

ATTIVITÀ PIACEVOLI

aiutopsicologico_bologna

Rebecca Gilmozzi
Psicologa Psicoterapeuta



Umore e comportamento

L'importanza del rinforzo positivo

Il nostro umore condiziona notevolmente la qualità della nostra vita, le attività quotidiane e il nostro comportamento.

È comune e del tutto normale vivere momenti di umore basso in cui non si ha energia o voglia di svolgere le normali attività.

Il tono dell'umore influisce sulla nostra motivazione ad agire. Quando ci sentiamo tristi o apatici avvertiamo la tendenza a non svolgere i soliti compiti quotidiani.

Tuttavia, la scelta di astenersi dalle attività rappresenta un fattore di mantenimento dell'umore basso che conduce alla formazione di pensieri negativi su noi stessi (“sono inutile”, “sono un fallimento”, “non riesco a concludere nulla”) e, nel lungo periodo, queste scelte innescheranno un circolo vizioso che conduce ad un ulteriore peggioramento del tono dell'umore.

Se risulta necessario fermarsi di fronte alla stanchezza fisica, al contrario aumentare le ore di sonno o ridurre le proprie attività quotidiane come risposta all'umore basso determina maggiore stanchezza e sonnolenza.

Elenco delle attività piacevoli

Focalizziamoci su ciò che ci dà energia

Nei momenti di umore basso faticiamo ad individuare strategie utili a sentirci meglio. Di seguito trovi un elenco di attività potenzialmente piacevoli che ti invito a selezionare e mettere in pratica quando percepisci un calo dell'energia e della motivazione.

1. Fare un bagno caldo
2. Parlare al telefono con un amico
3. Andare al cinema
4. Passare del tempo con qualcuno a cui voglio bene
5. Andare a trovare un amico
6. Camminare
7. Fare una corsa
8. Ascoltare la musica
9. Prendere il sole
10. Andare in spiaggia
11. Riordinare casa
12. Scegliere un libro da leggere
13. Andare in chiesa
14. Disegnare o altra attività creativa
15. Curare gli spazi di casa
16. Prendersi cura delle piante
17. Guidare la macchina
18. Ordinare le foto nel telefono
19. Comprare un regalo a qualcuno
20. Cucinare

21. Suonare uno strumento musicale
22. Guardare uno sport in televisione
23. Riciclo creativo
24. Andare dal parrucchiere
25. Preparare un piatto salutare
26. Fare un lavoro manuale
27. Guardare un film o una serie
28. Meditare
29. Bere un caffè e leggere il giornale
30. Fare sport
31. Scrivere
32. Andare in palestra
33. Pianificare un viaggio
34. Parlare con gli amici
35. Fare qualcosa spontaneamente
36. Andare a pescare
37. Accudire i miei animali domestici
38. Guardare le vetrine dei negozi
39. Andare a ballare
40. Truccarmi

41. Pensare a un evento piacevole
42. Giocare a carte
43. Andare in un vivaio
44. Vedere delle foto di viaggi
45. Lavorare a maglia
46. Discutere di politica
47. Andare a teatro
48. Fare un giro in bicicletta
49. Pensare “L’ho fatto abbastanza bene”
dopo aver svolto un compito
50. Vestirmi
in maniera elegante
51. Pulire una parte della casa
52. Mettere a posto un cassetto o un
armadio
53. Riflettere sui miglioramenti raggiunti
54. Andare al museo
55. Accendere delle candele
56. Skincare, applicare una maschera
57. Andare a prendere un caffè al bar

58. Giocare a tennis
59. Fare una sauna o un bagno turco
60. Iscrivermi a un corso
61. Iscrivermi a un corso di ballo
62. Farmi fare un massaggio
63. Prendere nota dei momenti in cui ho
pensato qualcosa di buono su me stesso
64. Andare a fare colazione al bar
65. Riordinare l’armadio
- 66.

Altro _____
