

## Come ritrovare la motivazione

Nell'affrontare una malattia come il mieloma multiplo (MM) o altre patologie neoplastiche si può perdere motivazione o essere stanchi di concentrare tanta energia sul proprio stato di salute.

**Alcune strategie possono aiutare.**

### Farlo per se stessi

Ogni persona ha motivazioni diverse per prendersi cura della propria salute. Avere ben presente i motivi per cui si sta facendo un trattamento può aiutare a seguirlo.

Scrivi la tua lista di motivi qui di seguito:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Soppesare pro e contro

Investire energia e rimanere motivati può essere più semplice se si hanno ben presente i pro e i contro di un trattamento.

Pensa ai pro e i contro del tuo trattamento e segnali qui di seguito

#### Pro

#### Contro

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

## Fissare piccoli obiettivi per prendersi cura della propria salute

### I tuoi obiettivi

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Esempi

- Andare a dormire prima delle 22
- Mangiare almeno 5 porzioni di frutta e verdura ogni giorno
- Chiamare il Medico per confermare la prossima visita medica
- Mettere in ordine i referti e il resto della documentazione clinica
- Fare una leggera attività fisica ogni giorno

Questi obiettivi possono essere raggiunti in piccoli passi?

1

Il primo passo per raggiungere il tuo obiettivo

.....

.....

.....

Il secondo passo per raggiungere il tuo obiettivo

2

.....

.....

.....

### Premiarsi

Potrebbe essere motivante premiarsi una volta raggiunti i propri obiettivi, anche quelli intermedi.

Quali potrebbero essere i tuoi premi?

(ad es. pranzare con un amico, farsi un regalo...)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Dedicarsi ad altre attività

Per rimanere motivati e ridurre lo stress è importante dedicare del tempo ad attività ritenute gratificanti e non legate alla propria malattia.

Alcuni esempi:

- Passare del tempo in compagnia di un amico
- Leggere un libro
- Dedicarsi a un hobby
- Partecipare a un evento sociale
- Stare con la famiglia
- Cucinare
- Fare shopping
- .....