

Luogo di benessere

"...Sedetevi comodamente, chiudete gli occhi, sentite come il vostro corpo entra in contatto (...con la poltrona, la sedia, la superficie) come i tuoi piedi toccano il pavimento prenditi un po' di tempo per rilassarti...

notate come il vostro respiro entra ed esce in modo naturale, ad ogni espirazione vi rilassate. a ogni espirazione ci si rilassa ancora di più....

lasciate che si crei una situazione in cui ci si sente completamente a proprio agio e rilassati.. Può trattarsi di una situazione della vita quotidiana, di una situazione di vacanza o anche di una fantasia. ... create un'immagine interiore in cui tutto è semplicemente piacevole... con tutti i sensi ciò di cui avete bisogno per sentirvi completamente a vostro agio, sentite quali esperienze sensoriali sono importanti per voi, forse certi colori o.... profumi, certi sapori, certi rumori...

o suoni o una certa stagione o temperatura.

...Sentite ciò di cui avete bisogno per sentirvi veramente bene.... Potete visualizzare tutto in un modo che vi faccia sentire bene.

come questa sensazione di benessere si diffonde nel vostro corpo... Godetevi questo stato di completo benessere

Se volete, sorridete mentre lo fate... sentite in quali zone del corpo vi sentite particolarmente bene...

Se volete, date a questo stato di benessere un nome, un motto....

Trovate una cognizione positiva: p.e. "sono al sicuro, mi sento libero, sono arrivato con me stesso".

Installate la cognizione con abbraccio a "farfalla" toccandovi alternatamente destra e sinistra...La cognizione diventa più alta, più forte?

Ora preparatevi a tornare gradualmente in questo spazio con la vostra attenzione.

Riprendete il rilassamento rilassandovi e stiracchiandovi.

Poi coprite la faccia con le mani e accarezzatevi. Riaprite gli occhi e tornate a essere completamente qui".

Fonte: Diegelmann, Christa (2007): Affrontare il trauma e la crisi. Psicoterapia con FIDUCIA. Stoccarda Klett-Cotta