



Un minuto di respiro

Non hai mai avuto dei momenti in cui sentivi il bisogno di spazio per respirare? Questa pratica fornisce un modo per uscire dalla modalità pilota automatico ed entrare nel momento presente.

Non facciamo altro che creare uno spazio perché tu possa ricollegarti alla tua resilienza e saggezza naturale. Ti sintonizzerai semplicemente con ciò che ti sta succedendo in quel momento, senza aspettative di un particolare risultato.

Se non ricordi altro, ricorda solo la parola "STOP"

S – Stop, fermati e fai il punto della situazione ***Controlla testa/cuore/corpo***

Resta nel momento presente e chiediti volutamente:

Qual è la mia esperienza in questo momento?

Pensieri ... (cosa dici a te stesso, quali immagini affiorano nella tua mente.)

Sentimenti ... (divertimento, neutro, turbato, eccitato, triste, adirato, ecc.)

Sensazioni ... (sensazioni fisiche, oppressione, sospensione, leggerezza, ecc.)

Riporta e condividi la tua esperienza, anche se spiacevole.

T – Tregua (Fai un respiro) ***Rivolgi la tua attenzione alla respirazione***

Rivolgi delicatamente tutta l'attenzione alla respirazione, a ogni inspirazione ed espirazione, così come si susseguono, una dietro l'altra.

Il tuo respiro può fungere da ancora per trattenerti nel momento presente e aiutarti a sintonizzarti in uno stato di consapevolezza e quiete.

O – Osserva e apriti ***Espandi la consapevolezza***

Espandi l'ambito della tua attenzione attorno e oltre la tua respirazione, tale da includere una percezione del corpo come un insieme, la tua postura e l'espressione facciale, poi ancora oltre a ciò che sta succedendo intorno a te: vista, suoni, olfatto, ecc. Al meglio delle tue possibilità, porta questa consapevolezza allargata ai momenti seguenti ...

P – Prosegui / nuove Possibilità ***Continuare senza aspettative***

Porta la tua attenzione al mondo intorno a te, in modo da percepire come sono le cose in questo momento. Aniché reagire in maniera abituale/meccanica, puoi essere curioso/aperto, e rispondere con naturalezza. Puoi sentirti addirittura sorpreso per ciò che accade dopo aver creato questa pausa...