

Ilaria Riviera Roberta De Angelis



Happy Dolphin

*30 regole pratiche
per aumentare autostima e benessere
e imparare a vivere meglio*

Dario Flaccovio Editore



2

Collana diretta da
Emilio Gerboni

Ilaria Riviera Roberta De Angelis

Happy Dolphin

*30 regole pratiche per aumentare autostima e benessere
e imparare a vivere meglio*

Ilaria Riviera Roberta De Angelis
Happy Dolphin
ISBN 978-88-579-0820-5

© 2018 by Dario Flaccovio Editore s.r.l. - tel. 0916700686

www.darioflaccovio.it
www.webintesta.it
magazine.darioflaccovio.it
darioflaccovioeventi.it

Prima edizione: maggio 2018

Stampa: Officine grafiche (soc. coop.), Palermo maggio 2018

Riviera, Ilaria <1985->

Happy dolphin : 30 regole pratiche per aumentare autostima e benessere e imparare a vivere meglio / Ilaria Riviera, Roberta de Angelis. - Palermo : D. Flaccovio, 2018.
ISBN 978-88-579-0820-5
1. Psicologia applicata.
158.1 CDD-23 SBN PAL0307776

CIP - Biblioteca centrale della Regione siciliana "Alberto Bombace"

Ringraziamo "noi stesse" per aver creduto
in noi così tanto da realizzare questo gioco.
Ringraziamo tutte le persone che hanno
avuto fiducia in noi e nel gioco.
Ringraziamo Nicola Stella per il supporto web
e Alessio Beltrami per averci suggerito di
scrivere il libro.

GRAZIE!



Perché scrivere un libro? Per poterci avvicinare a chi non ama i social, a chi ama l'odore della carta appena stampata, a chi desidera tenere nota dei propri progressi, a chi vorrebbe poter tornare indietro e ripetere le regole che ha amato di più.

Questo libro è dedicato a te...

- ... vuoi metterti in gioco
- ... vuoi sfidare i tuoi limiti
- ... vuoi focalizzarti sui tuoi punti di forza
- ... vuoi divertirti in modo sano
- ... vuoi mettere in pratica delle piccole regole per aumentare il tuo benessere
- ... vuoi prenderti cura di te stesso
- ... vuoi amarti un po' di più
- ... vuoi migliorare i tuoi rapporti con gli altri
- ... vuoi imparare ad affrontare le sfide quotidiane in maniera più positiva.

Prima di te, in molti hanno accettato **#lasfidadei30giorni**, alcuni con riluttanza, altri con entusiasmo. In tanti l'hanno seguita con successo, lasciandoci dei feedback che ci hanno spronato a continuare il nostro operato.

Ecco alcune delle risposte che abbiamo ricevuto quando abbiamo chiesto ai partecipanti se il gioco aveva avuto effetti positivi sulla loro vita:

"Sono più sicura di me"

"Sono consapevole di valere"

"Mi ha fatto stare meglio con me stessa"

"Mi ha dato la carica"

"Mi ha aiutato a credere di più nelle mie capacità e ad essere più ottimista"

"Mi ha dato un tocco di entusiasmo in più la mattina"

"Mi ha fatto scoprire un lato giocoso di me"

"È stato un modo genuino per imparare ad apprezzarmi, valorizzarmi ed aprirmi agli altri"

"Mi ha aiutato ad affrontare le cose con un sorriso".

Il loro modo di affrontare il gioco, con dedizione e trasporto, ci ha spinto a continuare.

Happy Dolphin per noi non è solo un gioco, ma è molto di più, perché racchiude l'amore per il nostro lavoro, la passione che mettiamo in ciò che facciamo, la fiducia che abbiamo negli esseri umani e il nostro credere fermamente che tutti hanno il diritto di apprezzarsi e di essere felici!

«Vi diranno che non siete abbastanza. Non fatevi ingannare, siete molto meglio di quello che vogliono farvi credere». Giovanni Paolo II

Il nostro obiettivo è molto semplice, vogliamo aiutarti ad accrescere:

#autostima
#autoefficacia
#relazionisociali
#benessere

Il nostro viaggio verso la felicità è fatto di **#30regole** per **#30giorni**, alcune molto semplici da seguire, altre richiederanno qualche sforzo in più, tutte con un unico scopo: *farti stare meglio con te stesso e con gli altri.*

«La felicità è una scelta quotidiana. Non la trovi in assenza di problemi, ma la trovi nonostante i problemi». Stephen Littleword

Quindi gira la pagina, e scopri come fare per iniziare questo viaggio di scoperta insieme a noi!

«Il vero viaggio di scoperta non consiste nel cercare nuove terre, ma nell'aver nuovi occhi». Marcel Proust

Ilaria e Roberta



Idea! Creiamo un gioco?

Ora ti diremo tutta la verità e solo la verità... L'idea di Happy Dolphin è nata dal clamore suscitato dal gioco del Blue Whale, che sembra spingere i ragazzi ad attuare comportamenti distruttivi. Dopo aver appreso la notizia, abbiamo riflettuto sul fatto che i **"giochi"** che fanno gli adolescenti, ma ormai anche gli adulti, sono solitamente poco istruttivi (anzi per niente), spesso aggressivi, e ci mancava che fossero anche distruttivi.

Mentre riflettevamo su questo, abbiamo avuto un'idea! Perché non creare un gioco "opposto" al Blue Whale? Qualcosa di **istruttivo e costruttivo**, che fa divertire e allo stesso tempo insegna comportamenti volti al benessere e alla felicità? L'idea ci piaceva molto e così ci siamo subito date da fare per costruire il gioco della felicità!

Perché, mai come oggi, abbiamo tutti **bisogno di giocare e di divertirci**, ma anche di **imparare a volerci bene**, ad **essere positivi, altruisti** ed a **sfruttare** appieno **il nostro potenziale!**

La nascita di Happy Dolphin

Happy Dolphin è nato su internet il 20 maggio 2017 e si è diffuso in poco tempo grazie ai social network. In 2 settimane ha raggiunto più di 4000 persone. Molte di queste hanno condiviso sui loro account le sfide che hanno affrontato e i messaggi positivi del gioco. Questo ci ha spinto ad aprire l'account Instagram @happydolphin dove abbiamo mostrato e condiviso, alcune delle tante foto dei giocatori. Foto creative e appassionate che ci hanno lasciato a bocca aperta!

P.S. Ne approfittiamo per ringraziare ancora tutti gli esploratori del gioco. Se non ci aveste messo tutta quella passione, questo libro oggi non esisterebbe!

Happy Dolphin è la dimostrazione che **i social network sono un grande mezzo di comunicazione e di condivisione**. E possono essere **utilizzati per veicolare**, non solo messaggi negativi, ma anche e soprattutto **messaggi positivi e prosociali!**

Ricorda che Happy Dolphin è un gioco

La dimensione del gioco per noi è molto importante. Se ci pensi, l'unico momento della vita in cui giochiamo e impariamo allo stesso tempo è quando siamo piccoli. Attraverso i giochi, i bambini si divertono e sviluppano importanti capacità di base. Crescendo, continuiamo ad imparare abilità, competenze e nozioni, ma nel farlo, non solo non ci divertiamo più, ma sentiamo anche tutta la fatica dell'apprendimento.

Per questo motivo desideriamo farti acquisire, **in modo semplice e divertente, modalità cognitive, emotive e comportamentali fondamentali per il tuo benessere!**

Happy Dolphin è un gioco, una sfida, un percorso di crescita, a volte impervio, da portare a termine per raggiungere uno scopo ben preciso: **accrescere la tua felicità!**

Chi può giocare a Happy Dolphin?

Happy Dolphin è indicato per **tutti coloro che si vogliono mettere in gioco** e mirano a **sviluppare un approccio positivo e propositivo alla vita!**

Va bene per te se:

- sei un adolescente e vuoi superare un momento di difficoltà o se vuoi capire meglio chi sei e cosa sei in grado di fare;
- sei un adulto e vuoi cambiare degli aspetti della tua vita e raggiungere una crescita personale e sociale;
- sei un genitore e vuoi capire quali sono le cose migliori da fare con i tuoi figli e per i tuoi figli, ma anche per te stesso.

Puoi giocare da solo, con il tuo partner, con i tuoi amici o con la tua famiglia, **l'unica regola è quella di divertirsi...** e si sa che, più si è, più ci si diverte!

N.B. Happy Dolphin può essere un aiuto e un supporto, ma non può in alcun modo sostituirsi ad un percorso terapeutico! Se soffri di ansia, attacchi di panico, oppure stai vivendo un periodo particolarmente difficile, ti consigliamo di consultare uno psicologo.

Come funziona Happy Dolphin?

Happy Dolphin è un percorso che dura almeno 30 giorni ed è articolato in 30 regole. Chi gioca dovrà affrontare delle sfide quotidiane, prima con se stesso e poi con gli altri. Dovrà mettere in atto delle azioni e dei comportamenti semplici, ma fondamentali! Questi, svolti in modo regolare e costante, condurranno allo sviluppo di:

#autostima

#autoefficacia

#relazionisociali

#benessere

Lo scopo del gioco è farti focalizzare sulle tue risorse e punti di forza, farti accettare i tuoi limiti, accrescere il tuo senso di efficacia, aumentare il livello di serotonina (l'ormone della felicità) e migliorare le tue relazioni affettive e amicali.

Cosa serve per affrontare le regole? Semplicemente entusiasmo e forza di volontà.

Ogni giorno dovrai: **leggere una regola, svolgerla e riportare i tuoi commenti** negli spazi appositi.

Inizia gradualmente, facendo un passo alla volta. Svolgi una regola al giorno. Ritagliati uno spazio per leggere, possibilmente al mattino, e un altro per svolgere le prove.

Mi raccomando: non saltare le regole, non andare avanti se non hai fatto quello che c'è prima, ma soprattutto non correre, perché nessuno ti inseguie. Inoltre "la fretta è cattiva consigliera" ;)

Sappi che alcune attività richiederanno poco tempo, altre più tempo. Alcune ti sembreranno facili, altre più difficili. A volte ti verrà voglia di saltarle... fidati, non farlo! **Le regole che ti sembreranno più difficili saranno anche quelle su cui dovrai lavorare maggiormente!**

Se dovessi avere una giornata piena che non ti permette di dedicarti alla tua sfida giornaliera, senza arrabbiarti o giudicarti negativamente, dì a te stesso: "può capitare", "va bene così" e prometti che recupererai il giorno successivo. Non succede niente se impieghi più di 30 giorni a completare il gioco, l'importante è che arrivi al traguardo!

Noi siamo sicure che ti impegnerai e farai del tuo meglio!

Le aree del gioco

Le 30 regole si sviluppano attorno a 4 principali macroaree:

#Autostima

Attività volte ad accrescere la tua autostima

Aumentare la propria autostima significa imparare a conoscersi, ad accettarsi e ad avere fiducia nelle proprie capacità. Una buona autostima è la condizione essenziale per il proprio benessere!

#Autoefficacia

Attività volte a farti focalizzare sulle tue capacità

Aumentare il senso di autoefficacia significa credere nella propria capacità di realizzare gli obiettivi prefissati. Più ti sentirai capace, più agirai in maniera efficace!

#Relazioni sociali

Attività volte a stabilire rapporti costruttivi con gli altri

Avere delle relazioni sociali è fondamentale. Ma è altrettanto importante sviluppare relazioni sociali di qualità: affettuose, empatiche e soddisfacenti. Basate sulla fiducia e sul rispetto reciproco!

#Benessere

Attività volte a migliorare lo stato di benessere percepito

Aumentare il benessere significa “star bene fisicamente e psicologicamente”, ovvero sentirsi più attivi ed energici, ma anche più felici e propositivi, perché la sfera fisica e quella emotiva si influenzano a vicenda.

Troverai queste macroaree in modo alternato all'interno del percorso, per far sì che vengano allenate e incrementate contemporaneamente.

Inizialmente, **ti invitiamo a seguire il nostro percorso**. Successivamente potrai riprendere le regole che vorrai, nell'ordine che desideri. Alla fine del libro, in appendice, troverai una suddivisione per macroaree. Così se ne vorrai approfondire o riprendere una, saprai quali regole si occupano di incrementarla.



Esercizio di approfondimento

Abbiamo una novità per te! In questo libro abbiamo introdotto un **esercizio di approfondimento** che non troverai nella versione online. La difficoltà a questo punto aumenta, ma non devi preoccuparti perché ti spiegheremo tutto. Sia come svolgere l'esercizio, sia perché è importante svolgerlo. Tieni a mente che "più difficile è la battaglia, più grande sarà il trionfo" ;)

Oltre a mettere in pratica la regola del giorno, ti chiederemo di **soffermarti sull'esperienza che hai vissuto e sugli effetti che ha avuto su di te.**

Alla fine di ogni regola, infatti, troverai riprodotta una pagina tipo block notes – come quella nella pagina successiva – da compilare.

A cosa serve questo esercizio?

- ad essere più consapevole di te stesso;
- a capire meglio ciò che ti fa star bene;
- a dare più importanza alle attività che svolgi.

Cerca le tue risposte e scrivile nel "block notes". Mi raccomando, non limitarti a pensare, **scrivi!** Farlo ti permetterà di mettere nero su bianco la tua esperienza, di riordinare i pensieri, di trarne un senso e un insegnamento. Quello che scrivi rimane impresso sulla carta e nella tua memoria!

Istruzioni per l'uso

Come avrai notato, nel riquadro ti chiediamo di soffermarti 3 aspetti: **pensieri, emozioni e sensazioni fisiche.**

Perché proprio questi aspetti? Perché sono i 3 elementi che vanno a creare la nostra esperienza interiore, che guidano le nostre azioni e determinano il nostro modo di essere, la nostra felicità e il nostro benessere.

È molto importante riuscire ad essere più consapevole di questi aspetti. Per questo motivo ogni volta che svolgi una regola, soffermati su di essi, facendoti delle domande:

Pensieri: *“cosa mi passa per la testa?”, “a cosa sto pensando?”*

I pensieri sono le parole che attraversano la nostra mente. Anche adesso che stai leggendo questo libro, nella tua mente ci saranno mille pensieri! Alcuni su quello che stai leggendo, ad esempio: “mi piace”, “bella questa cosa”, “che stupidaggine”. Altri su quello che ti è successo durante la giornata o ciò che dovrai fare dopo. La nostra mente è attraversata costantemente da mille pensieri, di cui spesso non siamo neanche consapevoli. Questi però influenzano le nostre emozioni e le nostre sensazioni. Per questo motivo ti chiediamo di farci caso, notarli e scriverli!

Emozioni: *“come mi sento?”, “che emozione sto provando?”*

Gioia, rabbia, paura, disgusto, felicità, senso di colpa, vergogna, tristezza, gelosia, invidia, ecc. Le emozioni sono le “reazioni affettive” che abbiamo in seguito a ciò che pensiamo o facciamo, a ciò che fanno gli altri o a quello che succede intorno a noi. Ci sentiamo felici e soddisfatti quando pensiamo di essere stati bravi, quando gli altri ci fanno dei complimenti o prendiamo un bel voto ad un compito. Siamo tristi se non riusciamo ad ottenere ciò che vogliamo o se il nostro partner ci lascia. Ci arrabbiamo se subiamo un torto o se pensiamo di essere stati presi in giro.

Ogni volta che proviamo delle emozioni, esse dirigono il nostro comportamento. Ad esempio, la paura ci spinge ad allontanarci dal pericolo, la rabbia ad agire per difenderci, la felicità ad ottenere ciò che desideriamo e a ripetere le esperienze appaganti.

Sensazioni fisiche: *“cosa sento nel corpo?”, “che sensazioni sto provando?”*

Come si fa a capire quando si prova un’emozione? Sono le sensazioni fisiche che ci fanno capire che stiamo provando un’emozione. Noi “sentiamo” le emozioni attraverso il nostro corpo. Quando siamo innamorati sentiamo il cuore che batte, le farfalle nello stomaco, quando abbiamo paura sentiamo un nodo alla gola, le gambe tese, un peso al petto, quando proviamo vergogna arrossiamo in viso, sentiamo vampate di calore. Quando provi un’emozione, facci caso, nota dove la senti (in che parte del corpo) e cosa senti.

Focalizzarti su questi 3 aspetti ti sarà molto utile per imparare a conoscerti meglio. Focalizzarti sul **MENTRE** e sul **DOPO** (inteso come subito dopo o qualche ora dopo) ti aiuterà a capire cosa ti fa star bene al momento, ma soprattutto cosa ti procura un effetto di “prolungato benessere”.

P.S. Sappiamo che quello che ti chiediamo non è semplice. Ma non si tratta di una prova da superare scrivendo le cose “giuste”. L’obiettivo è imparare a conoscerti meglio e capire cosa ti aiuta veramente ad essere più felice!

Speriamo che sia tutto chiaro!

Per qualsiasi dubbio o difficoltà puoi scrivere a:
thehappydolphingame@gmail.com

Ora è veramente tutto, non ti resta che buttarti!
Che il gioco abbia inizio! BUON DIVERTIMENTO! ;)

The Happy Dolphin  *30 regole per 30 giorni*



<i>Premessa</i>	pag. 7
<i>Introduzione</i>	» 9
<i>Esercizio di approfondimento</i>	» 13
<i>Giorno n. 1 La regola del "Io valgo"</i>	» 18
<i>Giorno n. 2 La regola del "Sono bravo"</i>	» 20
<i>Giorno n. 3 La regola del "Ti voglio bene"</i>	» 22
<i>Giorno n. 4 La regola della camminata</i>	» 24
<i>Giorno n. 5 La regola della risata</i>	» 26
<i>Giorno n. 6 La regola della motivazione</i>	» 28
<i>Giorno n. 7 La regola del sorriso</i>	» 30
<i>Giorno n. 8 La regola della cioccolata</i>	» 32
<i>Giorno n. 9 La regola dei complimenti</i>	» 34
<i>Giorno n. 10 La regola del "Supera le situazioni difficili"</i>	» 36
<i>Giorno n. 11 La regola dell'abbraccio</i>	» 40
<i>Giorno n. 12 La regola delle emozioni</i>	» 42
<i>Giorno n. 13 La regola del "Passa parola"</i>	» 44
<i>Giorno n. 14 La regola del "Lato positivo"</i>	» 46
<i>Giorno n. 15 La regola del "Canta che ti passa"</i>	» 50
<i>Giorno n. 16 La regola degli aggettivi positivi</i>	» 52

<i>Giorno n. 17 La regola del "Fai qualcosa per gli altri"</i>	pag. 54
<i>Giorno n. 18 La regola del "Cosa ho imparato"</i>	» 56
<i>Giorno n. 19 La regola del "Tempo per noi"</i>	» 58
<i>Giorno n. 20 La regola dell'elefante incatenato</i>	» 60
<i>Giorno n. 21 La regola del "Liberati dai paletti"</i>	» 64
<i>Giorno n. 22 La regola del "Muscolo del sorriso"</i>	» 68
<i>Giorno n. 23 La regola del tornare bambino</i>	» 70
<i>Giorno n. 24 La regola del "Tempo per me"</i>	» 72
<i>Giorno n. 25 La regola del grazie</i>	» 76
<i>Giorno n. 26 La regola della "power pose"</i>	» 78
<i>Giorno n. 27 La regola dei successi</i>	» 80
<i>Giorno n. 28 La regola dell'attività fisica</i>	» 82
<i>Giorno n. 29 La regola della "Top 3"</i>	» 84
<i>Giorno n. 30 La regola del traguardo raggiunto</i>	» 86
<i>Conclusioni</i>	» 89
<i>Elenco delle regole per aree del gioco</i>	» 91
<i>Bibliografia</i>	» 92



Acquistalo