

ANTICIPARE IL PIACERE

Immaginate i vostri polmoni come un palloncino che si sgonfia senza sforzo.

Inspirate un po' d'aria e trattenetela nei polmoni per favorire lo scambio gassoso.

Prestate attenzione alla vostra respirazione ...

Cercate di fare un bel respiro coinvolgendo la parte alta dei polmoni.

Immaginatevi nell'attività che avete scelto e che state per svolgere. Aiutatevi con i vostri migliori ricordi di questa attività o di attività simili.

Non è necessario concentrarsi sui dettagli, ma sui momenti migliori usando i cinque sensi, le immagini ... i suoni ... le sensazioni fisiche ... tattili ... gli odori ... e i sapori.

Cercate di ricordare e sperimentare le emozioni positive più intense che avete provato mentre facevate questa attività ... il momento migliore della vostra vita. Potrebbero essere gioia ... rilassamento ... soddisfazione ... orgoglio ... una sensazione di successo ... di completezza ... o altre emozioni piacevoli.

Se si verificano sensazioni o ricordi spiacevoli, prendetene coscienza e lasciateli passare rifocalizzandovi su un bel ricordo dell'attività che avete scelto.

Aiutatevi con un'espiazione o un sospiro per scacciare la sensazione spiacevole.

Tornate all'attività scelta ... Tornate ad una sensazione piacevole legata all'attività ...

Lasciate che queste sensazioni aumentino il più possibile, immaginando di svolgere l'attività ...

Godetevi queste sensazioni, queste emozioni, questi sentimenti. Prendetene coscienza e godetevi la possibilità di sentirli, di viverli ...

Lasciate che il desiderio di rivivere questi sentimenti nella realtà abbia luogo. Attendete con ansia di fare questa attività ...

Potete interrompere l'esercizio quando volete, mantenendo le sensazioni piacevoli e il desiderio di svolgere la vostra attività ...

SVILUPPARE DELLE ASPETTATIVE FAVOREVOLI

Svuotate i vostri polmoni, come un palloncino che si sgonfia senza sforzo.

Inspirate un po' d'aria e tenetela nei polmoni per favorire lo scambio gassoso.

Prestate attenzione alla vostra respirazione ...

Cercate di fare un bel respiro coinvolgendo la parte alta dei polmoni ...

Ricordate ... Facciamo sempre del nostro meglio tenendo conto delle nostre capacità e delle circostanze ... Ci sono molti fattori sui quali non abbiamo alcun controllo. Non abbiamo scelto dove nascere e gli ambienti della nostra infanzia, il nostro corpo, i nostri traumi e persino il nostro nome. Molte cose sono programmate nei nostri geni, come le malattie di cui soffriremo, il nostro sviluppo e il nostro invecchiamento. Non siamo responsabili delle cose che sono accadute a causa di una predisposizione e delle esperienze di vita di quando eravamo bambini. Se fossimo cresciuti in un altro ambiente, saremmo una versione diversa di noi stessi.

Questi elementi possono indurci a evitare situazioni piacevoli o ad avere aspettative negative su eventi positivi che possono verificarsi. Questo esercizio serve a sviluppare aspettative favorevoli riguardo agli eventi futuri.

Continuiamo con un bel respiro ...

Immaginiamo il nostro migliore sé possibile e apriamoci ad aspettative favorevoli per il futuro. Cosa potrebbe succedermi di buono ...

Ora, immaginiamo un evento positivo che potrebbe ragionevolmente accadere domani.

Possiamo immaginare tutti i tipi di eventi positivi, dai semplici piaceri quotidiani agli eventi positivi più importanti, come ricevere un invito da qualcuno che amiamo, il piacere di trovare un letto accogliente e incontrare qualcuno che ci fa un sorriso, ammirare l'alba, incontrare un amico che non vediamo da molto tempo, ricevere buone notizie, cambiare la nostra routine facendo un piacere, come offrire un dolce o una bevanda calda in un posto che apprezziamo, incontrarsi e discutere con qualcuno che stimiamo, ecc.

Quando immaginiamo questo evento, l'immagine è specifica. Immaginiamo un luogo specifico e un momento preciso. Prendiamoci il tempo per pensare ai diversi elementi della situazione come se questa avesse luogo realmente, le persone e gli oggetti che la circondano, così come i dettagli sensoriali come i suoni, gli odori e le emozioni che proviamo.

Immaginiamo questa situazione.

Possiamo interrompere l'esercizio quando vogliamo ...

ANTICIPARE IL PIACERE DI MANGIARE UN FRUTTO

Immaginate i vostri polmoni come un palloncino che si sgonfia senza sforzo.

Inspirate un po' d'aria e trattenetela nei polmoni per favorire lo scambio gassoso.

Prestate attenzione alla vostra respirazione ...

Cercate di fare un bel respiro coinvolgendo la parte alta dei polmoni.

Ora, con l'immaginazione, scegliete un frutto che apprezzate particolarmente

Chiudete gli occhi e visualizzatelo, guardate i suoi colori, la sua forma ...

Aiutatevi ricordando il più bel frutto che avete scelto e che non avete mai più rivisto.

Visualizzate questo frutto ricordandovi del desiderio che avete provato nel prenderlo in mano.

Percepите il suo peso, la sua consistenza. Ricordatevi queste sensazioni, avvicinatelo al naso e sentite il suo profumo.

Ricordatevi il profumo più piacevole che mai avete sentito di questo frutto ...

Immaginate di preparare il frutto per mangiarlo. Ricordatevi le sensazioni provate durante la preparazione e lasciate che il piacere cresca dentro di voi. Può essere giusto il piacere di preparare il frutto, come lavarlo, sbucciarlo, tagliarlo e disporlo sul piatto. Potete immaginare di portarlo alla bocca quando sentite la salivazione o di degustarlo.

Immaginate il momento di assaggiare il frutto e di percepire la sua consistenza nella vostra bocca, il suo gusto, i sapori che emergono. Godetevi il piacere di mangiarlo. Ricordatevi del miglior frutto che avete gustato nella vostra vita. Sentite il sapore zuccherino, l'effetto rinfrescante, gli odori particolari, le sensazioni in bocca e la voglia di mangiarne ancora.

Soffermatevi su queste sensazioni e potrete interrompere l'esercizio quando volete.

APPREZZARE UN PAESAGGIO VICINO AL MARE

Guardate con attenzione questa foto di un paesaggio vicino al mare ...

L'acqua ... e il cielo che si confondono ... le nuvole ...

Passeggiate in questo paesaggio ... a vostro piacimento ...

Lasciatevi guidare dal vostro intuito ... e apprezzate i piccoli dettagli che vi rendono felici ...

Quando vi sentite pronti, provate a fissare lo sguardo ...

Guardate questa immagine ... dell'acqua, delle onde, del cielo e delle nuvole ...

Appreziate il sentimento di calma ... mano a mano che il vostro respiro passa all'altezza del cuore ...

Quando lo desiderate, potete aprire gli occhi ... mantenendo la sensazione di calma ... di piacere ... e di tutti gli altri sentimenti piacevoli legati all'esercizio.

APPREZZARE UN MOMENTO PIACEVOLE

Focalizzate la vostra attenzione su un momento piacevole che potreste aver vissuto oggi o la settimana scorsa ...

Chiudete gli occhi ...

Rievocate questo momento piacevole ... i sentimenti ... le sensazioni ... le emozioni ... che potreste aver vissuto in quel momento ...

Lasciate che questi sentimenti, queste emozioni si sviluppino ...

Mantenete queste sensazioni, questi sentimenti ... a mano a mano che respirate ... all'altezza del cuore ...

Ogni inspirazione e ogni espirazione rendono più piacevole questo ricordo ...

Quando vi sentite pronti, potete aprire gli occhi al vostro ritmo, cercando di conservare la sensazione piacevole legata all'esercizio appena eseguito.

ESERCIZIO DI SOLLECITUDINE

L'affetto è un sentimento potente ... Pensare affettuosamente a qualcuno che amate e che vi ama fa molto bene ... è la sollecitudine, la cura attenta nei riguardi di una persona.

Comunicare questo sentimento d'affetto è un'esperienza umana fondamentale e positiva, per l'altro e per sé.

La sollecitudine fa del bene a noi stessi e a chi ci circonda. Rafforza i rapporti con gli altri. Spesso esiste un legame tra il contatto e la sollecitudine ...

Quando vi sentite pronti, chiudete gli occhi ... pensate ad una persona importante per voi, che avete amato tanto e che vi vuole bene ...

Pensate fortemente a questa persona ... con riconoscenza ... è una grande opportunità conoscere questa persona, provate a pensarci ...

Sviluppate un desiderio sincero nei suoi confronti ... un desiderio che la farebbe stare bene e che vi faccia stare bene. Prendetevi il tempo necessario, senza fretta

Indirizzategli mentalmente questo desiderio ...

Prestate attenzione alle sensazioni, alle emozioni, ai sentimenti che potreste provare in questo momento ...

Godetevi questi sentimenti forti ...

Quando vi sentite pronti, secondo i vostri ritmi, potete aprire gli occhi conservando i sentimenti che avete provato.

CRISI DI CALMA

Lasciate uscire l'aria dai vostri polmoni, lentamente, come un palloncino che si sgonfia.

Inspirate un po' d'aria, senza sforzo.

Trattenete il respiro per un po' di tempo, in modo da favorire gli scambi gassosi al livello dei polmoni.

Lasciate che l'aria esca dai polmoni, senza forzare.

Prestate attenzione al vostro respiro.

Concentratevi sulla zona situata fra i polmoni, al livello dello sterno, e più specificatamente al livello del cuore, una zona abbastanza alta nel petto.

Sentite la vostra respirazione durante l'inspirazione e l'espiazione.

Respirate lentamente, sino ad ottenere un ritmo gradevole.

Focalizzate la vostra attenzione su una sensazione piacevole nel corpo.

Adesso che la respirazione è gradevole, pensate ad un sentimento piacevole. Potete pensare a una persona che amate, a un luogo particolare, a un oggetto, ecc.

Potete interrompere l'esercizio quando lo desiderate.