**Foglio di lavoro 4.** *Il Compassion PDA di Rihan*

| Situazione basata sulla minaccia: andare a una festa con gli amici. Preoccupata di dire qualcosa di stupido, di comportarmi in modo strano, di fare una figuraccia e di dover tornare a casa. Dopo, mi punirò senza sosta per essere stata un idiota. | | |
|---|---|---|
| PRE (P) | DURANTE (D) | A SEGUIRE (A) |
| **Difficoltà (focus sul sistema di minaccia):**<br>Prima della festa, mi preoccuperò di dire qualcosa di stupido e che nessuno vorrà parlarmi. Concentrandomi su tutti i potenziali problemi. | **Difficoltà (focus sul sistema di minaccia):**<br>Durante la festa, probabilmente controllerò come procedo, criticandomi per avere problemi e concentrandomi sulle espressioni facciali delle altre persone e pensando che loro pensino che io sia noiosa. | **Difficoltà (focus sul sistema di minaccia):**<br>Nelle ore e nei giorni successivi, potrei rimuginare su tutto ciò che è successo, soffermandomi sulle cose che ho sbagliato e punendomi per essere debole e noiosa. |
| **Mente compassionevole: cosa può aiutarmi?**<br>È utile dedicare del tempo alla pratica regolare della consapevolezza e alla respirazione rilassante, poiché questo mi aiuta a calmarmi e a uscire dai "loop mentali" e dalle catastrofi. È anche utile dedicare del tempo a parlare con Rich, poiché mi aiuta sempre a sentirmi supportata e incoraggiata quando dubito di me stessa.<br>È anche utile ricordare perché voglio farlo, perché è importante per me – mi piace la compagnia delle persone, ballare e andare alle feste. | **Mente compassionevole: cosa può aiutarmi?**<br>Quel giorno farò un po' di pratiche di respirazione e di sé compassionevole (focalizzandomi sul coraggio e la postura), prima di uscire di casa.<br>Avrò un memo sul mio telefono riguardo all'intenzione di essere coraggiosa e forte, e ascolterò il messaggio vocale incoraggiante del mio sé compassionevole.<br>Terrò a mente che si tratta di una festa per un amico a cui io tengo molto, quindi è importante per me esserci. Vale la pena provare ansia per questo. | **Mente compassionevole: cosa può aiutarmi?**<br>Dopo, sarà molto importante non lasciare che la mia mente inizi con i suoi giudizi. In questo la mindfulness potrà essermi molto utile.<br>Credo potrà essermi utile una lettera compassionevole, incarnando intenzionalmente il mio sé compassionevole piuttosto che la mia mente minacciosa. Potrebbe essere utile parlare di nuovo con Rich, perché lui sa che questo potrebbe essere stato difficile per me.<br>Proverò a fare un passo indietro dal criticismo verso me stessa, focalizzandomi solo sulle cose che credo siano andate male, e richiamerò alla mente ciò che è andato bene, ciò che mi ha divertito, e il fatto che sono riuscita ad affrontare qualcosa che per me è difficile. |