

LA TECNICA DELLA PRESENZA

Prima di iniziare la richiesta di aiuto puoi fare la tecnica della presenza.

Per favorire la giusta concentrazione, calmare la mente e fare il lavoro in uno stato di maggior presenza, prova la seguente tecnica semplice ed efficace che può durare da 2 a 5 minuti.

Respira lentamente e profondamente portando la tua attenzione al respiro, tieni le braccia e le mani in posizione di scarico (in basso lungo i fianchi), pronuncia più volte e lentamente queste parole:

- 1) "Io sono X Y (nome e cognome)". Adesso osservati attentamente.
- 2) "Io sono X (solo il nome). Osservati con attenzione.
- 3) "Io sono". Osservati.

Fino a questo punto mantieniti attivo e consapevole: il respiro profondo e lento, gli scarichi di energie, pensieri ed emozioni negative.

Adesso pronuncia il tuo nome **più volte** , lentamente

- 4) " X "

Ora pronuncia la parola

- 5) "Stop" in modo deciso ed energico.

A questo comando il corpo, lo sguardo, i pensieri si fermano completamente. Rimani immobile per almeno 30 secondi, non cronometrare il tempo, rimani spontaneo e osservati. Qui hai infranto i tuoi schemi di comportamento usuali.

Tu non sei abituato a chiamarti per nome e non sei abituato a darti uno stop e restare immobile.

A questo punto la tua consapevolezza, il tuo stato di coscienza si è fatto più profondo e attivo, questa tecnica facile e veloce da eseguire è una delle più efficaci per andare in profondità, verso uno stato di presenza e di coscienza.