

Sfida dei 21 giorni



Emozione Giusta

I 10 punti verso un sistema emozionale giusto

- **Abolisci il navigatore:** studia cartine e mappe prima di metterti al volante. Non lasciarti guidare dal navigatore e neppure da un amico con funzionalità di navigazione. La guida deve dipendere da te per l'intero tragitto.
- **Compra una pianta da custodire:** instaura un rapporto quotidiano con una pianta, dedicando giornalmente il tempo per custodirla, anche per pochi secondi.
- **Utilizza la mano opposta:** almeno un'ora al giorno, scegli di svolgere le tue abitudini con la mano opposta. Lavarsi, cucinare o rassettare... Conviene decidere attentamente quali attività svolgere più che l'ora specifica in cui fare tutto con la mano opposta (gli ambidestri possono utilizzare i piedi per le attività più sostituibili).
- **Scrivi l'elenco delle parole "maledicenti"** (che fanno reiterare - vedi ciclo di conferenze "Emozione Giusta") che utilizzi giornalmente. Appendi l'elenco in un luogo visibile e scrivi accanto ad ogni parola, che intendi sostituire, quella benedicente. (Es: problema, bravo, colpa, merito, capire, sbaglio, delusione, fallimento, stanco ecc).
- **Cura i tuoi piedi:** almeno 3 volte a settimana dedica 15 minuti ad un pediluvio, automassaggio, digitopressione sulle zone dolorose, cura della pelle ecc. E' inoltre consigliabile stare scalzi il maggior tempo possibile.
- **Programma una benedizione quotidiana sin dal giorno prima:** scegli un contesto in cui è facile essere maledicenti per abitudine\addomesticazione (strada, lavoro, rapporto familiare ecc.) e prepara a benedirlo con strumenti nuovi. È consigliabile impostare una sveglia nel telefono ad orario serale in cui ci si prefigge la benedizione del giorno dopo con orari e modalità specifiche (vedi ciclo conferenze "Emozione Giusta").



- **Utilizzare il telefono solo ad orari programmati:** la notifica continua e lo stato di allerta generato dal telefono sono fortemente influenti sullo stato emozionale; scegliere 3 momenti della giornata in cui utilizzare il telefono e nei restanti orari tenerlo offline o comunque fuori dalla nostra portata.
- **Ascoltare musica solo in 432 hz:** online su YouTube e Spotify è possibile trovare intere playlist con questa dicitura. Per chi non riuscisse a rinunciare alla musica tradizionale consigliamo i programmi online di conversione da 440 hz a 432 hz. A seguito della conversione è possibile ascoltare qualsiasi tipo di musica che non generi stati di tensione e disagio.
- **Mantenere un orario di risveglio costante tutti i giorni della settimana:** consigliamo che questo orario sia precedente alle 7 del mattino. Sabati e domeniche incluse a prescindere dall'orario di inizio riposo.
- **Sostituire dipendenza con digiuno:** come umani sociali presentiamo dipendenze fisiche, emozionali, psicologiche. A seguito di qualche giorno iniziale per individuare le dipendenze più sottili che ci sfuggono ad un primo sguardo, sostituire quella dipendenza con gesti anche simili, ma diversi. Es. È possibile sostituire il fumo completamente o sostituire gli orari in cui si fuma e il tipo di sigaretta ecc. la via consigliata sarebbe la via del digiuno al posto della dipendenza: i 5 minuti che mi sarei preso per il caffè li dedico al silenzio e all'esercizio.

Punti Opzionali

(Sostituibili con i precedenti qualora non fossero perseguibili per motivi di lavoro)

- **Introdurre una nuova abitudine completamente estranea alle nostre abilità precedenti:** studio di una nuova lingua o di uno strumento musicale, o di uno sport ecc.
- **Rimuovere l'autoreferenzialità dalle frasi smettendo l'utilizzo del soggetto "IO".** Parlare come se il soggetto delle proprie frasi non fosse mai l'individuo "solo" e separato dagli altri.

