

Visualizzazione della Calma

- Ad occhi chiusi, distesi o seduti ma comodi
 - Immaginiamo una situazione in cui ci siamo trovati sereni, tranquilli, calmi, equilibrati (può essere una vacanza, un evento, ...)
 - Questa situazione la mettiamo idealmente in una cornice, e questo ipotetico quadro lo appendiamo ad una parete colorata (la nostra parete della CALMA)
 - A questo quadro diamo un nome (aggettivo, sostantivo,...), cioè una etichetta
 - E poi, vicino a questo quadro con etichetta, appendiamo un foglio con una frase che rende bene il nostro stato emotivo (per esempio sono felice e tranquillo, mi sento bene e in pace, ...)
 - Mantenendo visualizzato il quadro, l'etichetta e la frase, ascolto il mio corpo e cerco di trovare una zona corporea dove possa percepire un certo benessere (calore, rilassamento, ...)
 - Incrocio le braccia e porto le mani a contatto delle spalle; poi in alternanza batto delicatamente le spalle con le mani, per circa 1 minuto
 - Riapro gli occhi
 - Richiamerò l'etichetta tutte le volte che ne ho bisogno
-

Per esempio mi sono sentito in pace quella volta sulla spiaggia, leggevo, ero in compagnia, stavo bene. L'etichetta è "SABBIA", la frase "Sono in pace con me stesso", e la zona corporea sono i piedi.

Ogni volta che pronuncerò (anche mentalmente) la parola sabbia, avvertirò una piacevole sensazione di benessere e di calma, soprattutto ai piedi