

Foglio delle Abilità di Coping

Scegli abilità pratiche da usare quando stress, preoccupazione o emozioni forti iniziano a crescere.

 **CORPO**

- Respirare lentamente per due minuti
- Rilassare un gruppo muscolare alla volta
- Bere acqua fredda lentamente
- Camminare, stiracchiarsi o sciogliere la tensione

 **MENTE**

- Dare un nome al sentimento senza giudicarlo
- Verificare se il pensiero è un fatto
- Concentrarsi su un dettaglio del momento presente
- Usare un'affermazione interiore più gentile

 **AZIONE**

- Sistemare una piccola area
- Iniziare un compito semplice per cinque minuti
- Scrivere una breve voce di diario
- Pianificare il prossimo passo realistico

 **CONNESSIONE**

- Inviare un messaggio a qualcuno di supportivo
- Sedersi vicino a una persona di fiducia o a un animale
- Chiedere aiuto pratico
- Condividere una frase onesta

 **CALMA**

- Ascoltare suoni calmanti e costanti
- Usare una bevanda calda o una coperta
- Notare un profumo piacevole
- Guardare un'immagine confortante



LE MIE 5 MIGLIORI ABILITÀ DI COPING

Scegli cinque abilità dal menu o scrivi le tue, così hai un piano pronto prima che la pressione aumenti.

ABILITÀ 1

ABILITÀ 2

ABILITÀ 3

ABILITÀ 4

ABILITÀ 5