



LE TUE NOTE KINDLE PER:

Smaltire la spazzatura emotiva: Come non scaricarla sugli altri, come non farsela scaricare addosso. (Salute, benessere e psiche)

di David J. Pollay, M. Faccia

Anteprima istantanea gratuita di Kindle: <https://amzn.eu/cUBSwfB>

32 evidenziazioni

Evidenziazione (Giallo) | Posizione 241

Molte persone somigliano ai camion della spazzatura. Se ne vanno in giro piene di rifiuti, piene di frustrazione, piene di collera, piene di delusione. Man mano che la spazzatura si accumula, cercano un posto in cui smaltirla. E se glielo permetti ti scaricano tutto addosso. Così, quando qualcuno vuole scaricare su di te la sua spazzatura, non farne una questione personale. Sorridi, saluta, auguragli ogni bene, e vai avanti. Credimi, sarai più felice.

Evidenziazione (Giallo) | Posizione 252

La chiave non è elaborare i rifiuti emotivi – non devi analizzarli, osservarli, discuterli o indugiare su di essi – ma solo farli passare oltre.

Evidenziazione (Giallo) | Posizione 273

Lasciar correre qualcosa significa in primo luogo assimilare, assorbire ed elaborare l'esperienza. Ma per quanto efficace possa essere alla fine il tuo lasciar correre, rimane sempre l'impatto e il ricordo di un camion di spazzatura emotiva. Nel corso del tempo, la forza di quel ricordo negativo diminuirà quando cesserai di investire energia in esso, ma l'elaborazione dell'esperienza originaria ne sottrae comunque troppa a ciò che è davvero importante nella tua vita. Più esperienze accumuli – di cui dovrai liberarti poi – e maggiore sarà il peso di un'inutile collera, frustrazione e delusione che dovrai sopportare.

Evidenziazione (Giallo) | Posizione 293

Ogni volta che permetti agli altri di rovesciarti addosso i loro rifiuti emotivi diventi uno di loro e ne assorbi l'energia negativa. Quei rifiuti distraggono la tua attenzione intellettuale ed emotiva da quello che più conta per te. Ecco perché è importante far sì che “passino oltre” prima di assorbire attitudini e comportamenti negativi e dover poi in seguito “lasciarli andare”.

Evidenziazione (Giallo) | Posizione 306

Questa è la chiave per la felicità e il successo: non fare una questione personale di ciò che non puoi controllare. Concentrati su ciò che c'è di buono negli altri e lascia che la negatività passi oltre.

Evidenziazione (Giallo) | Posizione 384

Se permetti ai rifiuti emotivi degli altri di attivare inutilmente le tue difese in ogni momento, ciò significa che non stai seguendo il gioco, ma stai piuttosto permettendo a qualcuno di attirarti in una battaglia che non spetta a te combattere, in tal modo sottraendo energia alla partita che si suppone tu debba giocare. Per rimanere concentrato su ciò che più conta nella vita, devi resistere alla tentazione di soddisfare il tuo ego vendicandoti di ogni singolo camion di spazzatura emotiva che ti attraversa la strada. Non sentirti bene quando ti vendichi dei camion. Sentiti bene quando li lasci passare oltre.

Evidenziazione (Giallo) | Posizione 514

Per quanto tu possa essere forte, ci sono volte in cui hai bisogno di essere appoggiato da qualcun altro. Quando hai di fronte migliaia di camion di spazzatura emotiva, non puoi vincere da solo. Hai bisogno di un testimone che ti aiuti durante il viaggio.

Evidenziazione (Giallo) | Posizione 586

se fossimo in grado di riassaporare più regolarmente i bei ricordi, saremmo più felici. La difficoltà è nel fatto che la mente tende a cercare e mettere a fuoco o ripercorrere le cose negative del passato, invece di quelle buone. Di conseguenza, vediamo avvicinarsi ripetutamente i camion di spazzatura emotiva.

Evidenziazione (Giallo) | Posizione 633

conosciamo il potere di applicazione della Legge dello smaltimento ai brutti ricordi e pensieri. Non devi sopprimerli o negarli quando compaiono, ma semplicemente “sorridere, salutare, augurare loro ogni bene, e passare oltre”. Arriverà il momento in cui dovrai individuare in certi ricordi dei camion di spazzatura emotiva, e sta a te lasciarli passare. Non permettere loro di diminuire la tua gioia, la sicurezza in te stesso o la fede in ciò che è buono e possibile nella tua vita.

Evidenziazione (Giallo) | Posizione 687

Perché investire tutte le proprie energie immaginando unicamente scenari che finiscono nel peggiore dei modi? Non solo ti fa sentire malissimo, ma dopo devi comunque affrontare il problema che hai di fronte.

Evidenziazione (Giallo) | Posizione 720

Non ottieni nulla rievocando continuamente le tue peggiori visioni su quanto la gente possa essere scortese, egoista e poco amichevole nei tuoi confronti; ciò non fa altro che creare spazzatura emotiva dove non esiste. Sorridendo, salutando, augurando ogni bene e procedendo oltre, sei libero di concentrarti su ciò che realmente conta.

Evidenziazione (Giallo) | Posizione 760

Nel libro *Worry*, Hallowell distingue tra quella che chiama “ansia buona” (l'aereo potrebbe ritardare: farò meglio a chiamare l'aeroporto) e l’“ansia tossica” (l'aereo potrebbe essere precipitato. Me ne starò qui seduto e soffrirò

fino a quando non lo vedrò). Hallowell sottolinea l'importanza di agire rapidamente per fare in modo che l'ansia buona non diventi tossica. “C'è una finestra di opportunità – che può durare fino a un minuto – che puoi utilizzare per tagliare i tentacoli dell'ansia tossica prima che ti afferri del tutto. Per la maggior parte delle persone, una volta che quest'ultima si è insediata in maniera decisa, può durare ore, giorni o perfino settimane.

Evidenziazione (Giallo) | Posizione 853

Rivangare il passato non paga, e in ultima analisi accresce la nostra sofferenza. Noi continuiamo a subire più e più volte l'offesa originaria, se le prestiamo eccessiva attenzione e ne esageriamo l'importanza nella nostra vita. Rimuginare sulle offese e sul desiderio di vendetta non fa altro che assicurarci una costante frustrazione, collera e delusione.

Evidenziazione (Giallo) | Posizione 952

La vita non è una serie di eventi distinti: è un flusso. Il modo in cui concludi un'interazione influisce su quello di reagire alla successiva. Il tuo modo di trattare una persona si trasferisce sulla prossima, e il più delle volte quest'ultima trasmetterà quell'energia alle altre che incontrerà. Quando perdoni a qualcuno i suoi errori, metti in modo un'ondata di buoni sentimenti. Quando lo punisci con le tue parole e il tuo comportamento, ne inneschi una di sentimenti cattivi.

Evidenziazione (Giallo) | Posizione 1115

Coltiva la tolleranza viaggiando. Visita altri Paesi, altre parti della tua città, altre culture nei dintorni. Quando ti rechi in Paesi stranieri, immergiti negli aspetti di quella cultura, dalla cucina alla moda alla politica. 2.Aumenta la tolleranza privilegiando la differenza. Cerca amici di diversa nazionalità per condividere i rispettivi mondi. 3.Pratica la tolleranza studiando altre culture. Osserva film e documentari stranieri su altri luoghi e culture. Impara una nuova lingua. Frequenta cerimonie religiose o eventi culturali che siano per te del tutto nuovi.

Evidenziazione (Giallo) | Posizione 1167

ogni giorno puoi scegliere di non impegnarti in conversazioni negative e improduttive solo perché qualcuno ne comincia una. Con garbo, puoi dirigere la conversazione su qualcosa di più significativo. In altre parole, non devi essere un camion di spazzatura emotiva per cercare l'accordo con gli altri.

Evidenziazione (Giallo) | Posizione 1204

Le persone che si comportano come camion di spazzatura emotiva permettono alla collera, alla frustrazione, all'insicurezza e alla delusione di soffocare quasi tutto ciò che c'è di buono intorno a loro. Per fortuna, non si comportano sempre così. Alla fine questi individui lasceranno, anche solo per un istante, la sicurezza della loro posizione per fare o dire qualcosa di bello, mostrarsi premurosi o in qualche occasione offrire il proprio aiuto. È in questi momenti che devi riconoscere la loro parte migliore. Fai in modo che vedano a loro volta il buono che tu riconosci in essi. Mostra loro quanto ti interessano e cosa significano per te. Quando cerchi il bene nelle persone e ti concentri su di esso, le aiuti a vedere di che cosa sono capaci. Dai energia a ciò che hanno di buono. Il tuo amore e la tua attenzione potrebbero rivelarsi essenziali per innescare in loro un cambiamento.

Evidenziazione (Giallo) | Posizione 1239

Non mi piace quell'uomo. Devo conoscerlo meglio. — ABRAMO LINCOLN

Evidenziazione (Giallo) | Posizione 1315

VALUTA LA TUA SITUAZIONE ATTUALE Fai riferimento alla scala indicata qui di seguito per accertare quante volte ciascuna affermazione è vera per te. Rispondi sinceramente e senza riflettere. Assegna il punteggio che hai ora, non quello che pensi di dover avere. 4 = sempre 3 = la maggior parte delle volte 2 = talvolta 1 = raramente 0 = mai

_____ I cattivi conducenti mi fanno infuriare. _____ I camerieri sgarbati mi rovinano il pasto. _____ Le persone negligenzi del servizio assistenza clienti mi infastidiscono. _____ I venditori insistenti mi irritano. _____ Capi e colleghi che non mostrano sensibilità e apprezzamento mi arrecano frustrazione e mi distraggono. _____ Coloro che non tengono aperta la porta o non fermano l'ascensore per lasciarmi salire mi fanno uscire dai gangheri. _____ Permetto alle persone di coinvolgermi in conversazioni che non voglio avere. _____ Quando ripenso a eventi negativi del mio passato, li rivivo più volte nella mia mente. _____ Quando le persone si mostrano critiche nei miei confronti, la mia sicurezza ne esce scossa. _____ Le domande pressanti e i continui consigli dei miei familiari mi danno sui nervi. _____ Sono seccato quando le persone mi spintonano per strada, urtano la mia sedia al ristorante o colpiscono il mio ombrello quando piove. _____ Quelli che parlano al cellulare ad alta voce mi danno fastidio. _____ Non sopporto lo spam in internet e i televenditori. _____ Tendo ad ascoltare più le critiche che i commenti positivi. _____ Mi concentro più sulle cattive notizie che su quelle buone. _____ Mi preoccupa di ciò che la gente pensa di me. _____ Quando saluto qualcuno e non mi risponde, sono sicuro che ha un problema con me. _____ Le persone che si affrettano a occupare un parcheggio o un posto al caffè o al ristorante mi fanno infuriare. _____ Accetto le opinioni negative su persone e cose – al lavoro, a casa, o da parte di estranei – senza valutarle o controllarle di persona. _____ Reagisco negativamente ed emotivamente quando vengo preso in giro. _____ Mi dà fastidio sentire qualcuno che esprime con decisione il proprio parere. _____ L'altrui affettazione mi dà sui nervi. _____ Quando immagino il mio futuro, sono ossessionato dagli scenari peggiori. _____ Quelli che si lamentano mi deprimono. _____ Mi arrabbio quando devo attendere al telefono.

Calcolo totale della tua Quantità di Rifiuti Accettati (QRA) Fai la somma dei punteggi delle venticinque risposte, e scrivila nel box sottostante **Totale della tua Quantità di Rifiuti Accettati (QRA):** _____

Ora, controlla il punteggio per determinare quanti rifiuti emotivi accetti nella tua vita. **LA CHIAVE** Individua il tuo punteggio qui di seguito per scoprire quanto spesso ti lasci scaricare addosso rifiuti emotivi, e quante volte invece lasci passare oltre quei camion. Un punteggio tra 55 e 100 indica da parte tua l'accettazione di un pesante carico di rifiuti emotivi Quasi tutti i giorni rimani scosso dal comportamento negativo di altri e disturbato da cose che non puoi controllare. I camion di spazzatura emotiva ai quali permetti di scaricarti addosso i loro rifiuti sono troppi, e tu stesso ne crei molti altri. Hai l'opportunità di modificare radicalmente la tua esistenza. Quando comincerai a lasciar passare oltre molti di quei camion, la felicità e la pace mentale miglioreranno considerevolmente. Un punteggio tra 35 e 54 indica da parte tua l'accettazione di un carico moderato di rifiuti emotivi Troppi camion di spazzatura emotiva hanno ancora potere su di te, e inoltre sei oppresso dai rifiuti che tu stesso produci. La tua attenzione viene spesso distolta dalle cose che davvero contano. Pur non essendo sopraffatto da quei rifiuti, essi hanno comunque un ruolo notevole nella tua vita. Hai l'opportunità di aumentare la felicità e il successo lasciando che un maggior numero di essi passi oltre. Un punteggio tra 0 e 34 indica l'accettazione di un carico leggero di rifiuti emotivi Congratulazioni! Ti lasci oltrepassare dalla maggior parte dei camion di spazzatura emotiva, e i rifiuti che tu stesso crei sono davvero pochi. Sei libero di concentrarti e focalizzare la tua attenzione su ciò che per te è più importante.

Evidenziazione (Giallo) | Posizione 1699

una delle più importanti abilità che puoi acquisire consiste nell'imparare a non prendere su di te quei rifiuti emotivi. Più riuscirai a concentrarti sulla soluzione dei problemi dei clienti senza lasciarti distrarre dalla loro personalità e dal loro comportamento, più è probabile che tu riesca effettivamente a risolverli.

Evidenziazione (Giallo) | Posizione 1733

Mai andare a letto o uscire di casa arrabbiati: vige il tacito accordo di lavorare per riuscire a risolvere i nostri problemi. Possiamo decidere di dormirci un po' su o prenderci una pausa prima di parlare di qualsiasi cosa, ma facciamo sempre in modo di esprimere il nostro amore prima di uscire di casa o augurare la buonanotte.

Evidenziazione (Giallo) | Posizione 1854

La prossima volta che vedrai qualcuno arrestare il ciclo dei rifiuti e nutrire quello della gratitudine, comunicagli il tuo apprezzamento. Riversa sugli altri gratitudine, non spazzatura emotiva. Renderai più felice te stesso e chi ti circonda.

Evidenziazione (Giallo) | Posizione 1901

gli individui felici “cercano la positività (attenzione), considerano spesso positivi degli eventi neutri, trovano segni di crescita nelle avversità (interpretazione) e hanno ricordi più appaganti (memoria)”. Questo è tutto ciò a cui mirano gli impegni di divieto di scarico: assicurarti che la tua attenzione, la tua interpretazione e i tuoi ricordi non siano determinati da camion di spazzatura emotiva.

Evidenziazione (Giallo) | Posizione 1918

non c'è nulla di passivo nel seguire la Legge dello smaltimento, malgrado qualcuno percepisca questo lasciarsi alle spalle i rifiuti emotivi come una strategia di ritirata, più che di approccio. Al contrario. La Legge dello smaltimento richiede che tu ti impegni con il mondo, non che fugga da esso. Dopo tutto, nella vita hai obblighi nei confronti delle persone che ami, degli amici, dei vicini e di te stesso. Questo è qualcosa che non puoi fare se cerchi di aggirare la questione.

Evidenziazione (Giallo) | Posizione 1952

Se ti lasci provocare da eventi che non hanno importanza, stai sviando la tua attenzione dalle persone che per te ne hanno. Quando ti fai minacciare anche dalle cose più insignificanti che ti sembrano negative, investi tutte le tue energie nell'autodifesa. Contrariamente a ciò che potresti pensare, si tratta di uno spreco di energia in un momento in cui dovresti essere forte, non debole. L'effetto cumulativo di queste interazioni negative può rivelarsi disastroso.

Evidenziazione (Giallo) | Posizione 1990

Lo sfogo si basa sul permesso: la sicurezza di poter parlare apertamente con amici e familiari quando ne hai bisogno senza essere giudicato. Sono loro ad assicurarti un porto sicuro. Al contrario, lo sfogo si trasforma in

scarico emotivo quando non hai il permesso di riversare lamentele, ansie, frustrazioni e delusioni su qualcuno. Se hai assunto l'Impegno e senti il bisogno di sfogarti con chi potrebbe non averti dato il suo permesso, c'è una sola cosa che puoi fare: chiederlo.

Evidenziazione (Giallo) | Posizione 2068

1.se le lamentele hanno un valore, fai in modo che queste persone affrontino i loro problemi; 2.se sono momentanee e poco importanti, ridirigi la conversazione su qualcosa di costruttivo; 3.se questi individui persistono nelle loro lamentele, chiedi loro se hanno bisogno di un po' di sfogo. Il solo fatto di porre questa domanda li rallenterà, e l'emozione dietro la lamentela sarà in parte sostituita dallo sforzo di pensare una risposta alla tua domanda.

Evidenziazione (Giallo) | Posizione 2320

Sebbene tu possa volere che tutti chiudano un occhio sulle volte in cui ti sfoghi sugli altri, o che almeno ti comprendano, non puoi imporre loro questa reazione. Non sta a te decidere come gli altri risponderanno alla tua collera e insensibilità. Per quanto tu possa amare le persone a te care, sta a loro scegliere come reagire a te.

Evidenziazione (Giallo) | Posizione 2341

Gli esseri umani non si compendiano in un'unica emozione. Noi siamo una combinazione di più emozioni. A volte la seconda o la terza che proviamo dopo un evento rappresenta molto meglio della prima le persone buone che siamo.

Evidenziazione (Giallo) | Posizione 2404

Se, come me, credi nell'effetto domino dei comportamenti – che cioè l'interazione con l'individuo A influenzerà la sua interazione con B, che a sua volta influirà su C e così via – comprenderai che il modo in cui decidiamo di agire nel mondo comporta una grande responsabilità verso gli altri. Gli scienziati si riferiscono a questo effetto domino chiamandolo “contagio emotivo”

Evidenziazione (Giallo) | Posizione 2493

La discussione animata si basa su un problema. Si mettono sul tavolo le idee di tutti e si discutono con intelligenza e passione fino ad arrivare a una soluzione. Litigare, invece, finisce spesso per portare gli argomenti sul piano personale. Una volta che permetti a una lite di scendere sul personale, evochi le più fondamentali difese dell'individuo, che da quel momento in poi si concentra nel difendere se stesso, non nella disamina dei problemi. È così che le discussioni degenerano nella ricerca del modo migliore di indebolire gli avversari sul piano personale, invece di vincere le loro argomentazioni.

Evidenziazione (Giallo) | Posizione 2568

Formula delle aspettative e accertati che siano chiare per tutti. 2.Chiedi a ciascun membro della tua squadra se ha ben compreso le aspettative; se c'è qualche aspetto poco chiaro, discutilo di nuovo. 3.Mantieni il tuo

comportamento coerente con le aspettative. 4.Riconosci e premia i comportamenti coerenti con le aspettative. 5.Quando le aspettative non vengono rispettate, formula giudizi onesti e diretti. 6.Assicura un'attività di sviluppo – preparazione e formazione – se uno dei membri della squadra stenta a soddisfare le aspettative. 7.Ricolloca i membri della squadra in posizioni che consentano loro di soddisfare le aspettative. 8.Permetti agli impiegati di rassegnare le dimissioni o licenziali se deludono le aspettative.
