

EMBRACING YOUR LIFE

Una guida per giovani adulti, tra i 18 e i 30 anni,
per sviluppare resilienza e gentilezza verso sé stessi
con informazioni e strategie riconosciute scientificamente



*L'autocompassione ci aiuta ad accettare chi siamo veramente,
piuttosto che chi crediamo di dover essere*

Ti capita di sentirti sopraffatto da emozioni intense? dalle critiche degli altri o dalle pressioni della vita? sei troppo autocritico?

Il programma "Embracing Your Life" combina mindfulness e autocompassione provenienti sia dalle tradizioni orientali che occidentali ed è stato progettato in specifico per i giovani adulti. Fornisce strumenti pratici per affrontare i momenti difficili, crescere emotivamente e rafforzare la resilienza, così da poter prosperare anziché limitarsi a sopravvivere.



In questa guida troverai una panoramica dei principi del programma, esercizi semplici e suggerimenti utili per sostenere il tuo benessere emotivo che potrai integrare facilmente anche nella tua quotidianità. Imparare ad abbracciare la propria vita è un passo importante per riuscire ad affrontarla nei suoi alti e bassi con maggiore fiducia e serenità.

" In un batter d'occhio, possiamo passare da 'Non mi piace questa sensazione' a 'Non voglio questa sensazione' a 'Non dovrei provare questa sensazione' a 'C'è qualcosa che non va in me se provo questa sensazione' a 'Sono sbagliato!' "

Neff & Germer

Nell'era dei social media, molti giovani adulti si trovano ad affrontare la sfida di dover gestire la paura di perdersi qualcosa (FOMO: *Fear of Missing Out*) e la tendenza a confrontarsi costantemente con gli altri. Le piattaforme di social media mettono spesso in evidenza versioni curate e idealizzate della vita delle persone, il che può esacerbare sentimenti di inadeguatezza e autocritica. Per questo motivo, la pratica dell'autocompassione diventa ancora più essenziale. Integrando i principi spiegati in questa guida, puoi costruire resilienza per contrastare le pressioni esterne e imparare ad apprezzare e accogliere il tuo percorso unico, invece di misurarlo in base ai punti di forza degli altri.

È importante ricordare che tu non sei il problema; piuttosto, lo sono gli standard irrealistici che ci imponiamo. Cambiare il modo in cui ti relazioni con te stesso può sembrare strano all'inizio. A volte siamo così abituati a essere duri con noi stessi che passare alla gentilezza risulta difficile.



Che cosa è il programma "Embracing Your Life"?

Embracing Your Life è un programma, ideato per i giovani adulti di età tra 18 e 30 anni, che utilizza esercizi di mindfulness e autocompassione per favorire la crescita personale [1]. Attraverso queste pratiche, puoi **imparare a essere più gentile con te stesso, gestire le emozioni difficili e diventare più consapevole dei tuoi bisogni**.

Il programma è stato co-creato da Karen Bluth, Ph.D., e Marissa C. Knox, Ph.D., con il contributo iniziale di Alayna Fender, ed è stato sviluppato per rispondere in modo specifico alle sfide che i giovani adulti devono affrontare, aiutandoli a sviluppare resilienza emotiva, gestire lo stress e rafforzare l'autostima.

Sebbene l'autocompassione, come capacità umana, esista da secoli in molte culture e tradizioni spirituali, è stata la Dott.ssa Kristin Neff a definirla e misurarla scientificamente per la prima volta nel 2003, identificandone tre elementi fondamentali: mindfulness, gentilezza verso sé stessi e umanità condivisa. Successivamente, insieme al Dott. Christopher Germer, ha sviluppato il programma *Mindful Self-Compassion (MSC)*, un approccio strutturato e basato su evidenze scientifiche, volto a rendere la pratica dell'autocompassione accessibile tramite un percorso di allenamento strutturato. *Embracing Your Life* si ispira al programma MSC e affonda le sue radici nel programma di autocompassione per adolescenti *Mindful Self-Compassion for Teens (MSC-T)*. Pensato appositamente per i giovani adulti, propone le sue pratiche in modo chiaro e coinvolgente restando vicino alle loro esperienze.

Si tratta di un **corso online di 6 settimane** incentrato sulla coltivazione dell'autocompassione, della mindfulness/consapevolezza e della resilienza emotiva. Il programma include esercizi rilevanti per i giovani adulti, come riflettere sugli effetti dell'uso dei social media e l'importanza di coltivare una connessione autentica con sé stessi.

Se stai affrontando problemi di salute mentale o traumi passati, ti invitiamo a rivolgerti a un professionista per un supporto aggiuntivo: il programma non sostituisce la terapia, ma può essere uno strumento utile in affiancamento ad altre forme di supporto.

Gli elementi chiave

Mindfulness



Gentilezza verso sé stessi



Umanità condivisa



1. MINDFULNESS

Mindfulness significa portare l'attenzione al momento presente senza giudicarlo; consiste nell'essere consapevoli di ciò che accade qui e ora, dei propri pensieri, delle proprie emozioni e dell'ambiente circostante, senza cercare di cambiarli o controllarli.



Vivere in modo consapevole è come condurre una barca: quando la mente vaga, la si riporta dolcemente al presente. La mindfulness aiuta a osservare pensieri ed emozioni senza esserne sopraffatti. Con il tempo, questo allenamento rende più resilienti e aiuta ad affrontare le sfide con più calma [2,3]. Numerosi studi scientifici hanno dimostrato che la mindfulness è efficace nel ridurre ansia e disturbi dell'umore [4]. Il programma di riduzione dello stress, *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), è stato insegnato ampiamente in ospedali, cliniche e organizzazioni in tutto il mondo per oltre 40 anni [5].

“La Mindfulness significa prestare attenzione in un modo particolare: intenzionalmente, nel momento presente e senza giudicare.”

Jon Kabat-Zinn

Grazie alla Mindfulness, possiamo osservare emozioni e pensieri dolorosi da una prospettiva equilibrata, evitando di esserne travolti o di identificarci completamente con essi. A differenza del rimuginare – che ci intrappola in un ciclo di pensieri negativi, restringendo la nostra attenzione e intensificando in modo negativo la nostra esperienza – la mindfulness riconosce la nostra sofferenza da una prospettiva più saggia e ampia, favorendo l'accettazione.

Questo continuo ritorno dell'attenzione al presente, ci aiuta a sviluppare una maggiore consapevolezza e promuove, nel tempo, una maggiore stabilità emotiva. In definitiva, la mindfulness consiste nel risvegliarsi alla vita, mettere in discussione le proprie percezioni e apprezzare ogni momento.

2. GENTILEZZA VERSO SÉ STESSI

Gentilezza amorevole verso sé stessi

Tender Self-Kindness

L'autocompassione invita a trattarsi con gentilezza, comprensione e pazienza, soprattutto nei momenti di difficoltà o quando si commettono errori.



Ci ricorda che tutti noi affrontiamo delle difficoltà nella vita — ciò che viene chiamata "umanità comune" — e che l'imperfezione fa parte dell'essere umano, così da non farci sentire soli nelle nostre fatiche. Invece di giudicarti duramente, la gentilezza verso te stesso incoraggia un dialogo interiore di sostegno, simile a quello che offriresti a un caro amico [6].

"Nella sua forma più semplice, l'autocompassione ci chiede solo di essere un buon amico per noi stessi."

Kristin Neff

Questa pratica incoraggia a riconoscere i momenti di sofferenza e a vederli come parte di un'esperienza umana condivisa e universale, rispondendo con gentilezza verso sé stessi invece che con giudizio. Potresti, ad esempio, posare una mano sul cuore e ricordarti che va bene sentire ciò che provi. Non si tratta di sfuggire ai propri problemi, ma di affrontarli con comprensione. Abbracciando l'autocompassione, ti libererai dal perfezionismo tossico, coltiverai relazioni più sane con te stesso e con gli altri e saprai affrontare e riprenderti dai fallimenti con una mentalità di crescita, migliorando il tuo benessere emotivo.

Per raggiungere questi obiettivi, abbiamo bisogno di riconoscere la nostra sofferenza, accogliere la realtà delle nostre esperienze e restare presenti con esse abbastanza a lungo da poter rispondere con gentilezza. Praticare l'autocompassione significa restare presenti al proprio dolore senza cercare di evitarlo o amplificarlo, accogliendo le nostre imperfezioni e accettandoci per come siamo. La gentilezza verso sé stessi riduce l'autocritica e il senso di isolamento, favorendo un atteggiamento compassionevole verso sé stessi [7]. Quando durante la pratica dell'autocompassione emerge un disagio emotivo, è un segno che ci siamo aperti con successo all'amore e alla compassione, ma anche che ci siamo messi in contatto con qualcosa che ha bisogno di spazio e di sostegno.

Sostenendoci con gentilezza amorevole e coltivando l'autocompassione, possiamo accedere a una forza interiore più profonda, a maggiore motivazione e creatività e a un senso più ampio di benessere. In definitiva, l'autocompassione significa trattare noi stessi con la stessa cura e comprensione che offriremmo a un caro amico, soprattutto nei momenti difficili. È anche il dolce abbraccio di un amico amorevole dentro di noi, pronto a consolarci, sostenerci e sollevarci [8,9].

2. GENTILEZZA VERSO SÉ STESSI



Gentilezza fiera verso sé stessi

Fierce Self-Kindness

L'autocompassione include sia aspetti teneri che forti. Il lato tenero aiuta a prenderti cura di te stesso con comprensione e dolcezza, mentre il lato fermo e deciso sostiene nel difendere te stesso e nel far valere i tuoi bisogni.



La gentilezza fiera verso sé stessi implica stabilire confini, proteggere i propri diritti e agire quando necessario. È l'equilibrio tra essere gentili ed essere forti. Dona la determinazione di proteggere sé stessi e gli altri, favorendo resilienza e fiducia. Aiuta inoltre a sostenerci nell'agire per creare cambiamenti positivi nelle nostre vite [12,13]. Insieme, gentilezza amorevole e gentilezza fiera si completano: la prima aiuta ad accoglierci, la seconda a proteggerci e sostenerci; entrambe sono aspetti necessari di una cura di sé equilibrata.

"Quando ci relazioniamo con noi stessi con autocompassione amorevole, ci nutriamo e ci prendiamo cura di noi stessi. Quando ci relazioniamo con noi stessi con un'autocompassione fiera, affermiamo la nostra autonomia e difendiamo i nostri diritti."

Kristin Neff

È stato dimostrato che le pratiche di autocompassione (mindful self-compassion), come quelle utilizzate in programmi come *Embracing Your Life*, aumentano il benessere [10]. Inoltre, la ricerca suggerisce che coltivare l'autocompassione può promuovere una maggiore autenticità nella vita [11].



"Il privilegio di una vita è essere chi sei"
Joseph Campbell

3. UMANITÀ CONDIVISA

Uno degli aspetti più potenti dell'autocompassione è rendersi conto che le nostre lotte, le nostre paure e i nostri errori fanno parte dell'essere umani. Quando ci sentiamo isolati, possiamo ricordare che tutti soffrono e che non siamo soli. Questo senso di connessione può alleviare il peso della vergogna e favorire la resilienza.

Viviamo in un mondo in cui perfezione e successo vengono spesso messi in risalto, soprattutto sui social media. Ma la verità è che tutti noi sperimentiamo vulnerabilità, imperfezione e dolore emotivo. Ricordarsi che "non capita solo a me" può essere profondamente curativo.



"Fermati e ripeti a te stesso: 'Questo è un momento di difficoltà. Le difficoltà fanno parte della vita. È normale. Non sono solo.' Si tratta di umanità condivisa: comprendere che ciò che stiamo vivendo, soprattutto quando ci sentiamo a disagio, tristi o feriti, fa semplicemente parte dell'esperienza umana."

Karen Bluth

Fraintendimenti comuni

Alcune persone pensano che l'autocompassione significhi compatirsi o che renda pigri. Ma non è così! L'autocompassione ci aiuta a riconoscere che la fatica fa parte dell'essere umano e ci invita a rispondere con gentilezza, piuttosto che con giudizi severi. A differenza dell'autostima, che si basa sul confronto con gli altri, l'autocompassione consiste nell'accettarsi per come si è, anche con le proprie imperfezioni. Ci offre la forza di imparare dagli errori e di crescere con meno paura di fallire. Fornisce la motivazione per agire e cogliere le opportunità di crescita.

È importante ricordare che l'autocompassione non sempre "fa stare bene". A volte può risultare scomoda, persino spiacevole, soprattutto in una cultura nella quale la gentilezza verso sé stessi non è valorizzata. Non ci offriamo gentilezza soltanto per stare subito meglio, ma perché, in quel momento, non stiamo bene. Riconoscerlo richiede a volte coraggio, mentre il cambiamento ha bisogno di tempo e pazienza. Proprio come una visita dal dentista può essere fastidiosa nell'immediato ma benefica nel lungo periodo, l'autocompassione può richiedere scelte difficili, ma profondamente salutari.



BENEFICI PER LE PERSONE ALTAMENTE SENSIBILI

L'autocompassione può essere particolarmente benefica per le persone che si identificano come altamente sensibili [14], poiché tendono ad avere una maggiore reattività emotiva e a sentirsi facilmente sopraffatte. Molte persone con un cervello altamente sensibile si impongono standard estremamente elevati, che possono portare al burnout. L'autocompassione permette di riconoscere l'impegno e lo sforzo più che la perfezione, favorendo equilibrio e auto-accettazione.

Spesso, a causa della loro profonda elaborazione emotiva, le persone altamente sensibili faticano più della maggioranza della popolazione ad affrontare sfide e contrattempi. L'autocompassione offre un quadro di riferimento e fornisce strumenti per gestire fallimenti e difficoltà con maggiore gentilezza, migliorando così la capacità di ritrovare calma dentro di sé, di riprendersi e rialzarsi, riducendo il rischio di sovraccarico emotivo.

Le persone altamente sensibili tendono inoltre a mettere i bisogni degli altri davanti ai propri: la gentilezza decisa verso sé stessi (Fierce self-compassion) può aiutare a riconoscere i propri limiti e a stabilire confini senza sensi di colpa.



METTERE IN PRATICA I PRINCIPI

Passare all'azione

L'autocompassione non ha nulla a che vedere con l'essere perfetti; significa invece mostrare a sé stessi comprensione e cura, anche quando le cose non vanno come previsto. Col tempo, praticare l'autocompassione ti aiuterà a costruire forza emotiva e resilienza, rendendo più facile affrontare le sfide della vita.

Ricorda: essere gentili con sé stessi non è egoismo né indulgenza, ma una necessità. Ogni piccolo gesto di gentilezza verso di sé conta - che sia fare un respiro profondo, posare una mano sul cuore o semplicemente trattarsi con dolcezza - poiché più pratici, più noterai un cambiamento positivo dentro di te, nel come ti senti e in come affronti le situazioni difficili.



Quattro Semplici Esercizi

Il potere del tocco



Riconoscere i propri bisogni



Abbracciare la nostra umanità condivisa



Prendersi cura di sé



1. IL POTERE DEL TOCCO

Il nostro corpo spesso risponde alla cura di sé più rapidamente della nostra mente. I gesti di supporto possono evocare sentimenti di fiducia, rilassamento e ridurre lo stress rilasciando ossitocina, il cosiddetto “ormone del benessere”. Le ricerche dimostrano anche che posare le mani sul cuore può abbassare i livelli di cortisolo durante situazioni di stress [15].



Tecnica dei gesti di sostegno:

1. **Stabilisci la tua intenzione:** trova uno spazio tranquillo dove poter dedicare attenzione alla cura fisica verso te stesso. Rimani aperto e curioso, lasciati andare a un'esperienza esplorativa per scoprire ciò che per te è più confortevole e cosa ti fa sentire meglio.

2. **Inizia dalle mani:** strofina le mani tra loro o scuotile leggermente per rilasciare la tensione. Appoggiale in grembo o sulle cosce, prima con i palmi rivolti verso l'alto, poi verso il basso. Nota la sensazione mentre respiri profondamente.

3. **Connessione con il cuore:** posa una mano sul cuore e poi l'altra sopra di essa. Senti il calore che questo gesto emana e ascolta la presenza del tuo battito. Regola la pressione delle mani e nota quale ti risulta più piacevole e calmante.

4. Esplora diversi gesti:

- Forma un pugno e appoggialo sul petto, poi avvolgilo con l'altra mano.
- Posa una mano sul cuore e l'altra sull'addome.
- Incrocia gli avambracci e stringi delicatamente le spalle e la parte superiore delle braccia, come se ti stessi dando un abbraccio.
- Appoggia una o entrambe le mani sopra le spalle, esercitando una leggera pressione o un massaggio delicato.
- Sostieni la parte posteriore della testa o il collo con le mani.

5. **Rilassa il viso:** strofina tra loro le mani per riscaldarle e poi appoggiale sugli occhi. Poi porta una mano sulla fronte e rilascia ogni tensione accumulata nelle sopracciglia. Sostieni la guancia o la mandibola con una mano, appoggiando l'altro braccio come supporto e alterna. Concludi toccando delicatamente il viso e massaggiando la mandibola.

6. **Torna al comfort:** riprendi il gesto che hai percepito come più confortevole tra tutti. Rimani in quella posizione, respira con calma e pratica il dare e ricevere gentilezza e sostegno verso te stesso.

7. **Integra la musica:** integrare la musica nella pratica di autocompassione può offrire un richiamo rassicurante al proprio valore intrinseco e al senso di umanità condivisa, aiutandoti ad affrontare e superare le pressioni del confronto sociale. Ricorda che l'autocompassione è un viaggio continuo: ogni gesto di gentilezza verso di sé, rappresenta un passo verso un maggior benessere e una più profonda accettazione di te stesso.

Fonte: Knox, M.C. e Bluth, K. (2024). Guida per insegnanti per Embracing Your Life (EYL): un programma di autocompassione per giovani adulti.

2. RICONOSCERE I PROPRI BISOGNI

Comprendere e riconoscere i propri bisogni è una parte fondamentale dell'autocompassione. Significa prendersi il tempo per ascoltarsi e riconoscere ciò di cui si ha bisogno per sentirsi sostenuti e appagati. Ricorda che i bisogni cambiano nel tempo, quindi sii gentile con te stesso, ascoltati e rispetta ciò che evolve senza sforzarti. Ecco un semplice esercizio per iniziare:



**“ La domanda fondamentale dell'autocompassione è:
'Di cosa ho bisogno?' ”**
Curriculum MSC

Pratica:

- 1. Trova uno spazio tranquillo:** siediti comodamente in un luogo silenzioso, dove non sarai disturbato. Fai alcuni respiri profondi per centrarti e portare la tua attenzione al momento presente.
- 2. Rifletti sulle sensazioni corporee attuali:** chiudi gli occhi e prenditi un momento per sintonizzarti con il tuo corpo. Nota eventuali zone di tensione, stress o disagio.
- 3. Poniti la domanda:** *"Di cosa ho bisogno in questo momento?"* oppure *"Cosa posso fare ora per prendermi cura di me?"*. Potresti anche chiederti: *"Quali parole avrei più bisogno di sentire adesso?"*
- 4. Ascolta la tua voce interiore:** presta attenzione ai pensieri o alle emozioni che emergono. I tuoi bisogni possono essere fisici (ad esempio riposo, cibo o una passeggiata), emotivi (come conforto, comprensione o connessione) oppure mentali (come silenzio, musica o scrivere).
- 5. Riconosci e rispondi:** accogli i tuoi bisogni senza giudizio. Scegli una piccola azione concreta per prendertene cura, come fare una pausa o contattare un amico. Puoi anche praticare la consapevolezza radicandoti nel presente: nota tre cose che vedi, due che puoi toccare e una che puoi udire.
- 6. Pratica regolarmente:** rendi questo esercizio una pratica abituale, dedicandoti un momento di ascolto di te stesso ogni giorno o ogni volta che ti senti stressato o sopraffatto.

Se le pratiche descritte in precedenza non portano sollievo o rilassamento, non preoccuparti, va bene così. Esplora altri modi per sostenerti fisicamente, come sdraiarti, fare stretching, sentire il sole sulla pelle, tenere in mano un oggetto rassicurante o trascorrere del tempo con un animale domestico.

Fonte: Knox, M.C. e Bluth, K. (2024). Guida per insegnanti per Embracing Your Life (EYL): un programma di autocompassione per giovani adulti.

3. ACCOGLIERE LA NOSTRA UMANITÀ CONDIVISA

In questo esercizio esploreremo la pratica del riconoscere e abbracciare la nostra umanità condivisa. Riconoscendo che anche gli altri vivono emozioni e sfide simili alle nostre, possiamo coltivare una maggiore empatia e autocompassione. Questa pratica ci invita a estendere agli altri la stessa gentilezza e comprensione che desideriamo offrire a noi stessi.



Pratica:

- 1. Individua una persona:** pensa a qualcuno che conosci (può essere un amico o un'amica stretta, un familiare, un conoscente oppure una persona incontrata solo brevemente).
- 2. Ritrova la tua calma interiore:** fai alcuni respiri profondi per calmarti e porta alla mente questa persona.
- 3. Rifletti sulle somiglianze:**
 - Immagina che anche questa persona stia viaggiando nella vita proprio come te.
 - Visualizzala con un corpo e una mente simili ai tuoi.
 - Riconosci che anche questa persona prova emozioni, pensieri e sentimenti proprio come te.
 - Considera che anche questa persona ha attraversato momenti di tristezza o confusione e desidera essere libera dalla sofferenza.
 - Pensa al fatto che anche questa persona desidera sicurezza, salute e felicità, proprio come te.
- 4. Invia i tuoi pensieri positivi:**
 - Invia mentalmente pensieri positivi, ad esempio: *"Spero che questa persona trovi la forza e il supporto di cui ha bisogno nei momenti difficili"*.
 - Augurale sollievo dalla sofferenza e momenti di felicità.
 - Immagina questa persona diventare più forte e raggiungere un equilibrio nella propria vita.
- 5. Rifletti sull'esperienza:** fai ancora qualche respiro profondo e nota come ti fa sentire questo esercizio.
- 6. Concludi:** quando sei pronto, riporta dolcemente l'attenzione all'ambiente che ti circonda e poi riprendi con le attività della tua giornata.

"Quando abbracci davvero chi sei, con tutte le tue imperfezioni, apri la porta alla tua forza interiore e alla tua resilienza."

Eva-Lena Fehlmann

4. PRENDERSI CURA DI SÉ STESSI

Un gentile momento di riflessione

A volte siamo così presi dallo stress della vita quotidiana, o dal prenderci cura degli altri, che finiamo per dimenticarci di noi stessi. Questa pagina è un invito a fermarsi per un momento, fare un respiro ed esplorare con gentilezza come portare più cura e attenzione nelle diverse aree della nostra vita. Senza pressione — solo con curiosità e gentilezza.



FISICO - Rilassare e sostenere

Come ti prendi cura del tuo corpo quando ti senti stanco o sopraffatto? (Per esempio: fare stretching, bere una tisana calda, fare una passeggiata). C'è un modo in cui il tuo corpo desidererebbe essere sostenuto, che non hai ancora provato?



MENTE - Creare spazio

Cosa aiuta la tua mente a rilassarsi quando è affollata o ansiosa? (Per esempio: ascoltare musica, respirare con consapevolezza, scrivere un diario). C'è qualcosa che vorresti provare per portare calma ai tuoi pensieri?



CUORE - Consolare e rassicurare

Quando ti senti triste, solo o deluso, in che modo ti prendi cura del tuo cuore? (Per esempio: coccolare un animale, disegnare, scrivere parole gentili a te stesso). C'è una gioia dimenticata che vorresti e potresti riportare nuovamente nella tua vita?



CONNESSIONE - Sentirsi al sicuro

Dove o con chi ti senti al sicuro e visto? (Per esempio: un luogo, un ricordo, un momento con te stesso, un animale, un personaggio immaginario o anche un elemento della natura). C'è un modo semplice o un piccolo gesto con cui potresti nutrire questo senso di connessione?



VALORI - Allinearsi e crescere

Che cosa conta di più per te in questo momento? (Per esempio: la gentilezza, l'onestà, la creatività, aiutare gli altri). Oggi, in che modo potresti vivere la quotidianità restando maggiormente fedele ai tuoi valori?



***“L’autocompassione ci dona il coraggio
di accoglierci per ciò che siamo e la
saggezza di riconoscere che
siamo già completi.”***

Marissa Knox

In questa riflessione finale, onoriamo la forza, la forza che giace in ognuno di noi, anche quella necessaria per rallentare, ascoltarsi e scegliere la gentilezza - ancora e ancora. Ogni volta che lo facciamo, rafforziamo la connessione con ciò che siamo veramente, migliorando e approfondendo anche la capacità di entrare in relazione con gli altri. Accettare noi stessi - pienamente e con tutte le nostre imperfezioni - ci permette di crescere attraverso le sfide e di andare avanti con coraggio e compassione.

**TUTTO
PARTE DA TE,
SII GENTILE
CON TE
STESSO**



Fierce Self-Compassion and Embracing Your Life

Neff, Kristin. (2021). *Fierce Self-Compassion: How Women Can Harness Kindness to Speak Up, Claim Their Power, and Thrive*. Harper Wave.

Knox, M. C., & Bluth, K. (2024). *Teacher Guide for Embracing Your Life (EYL): A Self-Compassion Program for Young Adults*.

Knox, M. C., & Bluth, K. (2024). *Teacher Guide for Embracing Your Life (EYL): A Self-Compassion Program for Young Adults. Handbook for Students*.

Self-Compassion

Neff, Kristin. (2011). *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. William Morrow.

Bluth, K. (2020). *The Self-Compassionate Teen: Mindfulness and Compassion Skills to Conquer Your Critical Inner Voice*. Shambhala Publications.

Bluth, K. (2017). *The Self-Compassion Workbook for Teens: Mindfulness and Compassion Skills to Overcome Self-Criticism and Embrace Who You Are*. Instant Help Books.

Neff, K., & Germer, C. (2018). *The Mindful Self-Compassion Workbook: A Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength, and Thrive*. The Guilford Press.

Mindfulness

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Delacorte Press.

Kabat-Zinn, J. (2005). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.

Bluth, K., & Bertin, M. (2023). *Mindfulness and Self-Compassion for Teen ADHD: Build Executive Functioning Skills, Increase Motivation, and Improve Self-Confidence*. New Harbinger Publications.

Campbell, J. (2004). *Reflections on the Art of Living: A Joseph Campbell Companion*. Edited by Diane K. Osbon. Harper Perennial.

High sensitivity

Aron, E. N. (2013). *The highly sensitive person: How to thrive when the world overwhelms you*. Kensington Publishing Corp.

Fehlmann, E., & Bresciani, S. (2023). *The Highly Sensitive Brain. A visual guide to recognizing the trait of high sensitivity, understand it, manage it, and value it in an overstimulating world with scientifically recognized information and strategies*. Kolours & High Sensitive Persons Switzerland, Lugano.

- [1] Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Constructivism in the human sciences*, 8(2), 73.
- [2] Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198.
- [3] Hülshöger, U. R., Alberts, H. J., Feinholdt, A., & Lang, J. W. (2013). Benefits of mindfulness at work: the role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction. *Journal of applied psychology*, 4, 98(2), 310.
- [4] Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of consulting and clinical psychology*, 758(2), 169.
- [5] Prassman, S. (2008). Mindfulness-based stress reduction: a literature review and clinician's guide. *Journal of the American Association of Nurse Practitioners*, 20(4), 212-216.
- [6] Neff, Kristin. (2011). *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. William Morrow.
- [7] Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263-287.
- [8] Bluth, K., & Eisenlohr-Moul, T. A. (2017). Response to a mindful self-compassion intervention in teens: A within-person association of mindfulness, self-compassion, and emotional well-being outcomes. *Journal of Adolescence*, 57, 108-118.
- [9] Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, 9(3), 225-240.
- [10] Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of clinical psychology*, 69(1), 28-44.
- [11] Zhang, J. W., Chen, S., Tomova Shakur, T. K., Bilgin, B., Chai, W. J., Ramis, T., ... & Manukyan, A. (2019). A compassionate self is a true self? Self-compassion promotes subjective authenticity. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 45(9), 1323-1337.
- [12] Neff, Kristin. (2021). *Fierce Self-Compassion: How Women Can Harness Kindness to Speak Up, Claim Their Power, and Thrive*. Harper Wave.
- [13] Bluth, K., Knox, M., Press, A., & Lathren, C. (2023). Feasibility, Acceptability and Preliminary Outcomes of Embracing Your Life: An Online Self-Compassion Program for Emerging Adults. *Emerging Adulthood*, 11(5), 1281-1291.
- [14] Acevedo, B. P. (Ed.). (2020). *The highly sensitive brain: Research, assessment, and treatment of sensory processing sensitivity*. Academic Press.
- [15] Dreisoerner, A., Junker, N. M., Schlotz, W., Heimrich, J., Bloemeke, S., Ditzen, B., & van Dick, R. (2021). Self-soothing touch and being hugged reduce cortisol responses to stress: A randomized controlled trial on stress, physical touch, and social identity. *Comprehensive Psychoneuroendocrinology*, 8, 100091.

In questo documento è stata utilizzata la forma maschile solo a scopo semplificativo. La forma è da intendersi in maniera inclusiva riferita a tutte le persone.



Contenuti: Eva-Lena Fehlmann (Presidente dell'Associazione High Sensitive Persons - Switzerland)

Divulgazione scientifica: Prof.ssa Sabrina Bresciani Ph.D. (Politecnico di Milano) Revisione: Prof.ssa Karen Bluth, PhD. (University of North Carolina at Chapel Hill) e Prof.ssa Marissa C. Knox, PhD (Purdue University in Indiana) Implementazione grafica e miglioramenti visivi: Roberta Rogger (Vicepresidente dell'Associazione High Sensitive Persons - Switzerland)

Traduzione: Eva-Lena Fehlmann, Jessica Monga e Roberta Rogger (comitato Associazione High Sensitive Persons - Switzerland)

Pubblicato da: Associazione High Sensitive Persons - Switzerland. Lugano, Svizzera, 2025. Distribuito con Licenza Creative Commons

Sito web: www.hsp-pas.ch

Facebook: High Sensitive Persons - HSP Switzerland

Instagram: [@hsp.pas.ch](https://www.instagram.com/hsp.pas.ch)

