

## Impara a sentire e arriva a gestire sentendo



Da qui al 30 novembre, i presenti possono lavorare su 5 piani (ma iniziando dal primo e non dall'ultimo o a macchia di leopardo):

1. vivere degli eventi (partite, momenti di una partita o di allenamento) fermarsi e rispondere: "Che effetto mi fa?" questo momento, questo pensiero, questa cosa che sto vivendo, questa frase che mi è stata detta, ecc. ecc. Tenere un diario e scrivere di volta in volta tutte le risposte.
2. Allenare il punto di contatto tra mente e corpo utilizzando la respirazione diaframmatica. Tenere un diario rispondendo a "Che effetto mi fa?" rispetto allo stato emotivo prima dell'esercizio e dopo l'esercizio. Cosa accade, cosa si sente, ecc. ecc.
3. Allenarsi ogni fine allenamento e partita a fermarsi a bordo campo per un paio di minuti, occhi chiusi, respirazione diaframmatica e fare un body scan dai piedi alla testa ascoltando fisico, tecnica fatta (allenamento) e mente (emozioni). Tenere un diario scrivendo ciò che ascoltiamo.
4. Scrivere sul diario un ricco elenco di emozioni che riconosciamo con relativa descrizione e categoria (positive, negative, funzionali o disfunzionali)
5. Per chi è molto avanti nel lavoro, prendere l'elenco del punto 4 e redigere una mappa di emozioni positive o negative ma funzionali con esempi concreti di come ha funzionato o si pensi abbia funzionato.

**Bibliografia di riferimento:**

Il sapore delle emozioni di David Papin ed. Franco Angeli (per tutto ciò che riguarda le emozioni)

A che gioco giochiamo di Eric Berne ed. Bompiani (per lo stile di funzionamento delle persone)

Atlante delle emozioni di Tiffany Watt Smith ed. De Agostini