

# IL METODO SIMONTON

## IL CASO DI FEDERICA

Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori di Milano

Associazione MeTeCO

13 novembre 2019

a cura di Elena Canavese

Counsellor e Terapeuta Metodo Simonton - Team Simonton Center Europa



“CIO’ CHE TURBA GLI UOMINI NON SONO LE COSE,  
MA LE OPINIONI CHE ESSI HANNO DELLE COSE”

Epitetto (50-130 d.C)



FEDERICA HA 43 ANNI

LAVORA IN UNA MULTINAZIONALE DA 9 ANNI DOVE E'  
IN ITER PER DIVENTARE DIRIGENTE.

LAVORA 6 GIORNI SU 7. ENTRA IN AZIENDA ALLE 8,  
ESCE ALLE 22.

NEL 2018 SI AMMALA DI TUMORE.

CHIEDE AIUTO.

## CONVINZIONI MALSANE

IL MIO CAPO MI CHIEDE SEMPRE DI PIU'  
E IO NON POSSO DIRE DI NO

SE DICO DI NO PERDO QUESTO LAVORO

PERDERO' QUESTO LAVORO E NON  
ANDRO' PIU' DA NESSUNA PARTE, NON  
SONO PIU' GIOVANISSIMA.  
NON HO PIU' FUTURO.

## CONVINZIONI SANE

POSSO IMPARARE A RICONOSCERE CIO'  
CHE E' BUONO PER ME E PER LA MIA SALUTE.  
POSSO DIRE DI NO E SENTIRE CHE VA BENE PER ME  
E PER GLI ALTRI.

POSSO DIRE DI NO E SENTIRMI APPREZZATA.  
QUANDO DICO DI NO ALL'ALTRO DICO DI SI' A ME  
STESSA E QUESTO MI DA' FORZA E VALORE.

POSSO TENERE IL MIO LAVORO E AVERE CURA DI ME.  
CI SONO SEMPRE SOLUZIONI E POSSO TROVARE  
L'AIUTO CHE MI SERVE.  
SONO UNA PERSONA COLMA DI RISORSE E DI  
VALORE. HO IL MIO FUTURO E POSSO VIVERLO IN  
MODO APPAGANTE.

<b>CONVINZIONI MALSANE</b>	<b>CONVINZIONI SANE</b>
SOLO QUESTO LAVORO MI FA SENTIRE UNICA E IMPORTANTE.	SONO PREZIOSA, UNICA E IMPORTANTE.
DEVO SEMPRE FARE FATICA PER OTTENERE CIO' CHE VOGLIO.	POSSO ESSERE ORGOGLIOSA DI ME PER TUTTO CIO' CHE HO FATTO. ORA POSSO AVERE SUCCESSO ASSECONDANDO I MIEI BISOGNI, ESSENDO GENTILE CON ME STESSA E SENTENDOMI IN CONTATTO CON LA MIA FORZA INTERIORE.
DEVO ESSERCI SEMPRE AL 100%. SE NO NON HO VALORE E GLI ALTRI NON ME LO RICONOSCONO	OGNI COSA HA IL SUO RITMO. IO HO VALORE, ME LO RICONOSCO E GLI ALTRI M LO RICONOSCONO.

<b>CONVINZIONI MALSANE</b>	<b>CONVINZIONI SANE</b>
HO BISOGNO DI CERTEZZE:	VADO BENE COSI' COME SONO, POSSO SBAGLIARE E IMPARARE DAGLI ERRORI. POSSO AVERE SEMPRE PIU' FIDUCIA IN ME. POSSO IMPARARE A DELEGARE LE COSE GIUSTE ALLE PERSONE GIUSTE. GLI ALTRI POSSONO FARE BENE.
NON MI SONO MAI PRESA UNA SOSTA, NON HO MAI FATTO UNA PAUSA PRANZO.	POSSO DEDICARMI TEMPO E CURA. POSSO FARE SOSTE, PRENDERMI LE PAUSE PRANZO. CIO' CHE FACCIO DI BUONO PER ME LO E' ANCHE PER LA COMUNITA' IN CUI VIVO.

## CONVINZIONI MALSANE

HO AVVELENATO LENTAMENTE IL MIO CORPO, E' COLPA MIA. E' TROPPO TARDI PER RIMEDIARE.

MI SENTO CON LA SPINA STACCATA, SONO STANCA, SENZA ENERGIA, SENZA VIE DI USCITA.

## CONVINZIONI SANE

NON E' MAI TROPPO TARDI PER METTERSI AL CENTRO DELLA PROPRIA VITA. HO SEMPRE FATTO IL MEGLIO CHE POTEVO. IN ME E ATTORNO A ME HO TUTTO L'AIUTO PER PORTARE I CAMBIAMENTI NECESSARI NELLA MIA VITA. POSSO FARLO CON GIOIA E CON FIDUCIA.

INSPIRO ED ESPIRO E SORRIDO A ME STESSA, TROVANDO PACE ED ENERGIA. POSSO RICONOSCERE E ASCOLTARE LA MIA SAGGEZZA INTERIORE. C'E' SEMPRE UNA VIA D'USCITA E IO POSSO TROVARE QUELLA PER ME PIU' LUMINOSA.

*“Le tue convinzioni diventano i tuoi pensieri.  
I tuoi pensieri diventano le tue parole.  
Le tue parole diventano le tue azioni.  
Le tue azioni diventano le tue abitudini.  
Le tue abitudini diventano i tuoi valori.  
I tuoi valori diventano il tuo destino. “*

**M.Gandhi**





**GRAZIE A  
FEDERICA E A  
TUTTI VOI**