



Sentire l'emozione che ci sta attraversando: tenerla con sé

L'obiettivo è creare la consapevolezza che accogliere un'emozione negativa anziché rifiutarla, evitarla o passare direttamente a un comportamento (all'azione) è possibile e soprattutto trasformativo

Un'azione difficile come questa va accompagnata da una profonda accettazione di ciò che in questo momento riusciamo a ottenere: siamo molto bravi nel metterci alla prova su questo, non svalutiamoci

Creiamo nella mente un'immagine/una scena che descrive cosa sentiamo

È un momento di cura per sé: non andare di fretta, soffermarsi sull'immagine, sullo sfondo i dettagli di luminosità, il contesto, costruire se si riesce con vividezza e profondità lo spazio

Chiedere a se stessi se ce la sentiamo di trasformarla

Possiamo lavorare su alcuni dettagli o sull'intera immagine

Vergogna

Un esempio

Tengo questa emozione, la accolgo, con fiducia, per poterla trasformare

Sento che è difficile, ma voglio comunque tentare questo esperimento

Cammino da solo, è notte, la strada è vuota, voglio raggiungere presto casa

Piove, cammino e sento solo il rumore dei miei passi, il tempo sembra non scorrere, nessuno mi osserva, nessuno può giudicarmi, questo mi protegge, ma nel frattempo mi sento solo

Voglio provarci, perché come la mia mente ha costruito questa immagine, la mia mente può trasformarla

Passeggiare mi fa sentire libero di scegliere una direzione, ora la luce della strada è diversa, siamo quasi al tramonto, la strada più affollata, mi sento curioso, incontrare uno sguardo non è ciò che temo, proseguo verso casa, ma non è un'urgenza raggiungerla