

# Come Lasciare Andare Mentalmente un Uomo: 30 Minuti per Ricostruire Te Stessa

---

## 1. Comprendere il Ciclo dell'Attaccamento Emotivo

### Formazione:

Le relazioni significative diventano "ancore" emotive. Quando queste ancore vengono rimosse, il cervello reagisce come se stessimo affrontando una perdita fisica, causando dolore, pensieri ossessivi e un senso di vuoto.

### Riflessione:

- Chiediti: *"Cosa rappresentava questa persona per me? Sicurezza? Passione? Appartenenza?"*
- Scrivi la tua risposta: *"Non è solo lui che mi manca, ma ciò che rappresentava."* Questo ti aiuta a separare la persona dai bisogni che cercavi di soddisfare.

### Esercizio pratico:

- Disegna un cerchio e al suo interno scrivi ciò che pensi di aver perso. Es. "Amore, stabilità, connessione."
- Ora, guarda il cerchio e pensa: *"Come posso trovare queste cose dentro di me o in altre aree della mia vita?"*

👉 **Obiettivo:** Capire che il tuo attaccamento non è irreversibile: è legato a bisogni che puoi soddisfare diversamente.

---

## 2. Il Potere del Pensiero Razionale (4 minuti)

### Formazione:

Il nostro cervello ha due sistemi principali: uno emozionale e uno razionale. Quando siamo bloccate su qualcuno, il sistema emozionale prende il sopravvento, amplificando i ricordi e creando una narrazione distorta (es. "Non troverò mai più qualcuno come lui"). Usare il pensiero razionale ti permette di ristabilire l'equilibrio.

### Esercizio pratico:

- Scrivi su un foglio queste due domande:
  1. *Quali erano i suoi difetti o comportamenti che mi facevano soffrire?*

## 2. Cosa non ero davvero felice di accettare nella nostra relazione?

Es. "Non mi ascoltava davvero", "Mi faceva sentire insicura", "Non mi rispettava quando discutevamo".

👉 Leggi queste risposte ogni volta che ti senti travolta dai ricordi idealizzati.

### Riflessione:

Chiediti: *"Se fosse tornato, sarei davvero felice o solo sollevata temporaneamente?"*

👉 **Obiettivo:** Riportare il cervello dall'emozione alla logica, aiutandoti a vedere la relazione con chiarezza.

---

## 3. Neuroscienza e il Potere dell'Abitudine (4 minuti)

### Formazione:

Quando pensi costantemente a lui, stai rinforzando una connessione neurale nel tuo cervello, come un'autostrada di pensieri che torna sempre lì. La buona notizia? Puoi "rieducare" il cervello. Questo si chiama neuroplasticità: creando nuove abitudini mentali, puoi indebolire il legame emotivo.

### Esercizio pratico:

- Ogni volta che pensi a lui, fermati e pronuncia mentalmente una frase come: *"Non voglio tornare indietro. Voglio andare avanti."*
- Sostituisci subito il pensiero con qualcosa di positivo che riguarda te (es. un obiettivo, un ricordo felice legato solo a te stessa).

👉 **Obiettivo:** Ridurre gradualmente la forza del "loop mentale" che ti riporta a lui.

---

## 4. Gestire la Dipendenza Emotiva (4 minuti)

### Formazione:

L'amore può creare una forma di dipendenza emotiva simile a una dipendenza chimica. Quando pensi a lui, il tuo cervello rilascia piccole quantità di dopamina, rendendoti "agganciata" al ricordo. Il primo passo per liberarti è interrompere l'accesso a questi "stimoli".

### Riflessione:

- Pensa: *"Sto ancora guardando i suoi social? Conservo i suoi messaggi? Mi aggrappo ai ricordi?"*

- Fai una lista di tutte le “connessioni invisibili” che ti tengono legata a lui. Es.: foto, playlist condivise, luoghi dove andavate.

#### **Esercizio pratico:**

- Impegnati a rimuovere uno di questi stimoli al giorno: archivia le sue foto, elimina le playlist, disattiva i suoi aggiornamenti.
- Ogni volta che lo fai, ripeti: *“Sto scegliendo me stessa.”*

👉 **Obiettivo:** Rompere i "trigger" che alimentano la dipendenza emotiva.

---

## **5. Coltivare l'Amore per Te Stessa**

#### **Formazione:**

Molte volte, restiamo legate a una persona perché crediamo di non meritare di meglio. Questo deriva da un'autostima ferita. Coltivare l'amore per te stessa è il passo più importante per lasciar andare chi non appartiene al tuo futuro.

#### **Esercizio pratico:**

- Scrivi una lettera a te stessa iniziando con: *“Cara [il tuo nome], meriti di essere amata perché...”* Completa con almeno 5 motivi.
- Ogni giorno, leggi questa lettera ad alta voce.

#### **Riflessione:**

Pensa: *“Quali sono le cose che ho messo da parte per questa relazione?”* Può essere un hobby, un sogno, una passione. Fai una lista e impegnati a riprendere in mano almeno una di queste cose.

👉 **Obiettivo:** Rafforzare l'idea che sei completa e degna d'amore senza bisogno di qualcun altro.

---

## **6. Reinterpretare la Relazione**

#### **Formazione:**

Quando guardi al passato, è importante non solo ricordare, ma anche imparare. Ogni relazione è una lezione, anche quando finisce con dolore.

#### **Esercizio pratico:**

- Fai una lista delle lezioni che hai imparato da questa relazione. Es.:
  - “Ho capito cosa non voglio in un partner.”
  - “Ho imparato che posso amare profondamente.”
  - “Ho scoperto di essere più forte di quanto pensassi.”

**Riflessione:**

Chiediti: *“Se questa relazione mi ha insegnato qualcosa, quale regalo posso portare con me nel futuro?”*

👉 **Obiettivo:** Spostare il focus dal rimpianto alla gratitudine per la crescita personale.

---

## 7. Proiettarti in un Futuro Libero

**Formazione:**

Immaginare un futuro positivo è un potente strumento psicologico. La visualizzazione aiuta il cervello a credere che un nuovo inizio è possibile, riducendo il senso di perdita.

**Esercizio pratico:**

- Chiudi gli occhi e immagina te stessa tra un anno. Sei libera, felice, e hai costruito una vita che ami. Cosa fai? Chi hai intorno? Come ti senti?
- Scrivi questa visione in dettaglio, come fosse una lettera al tuo futuro.

**Riflessione:**

Pensa: *“Quali sono tre cose che posso fare oggi per avvicinarmi a quella versione di me stessa?”*

👉 **Obiettivo:** Rafforzare la speranza e la motivazione a creare una nuova vita.

---

## 8. Pratica il Perdono e la Gratitudine

**Formazione:**

Il perdono è un atto di liberazione personale, non un regalo all'altra persona. Secondo gli studi psicologici, perdonare riduce l'ansia e il rimpianto, permettendoti di guardare avanti.

**Esercizio pratico:**

- Chiudi gli occhi e immagina lui davanti a te. Ripeti mentalmente:  
\*“Ti perdono per ciò che non

---

## **Conclusione**

Ricorda, cara: lasciar andare è un processo, non un evento. Ma ogni volta che scegli di prenderti cura di te stessa, stai facendo un passo avanti. Tu meriti amore, ma prima di tutto meriti l'amore per te stessa. Sei più forte di quanto credi, e questa forza ti porterà dove devi essere.

**Un abbraccio forte,**  
Riccardo Agostini

WEB: <https://coach.agostiniriccardo.com/>

E-MAIL: [info@agostiniriccardo.com](mailto:info@agostiniriccardo.com)