

MATTINA DI GRATITUDINE

Eccoti le istruzioni dell'esercizio che ti ho promesso. Se lo farai bene è un esercizio molto potente. Cominciamo!

- Siediti comodo in un luogo calmo e chiudi gli occhi
- Respira piano dentro la pancia per un paio di minuti
- Richiama alla mente un'evento o una persona per cui sei grato
- Amplifica i dettagli del pensiero: colori, illuminazione, suoni, volume, qualità del suono, profumi e sensazioni fisiche e prospettiva da cui vivi l'esperienza.
- Una volta regolata l'immagine interiore, goditi la sensazione di gratitudine per un paio di minuti
- Quando sei pronto apri gli occhi

Se avrai eseguito bene l'esercizio, la sensazione perdurerà anche durante la giornata.