

## ■ Scheda Pratica – Le fasi della scoperta della giftedness in età adulta

### ■ Come usarla

Questa scheda ti accompagna a riconoscere in quale fase ti trovi e a darti strumenti concreti per attraversarla con consapevolezza e self-compassion. Non serve compilarla tutta in una volta: puoi tornarci quando vuoi, in momenti diversi del tuo percorso.

### Negazione – “Non può essere vero, non sono io!”

■ Segnali tipici: dubbi, sindrome dell'impostore, minimizzazione.

■ Pratica ACT: scrivi i pensieri che ti dicono “non è vero” e osserva come si presentano (parole? immagini? sensazioni?). Non serve cacciarli, solo notarli.

🏠 ■ Spazio per te: \_\_\_\_\_

### Entusiasmo – “Finalmente tutto ha un senso!”

■ Segnali tipici: sollievo, desiderio di condividere con gli altri.

■ Pratica mindfulness: nota le sensazioni nel corpo quando provi entusiasmo. Dove le senti di più? Che forma hanno?

🏠 ■ Spazio per te: \_\_\_\_\_

### Rabbia – “Perché nessuno me l'ha detto prima?!”

■ Segnali tipici: rancore, frustrazione, bisogno di giustizia.

■ Pratica CFT: ripeti a te stessa: “La mia rabbia parla del mio bisogno di essere visto e rispettato. Posso accoglierla senza giudizio.”

🏠 ■ Spazio per te: \_\_\_\_\_

### Contrattazione / Panico – “Posso restituirlo?”

■ Segnali tipici: paura di non farcela, voglia di tornare indietro.

■ Pratica ACT: scegli un micro-passaggio concreto oggi (un'azione minima ma in linea con i tuoi valori).

🏠 ■ Oggi il mio passo è: \_\_\_\_\_

### Accettazione – “Questo sono io. Come posso prendermene cura?”

■ Segnali tipici: maggiore lucidità, desiderio di capire come funziona la propria mente.

■ Pratica valori: scrivi un valore che vuoi onorare questa settimana e un gesto pratico per incarnarlo.

🏠 ■ Il mio valore: \_\_\_\_\_

🏠 ■ Il mio gesto concreto: \_\_\_\_\_

### Ricostruzione – “Sto imparando a vivere in modo più allineato a chi sono.”

■ Segnali tipici: nuovi confini, scelte più autentiche, cambiamenti pratici.

■ Pratica self-compassion: ogni sera riconosci un piccolo atto in cui hai onorato la tua autenticità.

🏠 ■ Oggi ho onorato me stesso/a quando... \_\_\_\_\_

## Creatività – “Cosa posso creare di unico partendo da me?”

■ Segnali tipici: gioia, progettualità, voglia di contribuire.

■ Pratica mindfulness: dedica un momento al giorno a sognare, fantasticare, lasciar emergere nuove idee senza censura.

👉 ■ Le mie ispirazioni di oggi: \_\_\_\_\_

■ Ricorda: queste fasi non sono lineari. Puoi tornare avanti e indietro, ed è del tutto normale. Non giudicarti per dove sei: ogni tappa fa parte del viaggio.

