

Non riesci mai a fermarti senza sentirti in colpa?

5 minuti *senza colpa* e senza dover fare nulla

Come disinnescare il tuo peggior nemico:
te stessa



A CURA DI

Dott.ssa Maddalena Boscaro

Psicologa Psicoterapeuta

IG & TikTok: @psicologamaddalena

FB: Dott.ssa Maddalena Boscaro - Psicologa Psicoterapeuta

Se ti senti sempre sotto pressione e non riesci mai a fermarti senza sentirti in colpa, sei nel posto giusto.

“

Molte donne che incontro mi dicono: 'Anche quando finalmente mi fermo, mi sento sbagliata lo stesso.'

— una voce che sento spesso, in studio

Se ti riconosci in queste parole, quello che leggerai non è un altro compito da aggiungere alla lista. È una piccola pausa — tua.

La psicologia e le neuroscienze confermano una cosa bellissima: anche una pausa di 60 secondi abbassa i livelli di cortisolo e ricarica la mente. Non è magia. È fisiologia.

Non è una lezione, è un respiro rubato alla giornata. Un momento in cui puoi lasciare che le cose, per una volta, stiano come stanno — anche tu.

Prenditi questi cinque minuti. Respira. E lascia che queste parole ti accompagnino con la stessa delicatezza con cui parleresti a una persona che ami.

• • • • •

La voce che ti fa male

A volte la voce dentro di noi sa essere davvero crudele. Dice che dovresti fare di più, che non ti impegni abbastanza, che gli altri riescono meglio.

Quella voce non sei tu. È il riflesso di anni di pressioni, aspettative e confronti impossibili. Il primo passo non è zittirla — ma accorgerti che esiste.

Già riconoscere quella voce apre una piccola fessura di respiro. Non devi combatterla — solo vederla.

➔ **Esercizio:**

Scrivi (o pensa) una frase che ti dici spesso e che ti fa male.

LA FRASE CHE MI FACCIO...

■ **Ora riscrivila con gentilezza:**

Usa il tono con cui parleresti alla tua amica più cara.

LA STESSA FRASE, CON AMORE...



Smettere di fare, *anche solo un attimo*

Chiudi un momento gli occhi. Non per fare qualcosa, ma per smettere di fare. Appoggia una mano sul petto e senti il ritmo del respiro.

Non devi cambiarlo. Non devi controllarlo. Solo sentirlo. Il tuo corpo sta già facendo qualcosa per te, anche in questo momento.



*Quando riconosci il tuo respiro, il sistema nervoso parasimpatico si attiva.
È quel meccanismo naturale che calma la mente senza sforzo.*

Stai respirando. Sta tenendo insieme tutto ciò che hai attraversato. Puoi riposare un momento — non ti stai perdendo nulla di importante.



Il Respiro *di Gentilezza*

Appoggia una mano sul petto e lascia che arrivi un respiro un po' più profondo. Non devi cambiare nulla — solo notare che stai respirando.

Se vuoi, aggiungi un piccolo gesto: sfiora la spalla o il viso, come faresti con una persona cara che vuoi calmare.

Inspira lentamente

"Va bene così. Sto facendo del mio meglio."

Espira lentamente

"Posso smettere di lottare, anche solo per un istante."

Ripetilo tre volte, lentamente.

Non serve farlo bene. Serve solo esserci, anche per un respiro. In psicologia si chiama micro-autoregolazione: quei piccoli gesti che aiutano il cervello a registrare sicurezza invece di allarme.

• • • •



Un pensiero *da portare con te*

Quando arriverà quella voce che ti dice che non sei abbastanza — quella che sussurra 'brava, ma potevi fare meglio' anche quando hai salvato il mondo prima di pranzo — non combatterla.

“

So che vuoi proteggermi, ma adesso ho bisogno di calma.

— dillo a quella voce, sorridendole

Non ti sto chiedendo di diventare zen 24 ore su 24. Ti sto solo suggerendo un modo più utile di non farti logorare.

Non serve capire tutto oggi, né risolvere ogni cosa. Serve solo scegliere, un momento alla volta, un tono più gentile.

La gentilezza non è debolezza. È il primo segno di forza.

se questo momento ti ha fatto respirare un po' meglio...

Ho qualcosa per te.

Una guida completa. Gratuita.

"Non sei sbagliata, sei solo stanca (e troppo brava)"

- Riflessioni e gesti semplici per ogni giorno
- Strumenti concreti per l'autocompassione
- Pensata per chi non ha tempo, ma ne ha bisogno

Scarica gratuitamente →

maddalenaboscaropsicoterapeuta.it/guida-gratuita

Chi sono

Dott.ssa Maddalena Boscaro

Psicologa · Psicoterapeuta · EMDR · Compassion Focused Therapy

Da oltre 15 anni accompagno le persone a ritrovare fiducia, equilibrio e forza interiore. Mi occupo in particolare di ansia, traumi, autostima e autocompassione, integrando approcci basati sull'evidenza scientifica.

Credo che ogni cambiamento inizi da piccoli gesti quotidiani.

NOTA INFORMATIVA

Questa guida ha scopo esclusivamente informativo e di benessere personale. Non costituisce un trattamento psicologico o psicoterapeutico e non sostituisce un percorso professionale individuale. Se stai attraversando un momento di difficoltà significativa, ti incoraggio a rivolgerti a un professionista qualificato di fiducia.

© Dott.ssa Maddalena Boscaro — Tutti i diritti riservati.

È consentito condividere solo in forma integrale, citando sempre l'autrice.

