

# Superare La FOMO.

Se vivi la FOMO, prova a svolgere questi esercizi pratici per imparare a superarla.

## Esercizio 1: Accettazione.

Per uscire dalla FOMO, bisogna modificare i propri obiettivi, per far sì che il tentativo di raggiungerli non si ritorca contro noi stessi.

- A: Scrivi su un foglio i tuoi obiettivi fondamentali: quelli in rapporto a cui sperimenti la FOMO.
- B: Ora, per ogni obiettivo, domandati se sia raggiungibile o impossibile da raggiungere. **Es: Conoscere tutte le informazioni? Impossibile. Studiare tot ore al giorno per migliorare? Possibile.** E così via.
- C: Barra gli obiettivi impossibili da raggiungere e mantieni quelli raggiungibili.
- D: Accettando di non poter raggiungere gli obiettivi impossibili, a lungo andare imparerai a superare la FOMO.

## Esercizio 2: Osserva il tuo comportamento.

Chi sperimenta la FOMO, spesso non è consapevole dei propri procedimenti mentali. L'esercizio ti aiuterà a prenderne consapevolezza.

- A: Scrivi su un foglio le cose in rapporto a cui sperimenti la FOMO. Es. Essere sempre aggiornato su tutto. Non perdermi neanche un'informazione, ecc.
- B: Ora, prendi consapevolezza del fatto che tali procedimenti sono disfunzionali e dettati dalla FOMO.
- C: Quando torni a sperimentare tali emozioni, cerca di essere consapevole della loro natura disfunzionale.
- D: Dopo aver sperimentato la FOMO, scrivi sul foglio l'ambito in rapporto a cui l'hai provata. A lungo andare, la consapevolezza ti renderà capace di gestire le tue emozioni.

Se vivi la FOMO, prova a svolgere questi esercizi pratici per imparare a superarla.

### **Esercizio 3: Il Quasi.**

Se sperimentiamo la FOMO, è perché non sappiamo accettare che non si possa sapere e avere tutto. L'esercizio ti aiuterà a farlo.

- A: Scrivi su un foglio i sentimenti che provi quando sperimenti la FOMO. Es: angoscia, frustrazione, sensazione di inadeguatezza.
- B: Ora, subito sotto, scrivi le ragioni di questi sentimenti. Es: perché mi sembra di non sapere tutto, avere tutto, conoscere tutto.
- C: Come ultima cosa, domandati se nella vita si possa sapere o avere tutto o se invece la parzialità sia una cosa normale.
- D: Rispondi per iscritto, cercando di proporti nuovi obiettivi funzionali per il futuro.

Esempio:

A: Sperimento angoscia e senso di inadeguatezza.

B: Se sperimento questi sentimenti, è perché mi sembra di essere indietro e di non sapere tutto.

C: Non sapere tutto è normale? Sì, è normale.

D: Invece di voler sapere tutto, mi propongo di studiare cinque ore alla settimana per saperne un poco di più.