

Registro pratica informale (Aprirsi a...) - Settimana 5

<p>Quale era la situazione? Cosa stavi notando? <i>(qualcosa che causava uno stress fisico o emotivo: "Questo non mi piace!")</i></p>	<p>Qual è stata l'emozione più forte che stavi provando? <i>(per es., rabbia, tristezza, dolore, impazienza, confusione, paura, vergogna, desiderio, disperazione?)</i></p>	<p>Come lo descriveresti fisicamente? <i>(per es., senso di oppressione al petto, nausea allo stomaco, dolore al cuore, mal di testa)</i></p>	<p>Dove hai sentito qualcosa di piacevole? <i>(immagine, ricordo, evento passato, qualcosa per cui essere grato, o una parte del corpo senza dolore)</i></p>	<p>Che cosa hai notato immediatamente DOPO aver svolto questo processo (o cosa noti ora)? <i>(corpo-mente-emozione-azione)</i></p>
<p>ESEMPIO (emotivo) <i>Ho ricevuto un forte rimprovero in un'e-mail da parte del mio capo. Ho vagliato tutto ciò che potevo dire in mia difesa. Le mie spalle erano tese, le mascelle serrate e sentivo una stretta allo stomaco.</i></p>	<p><i>Mi sentivo vulnerabile e arrabbiato, ma soprattutto mi sentivo ferito per quanto fosse stato ingiusto. All'inizio sono rimasto scioccato, poi mi sono sentito come se mi avessero preso a calci nello stomaco.</i></p>	<p><i>Avevo sentito una stretta e uno sprofondare allo stomaco perché pensavo davvero di aver fatto un buon lavoro nel documento a cui si riferiva.</i></p>	<p><i>Mi sono ricordato quanto amo il mio lavoro e quanto sono grato di essere in grado di fare qualcosa che fa la differenza nella vita delle altre persone.</i></p>	<p><i>Ho rilassato la parte intorno allo stomaco, ho notato che potevo rilassare le spalle. Sono stato in grado di rispondere in modo non difensivo al mio capo.</i></p>
<p>ESEMPIO (fisico) <i>Stavo lavorando alla scrivania e la schiena mi stava uccidendo, ma mancavano ancora due ore alla fine – non potevo andarmene.</i></p>	<p><i>Rabbia, impazienza, desiderio che se ne andasse. "Come farò a passare la giornata in questo modo? Ho così tanto da fare!"</i></p>	<p><i>Un'area compressa in una parte della schiena, costretta, vincolante, e che pizzica. È oblunga e spessa circa 2cm al centro, che si assottiglia al bordo. Texture come il granito.</i></p>	<p><i>Le mie gambe non fanno male, in realtà le sento rilassate, piacevoli...percependo calore a comfort li. Ricordo una bella chiacchierata con un amico questo pomeriggio...</i></p>	<p><i>Mi sentivo molto più grande, che c'era molto di più per me che questa area nella mia schiena. Il dolore alla schiena non è andato via, ma lo sento come solo una parte di me, non tutto, non così preoccupante.</i></p>