

# Affrontare la depressione



Rent – a – Friend  
L'amico a noleggio

## Esercizi per affrontare la depressione

Definisci quando hai intenzione di iniziare il tuo percorso autogestito per affrontare la depressione:

Data di inizio: \_\_\_\_\_

Scrivi subito le date delle settimane successive, per aiutarti a seguire l'impegno

Il **giorno stesso**, elenca le **qualità** che ti riconosci, con un punteggio da 0 a 10 (0 = assente – 10 = massimo)

- Speranza
- Carità
- Prudenza
- Giustizia, Lealtà, Equità
- Resilienza (capacità di reagire alle difficoltà)
- Moderazione
- Onestà
- Perseveranza
- Creatività
- Gentilezza
- Saggezza
- Coraggio
- Intelligenza
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Da questo giorno ti impegnerai, ogni giorno, a scrivere **tre episodi** più o meno importanti che sono tornati a tuo **vantaggio**, ed un motivo per cui sono stati vantaggi per te.

Settimana n° 1, dal \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_

La settimana successiva all'inizio del registro degli episodi che hanno portato vantaggi, dedicala al mettere a fuoco bene le tue **rabbie** e le tue **amarezze**. Cerca di capire cosa ti fa arrabbiare di più e cosa ti produce amarezza, e prendine nota.

Settimana n° 2, dal \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_

Dedicata al **perdono**.

Cerca di metterti dal punto di vista di chi ti ha fatto dei torti, e di immaginare quali intenzioni avrebbe potuto avere, diverse dal farti del male.

Puoi scrivere una lettera di perdono, ma non consegnarla: il perdono resta nel tuo animo.

Settimana n° 3, dal \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_

Dedicata alla **gratitudine**.

Metti a fuoco il bene che hai ricevuto, e accorgiti di quanto vorresti essere ringraziato se fossi stato tu a fare tanto bene. Scrivi una lettera di ringraziamento, e consegnala, se possibile.

Settimana n° 4, dal \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_

La perfezione è un errore mentale che fa stare male.

Dedica questa settimana ad accorgerti che molti malesseri derivano dall'aspettativa di perfezione, ed impara a gustare tutto il buono che c'è, invece di lamentarti per quello che manca alla perfezione.

Settimana n° 5, dal \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_

Non abbiamo mai imparato a **sperare**. Dedica questa settimana ad individuare **tre porte** che fino ad ora sono rimaste chiuse, ma che potrebbero aprirsi.

Scegli bene le tre porte, perché il tuo desiderio deve essere realizzabile, e perché le porte devono essere importanti.

Settimana n° 6, dal \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_

Questa settimana è per imparare a vedere che anche **gli altri** hanno i loro pregi. Utilizza l'elenco iniziale per imparare a cogliere prima i pregi che non i difetti delle persone importanti per te. Cerca di riuscire a non interessarti dei loro difetti.

Settimana n° 7, dal \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_

Una settimana per accorgerti che i tuoi pregi non ti sono arrivati per caso. Prendi in considerazione i tuoi parenti, a partire dai tuoi genitori, e cerca di capire **cosa hai preso di buono** da tutti loro.

Settimana n° 8, dal \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_

La vita ti fornisce molte occasioni di piacere, che vengono spesso ignorate, soprattutto per distrazione.

Scegli qualche piacere preferito, e trova il tempo per **assaporarlo**.

Settimana n° 9, dal \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_

La tua maggior ricchezza è il tempo.

Dedica questa settimana a scegliere come **donare il tuo tempo**, a te e agli altri, per far star bene chi ti sta vicino.

E questo sarà il tuo impegno di lì in poi ...



Con i miei migliori auguri!  
Alessandro Zucchelli  
(Centro S. Giovanni –  
030 24 27 331)