puoi lasciar andare il tuo bisogno di controllarli e, invece, accettarli?

## **Preoccuparsi di ciò che pensa la gente**

### **Cambia la tua visione del modo in cui le persone ti percepiscono**

*Esercizio 1 - Realizzare che alle persone non importa*

Questo esercizio ti aiuterà a capire a un livello più profondo che, in realtà, alla maggior parte delle persone non interessa niente di te.

Scrivi il nome di una persona che conosci:

Scrivi quanto spesso pensi a quella persona nella tua vita quotidiana:

Ora, mettiti nei panni di quella persona. Quanto credi che lui o lei pensi a te?

Quanto sta prendendo appunti su ciò che fai o dici?

Di cosa pensi che si stia preoccupando in questo momento?

Ripeti questo processo con almeno altre due persone.

*Esercizio 2 - Realizzare che a te non importa*

- Rivedi la tua giornata e cerca di ricordare tutte le persone che hai incontrato o con cui hai interagito. Potrebbe essere la cameriera del ristorante in cui sei andato a pranzo, le persone che hai visto per strada, ecc.
- Chiediti quanto pensavi a queste persone, prima di questo esercizio.
- Ammetti che non pensi molto alle altre persone e che nemmeno loro pensano a te. Assimila l'idea e permettili di sentirti libero

**Smetti di essere eccessivamente attaccato alla tua immagine di te stesso**

Scrivi qui sotto tutte le cose per le quali ti preoccupi di essere giudicato. Forse ti preoccupi del tuo look o hai paura di dire qualcosa di stupido:

- 
- 
- 
- 
- 
- 

Per ogni punto del tuo elenco scrivi perché ti preoccupi. Qual è il problema, qui? Quale immagine stai cercando di proteggere?

- 
- 
- 
- 
- 
-

## **Risentimento**

### **Metodo in 4 fasi per lasciar andare il risentimento**

#### **1. Cambia/rivaluta la tua interpretazione**

Scrivi cos'è successo esattamente. Dopo aver rimosso la tua interpretazione, quali sono i fatti concreti?

#### **2. Affronta la situazione**

Se il tuo risentimento è diretto verso determinate persone, forse hai bisogno di avere una discussione onesta con loro. Se non puoi parlare direttamente con una persona, puoi scriverle una lettera. Anche se non la spedisce, il semplice atto di scrivere la lettera può aiutarti a liberarti di parte del tuo risentimento.

#### **3. Perdona**

Ora che hai trovato un canale per esprimerti, puoi iniziare a perdonare. Scrivi in che modo il tuo risentimento influisce sulla tua felicità e sulla tua pace mentale:

Immagina come sarebbe la tua vita, come ti sentiresti, una volta lasciato andare il risentimento. Fallo proprio ora. Lascia andare e permettilti di perdonare.

#### **4. Dimentica**

Infine, dimentica. Impegnati a lasciar andare i pensieri di risentimento.

Quando sorgono tali pensieri, lasciali andare.

## Depressione

### Riconnettersi con il corpo e le emozioni

Fai una o più delle cose seguenti:

- **Esercizio:** l'esercizio fisico è un ottimo modo per calmare la mente e riconnettersi con il corpo e ha un effetto positivo sull'umore.
- **Medita:** La meditazione è un ottimo modo per osservare la tua mente e smettere di identificarti con i tuoi pensieri in modo così pesante.
- **Attività:** Impegnarti ti consente di evitare di pensare troppo.
- **Concentrati sugli altri:** Dale Carnegie nel suo libro *Come smettere di preoccuparsi e iniziare a vivere*, sostiene che la depressione può essere curata in 14 giorni. Come? Solo pensando a modi per aiutare una persona ogni giorno per due settimane.

## Gelosia

### Identifica di chi sei geloso

Scrivi di chi sei geloso. Ora, cosa dice questo di te e di quello che vuoi dalla vita?

## **Cooperare piuttosto che competere**

Pensa a un momento del passato in cui ti sei sentito geloso dei risultati di qualcun altro. Ora, domandati perché ti sei sentito così. Quindi, chiediti:

- Come sarebbe sostenere quella persona?
- Come potrei collaborare con quella persona?
- Perché il successo di quella persona è un bene per me?

## **Paragona le mele alle mele**

Scegli qualcuno al quale ti paragoni spesso. Scrivi tutte le cose che stai facendo meglio di quella persona.

Cose che sto facendo meglio:

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

. . .

## **Paura/Disagio**

### **Uscire dalla zona di comfort**

- "Qual è l'unica cosa che so che dovrei fare, ma che ho procrastinato a causa della paura?". Fai quella cosa.
- Ogni giorno fai una cosa che ti mette a disagio (anche solo un po')

## **Procrastinare**

### **Come schiacciare la procrastinazione in 16 semplici passi**

#### **1. Capire cos'è nascosto dietro la procrastinazione.**

Assicurati di identificare tutte le ragioni alla base della procrastinazione e sii onesto con te stesso. Se ti manca la motivazione, chiediti perché.

#### **2. Ricorda a te stesso il costo della procrastinazione**

Il rimandare non è un problema minore. Il suo costo è sia diretto che indiretto:

- La conseguenza diretta del procrastinare è che otterrai molto meno di quanto potresti durante il tempo che passi sulla Terra.
- La conseguenza indiretta del procrastinare è che potresti stare male con te stesso.

Scrivi quanto ti costa procrastinare. Come influisce sulla tua tranquillità? Sulla tua autostima? Sulla tua capacità di realizzare i tuoi sogni?

-  
-  
-  
-  
-  
-

### 3. Rivela la tua storia

Scrivi tutte le tue scuse. Poi, affrontale una ad una. (esempi: non ho tempo, sono troppo vecchio, non sono abbastanza intelligente, sono troppo stanco, ecc.)

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### 4. Riscrivi la tua storia

Guarda le tue scuse. Ora che hai identificato la tua storia, crea una nuova storia più stimolante per neutralizzare le vecchie scuse. Di seguito alcuni esempi.

- Non ho tempo per questo → Trovo il tempo per qualsiasi cosa in cui mi impegno.
- Sono troppo stanco → Ho il controllo della mia mente e ho più energia di quanto non pensi. Quando pianifico un'attività, la porto a termine.

Quindi, crea affermazioni o mantra sulla tua nuova storia. Ripetili ogni mattina e per tutto il giorno fino a quando non diventano parte della tua identità.

La/e tua/e affermazione/i:

## **5. Chiarisci il tuo "perché"**

Guarda un compito importante che procrastini regolarmente. Perché accade? Annota come puoi rendere queste attività parte della tua visione:

## **6. Identifica i modi in cui ti distrai**

Quali sono i tuoi modi per procrastinare questo compito importante?

Esempi: fare una passeggiata, guardare video su Youtube, controllare Facebook, ecc.

In che modo rimando:

## **7. Rimani con il bisogno**

Quando senti il bisogno di \*inserire qui la tua distrazione\*, rimani con l'emozione. Come ti senti? Concediti di provare l'emozione. Non giudicarti. Non biasimarti. Accetta solo ciò che è. Mentre lo fai, otterrai un maggiore controllo della tua mente.

## **8. Registra tutto ciò che fai**

Registra tutto quello che fai per una settimana. Quindi, vedi quanto tempo passi a svolgere attività improduttive.

## **9. Stabilisci un chiaro intento dietro tutto ciò che fai**

Prima di lavorare su un'attività, assicurati di sapere esattamente cosa deve essere fatto. Chiediti: cosa sto cercando di ottenere?

## **10. Prepara il tuo ambiente**

Alla tua mente non piace ciò che è difficile. Vuole che le cose siano facili. Quindi, assicurati di poter iniziare immediatamente a lavorare sul tuo compito rimuovendo qualsiasi attrito o ostacolo.

Scrivi qui sotto cosa puoi fare per rendere più facile lavorare sul tuo compito importante:

## **11. Inizia con poco**

Ridurre i tuoi compiti ti aiuterà a superare la procrastinazione. Non solo, ti permetterà anche di ritrovare lo slancio.

Fraziona il tuo compito importante:

## **12. Crea successi rapidi**

Stabilisci piccoli obiettivi ogni giorno e raggiungili costantemente per alcune settimane. Man mano che lo farai, aumenterai la tua autostima e sarai meglio equipaggiato per completare compiti più impegnativi in futuro.

Scrivi i successi rapidi delle tue attività (seleziona da 1 a 3 attività)

- 
- 
- 

## **13. Inizia e basta**

Spesso, quando inizi a lavorare su un'attività, entrerai in quello che viene chiamato "il flusso" e le cose si realizzeranno senza sforzo. Guarda i successi rapidi che hai scritto in precedenza e prenditi qualche secondo per impegnarti a iniziare queste attività.

## **14. Crea abitudini quotidiane per supportarti**

Se tendi a procrastinare compiti importanti, impegnati a lavorare su di essi come prima cosa al mattino. Scrivi un'attività su cui lavorerai per prima cosa domattina.

Il mio unico compito:

## **15. Usa la visualizzazione**

Per aiutarti a superare la procrastinazione, puoi anche utilizzare la visualizzazione. Di seguito sono riportati due modi specifici per farlo:

1. Visualizzarsi mentre si esegue l'attività: prima di iniziare un'attività, visualizzati mentre stai lavorando su di essa.
2. Immaginarsi di aver completato l'attività: immaginati di aver completato l'attività. Come ti sentiresti, una volta terminato il compito? Libero? Contento? Orgoglioso?

Suggerimento aggiuntivo:

Ogni volta che finisci un compito impegnativo, prenditi qualche secondo per notare come ti fa sentire. Ricorda a te stesso quella sensazione ogni volta che inizi a lavorare su un compito difficile.

## **16. Costruire la responsabilità**

Come costruire la responsabilità per i tuoi compiti e obiettivi importanti (esempi: avere un partner responsabile, assumere un allenatore, inviare la tua lista di obiettivi a un amico ogni settimana, ecc.).

### **Mancanza di motivazione**

#### **Creare un sistema**

per aiutarti ad agire, quando non hai la motivazione, è importante:

- Avere un sistema che ti permetta di stare al passo con i tuoi obiettivi
- Costruire l'autodisciplina necessaria per fare le cose quando non ne hai voglia e
- Avere compassione di sé e amarsi, invece di darsi la colpa

Quale routine quotidiana puoi mettere in atto per rimanere in linea con i tuoi obiettivi? (Esempi: crea un rituale mattutino con affermazioni positive, visualizza o lavora sul tuo compito più importante come prima cosa, al mattino)

Per costruire l'autodisciplina, quale compito puoi impegnarti a svolgere ogni giorno per i prossimi 30 giorni?

I miei compiti:

Quando ti senti giù, quali parole di incoraggiamento o mantra puoi usare per incoraggiarti?

