

SETTIMANA 7: AFFRONTARE LE DIFFICOLTA'

4. Esplorare le difficoltà

PRATICA FORMALE: ESPLORARE LE DIFFICOLTA'

Mettiti in una posizione comoda.

Porta la tua attenzione alle sensazioni fisiche del respiro, per poi allargare a tutto il corpo, con lentezza.

Dopo aver portato l'attenzione a tutto il corpo nel suo insieme, lentamente osserva suoni e pensieri.

Continua per un paio di minuti.

Porta alla mente una difficoltà o preoccupazione che vuoi esplorare.

Una volta che l'hai portata alla mente, lascia che stia lì, mentre porti l'attenzione alle sensazioni fisiche che inizia a manifestarsi.

Ora sposta l'attenzione alla parte del corpo dove queste sensazioni fisiche sono più intense.

Porta l'attenzione a questa parte del corpo, inspirandoci dentro ed espirando da lì.

Osserva con curiosità le sensazioni che sono lì, esplora, guarda come vanno e vengono. Resta aperto e avvicinabile.

Mentre stai con queste sensazioni, osserva che relazione hai con loro. Vorresti o stai cercando di respingerle, o riesci a dar loro una completa attenzione?

Quando ti accorgi che le sensazioni non ti attraggono più con la stessa forza, ritorna gentilmente con l'attenzione sul tuo respiro.

Respira lentamente per qualche momento, poi fai tre inspi e trespi profondi, e lentamente torna alla tua giornata.