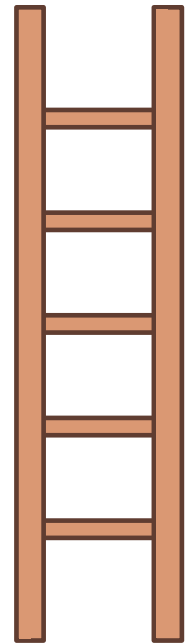


CONOSCI IL TUO SISTEMA DI REGOLAZIONE: LE CARATTERISTICHE DELLE TRE ZONE



DISREGOLATO

Subentra una minaccia reale o percepita

**IMMOBILITA' /
CONGELAMENTO**

**NON POSSO
REAGIRE**

Minaccia grave

ATTACCO/FUGA

POSSO REAGIRE

Minaccia lieve

REGOLATO

Contesto di sicurezza reale o percepita

RILASSAMENTO

VA TUTTO BENE

ZONA ROSSA Modalità "cerbiatto"

SISTEMA NERVOSO PARASIMPATICO - DORSOVAGALE

Comportamento

- eccessiva accondiscendenza, chiedere sempre scusa
- tristezza, apatia, imbarazzo, disgusto, paura
- farei di tutto per uscire da questa situazione
- mi sento impotente e non posso reagire
- mi rendo insensibile per non sentire il dolore
- a lungo andare depressione
- scarsa interazione sociale, isolamento

Effetti sul corpo

- rallentamento di tutte le funzioni (digestione, intestino, respirazione, circolazione, metabolismo, sessualità, sistema immunitario, cognitivo)
- sguardo vuoto e inespressivo
- sensazione di intorpidimento e intontimento
- assenza di espressioni facciali e movimenti oculari
- risparmio e immagazzinamento di energia

ZONA GIALLA Modalità "guerriero"

SISTEMA NERVOSO SIMPATICO

Comportamento

ATTACCO - attivo

- rabbia, odio
- aggressività
- irritabilità
- antagonismo
- frustrazione
- voglio lo scontro

FUGA - passivo

- paura
- evitamento
- preoccupazione
- frustrazione
- ansia
- voglio andarmene

Effetti sul corpo

- aumento del battito cardiaco e della pressione
- diminuzione della capacità digestiva, della salivazione e della lucidità mentale
- adrenalina e glicemia in aumento, pupille dilatate
- apporto di sangue ai muscoli
- ossigenazione, respiro corto, bronchi dilatati
- movimentazione delle scorte energetiche
- scarsa attitudine alle interazioni sociali

ZONA VERDE Modalità "pace dei sensi"

SISTEMA NERVOSO PARASIMPATICO - VENTROVAGALE

Comportamento

- apertura al mondo, benessere, calma, gioia
- presenza consapevole
- cooperazione e interazione sociale
- risoluzione dei problemi, pensiero logico
- vedere il bello che ci circonda
- gratitudine, affetto, empatia, pensiero creativo
- felicità, appagamento

Effetti sul corpo

- funzioni vegetative ottimali (riposo, digestione, motilità intestinale, pressione, circolazione, metabolismo)
- respirazione profonda
- sonno riposante e profondo
- ottima risposta immunitaria
- ossitocina (affettività e relazioni)
- movimenti della testa e degli occhi armoniosi
- tono di voce ben modulato
- ossigenazione agli organi non vitali (pelle, estremità)
- aspetto sano e vitale

10 ESERCIZI PER L'AUTO-REGOLAZIONE

REGOLAZIONE DELLA CONSAPEVOLEZZA

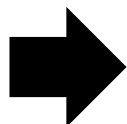
NOME DELL'ESERCIZIO	COME FARLO
Categorie di oggetti	nomina più nomi possibili di marche di automobili, squadre di calcio, libri, film, brand di vestiti eccetera
Sensazioni corporee	Senti i piedi sul pavimento, il contatto dei vestiti sulla pelle, il contatto del sedere sulla sedia, la temperatura delle mani, eccetera
Respirazione quadrata	Inspira per 4 secondi, trattieni a polmoni pieni per 4 secondi, espira per 4 secondi, trattieni a polmoni vuoti per 4 secondi... fai questo per qualche minuto
5-4-3-2-1- Sensazioni	Nomina 5 cose che puoi vedere 4 cose che puoi sentire sul corpo 3 cose che puoi ascoltare 2 cose che puoi odorare 1 cosa di cui senti il sapore (puoi anche notare di non sentire nulla)
Cerca forme/colori/ lettere	Trova intorno a te tutto ciò che ha un certo colore, una certa forma, o la cui parola inizia con una certa lettera

REGOLAZIONE DELL'ENERGIA

NOME DELL'ESERCIZIO	COME FARLO
Sospiro	Lentamente fai una serie di lunghi, lenti, rumorosi, evidenti sospiri
Stiracchiamento e sbadiglio	Sforzati di sbadigliare e stiracchiati tutto il corpo come al risveglio
Passeggiata	Se puoi esci dall'ambiente in cui ti trovi e vai a fare una passeggiata
Balla/scuotiti	Balla vigorosamente o scuoti il tuo corpo per qualche minuto
5 minuti ad alta intensità	5 minuti di salto con la corda, jumping jack, scatti di velocità, flessioni, addominali

3 PASSI PER L'AUTO-REGOLAZIONE

1 Accorgiti
della disregolazione



2 Nomina la
disregolazione

“Sono in zona
gialla!”



3 Applica gli
esercizi

1. Categorie di oggetti
2. Sensazioni corporee
3. Respirazione quadrata
4. 5-4-3-2-1 sensazioni
5. cerca forme/colori/
lettere
6. Sospiro
7. Stiracchiamento e
sbadiglio
8. Scuotiti/balla
9. Passeggiata
10. 5 minuti ad alta
intensità

**PADRONEGGIARE QUESTI PASSI E' LA CHIAVE PER
PADRONEGGIARE IL TUO SISTEMA NERVOSO!**

COME MI SENTO QUANDO FACCIO ESPERIENZA DEL MONDO

EMOZIONI E SENTIMENTI

PENSIERI E DIALOGO INTERIORE

**ZONA
ROSSA**

Come mi sento_____

Cosa provo verso gli altri_____

Cosa provo verso il mondo in
generale_____

Penso che_____

**ZONA
GIALLA**

Come mi sento_____

Cosa provo verso gli altri_____

Cosa provo verso il mondo in
generale_____

Penso che_____

**ZONA
VERDE**

Come mi sento_____

Cosa provo verso gli altri_____

Cosa provo verso il mondo in
generale_____

Penso che_____

COLLEZIONE DATI (CONOSCI TE STESSO)

CONGELAMENTO
ZONA ROSSA

ATTACCO O FUGA
ZONA GIALLA

RILASSAMENTO
ZONA VERDE

--	--	--

COLLEZIONE DATI: COME SONO E COSA PENSO QUANDO MI TROVO IN DIVERSE ZONE (EMOZIONI, PENSIERI, COMPORTAMENTI, ECC...)

CONGELAMENTO

ZONA ROSSA

ATTACCO O FUGA

ZONA GIALLA

RILASSAMENTO

ZONA VERDE

--	--	--