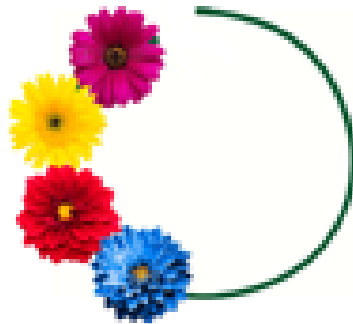


La nostra collana di...

FIORI

*A cura degli psicologi: M. Boschetti, L. Sarti, C. Petrelli e D. De Rosa Saccone
Distretto Rimini Sud*



La collana di fiori è una «raccolta» delle nostre riflessioni e di suggerimenti per aiutare e sostenere i familiari e i loro cari in questo inaspettato periodo, che ha condizionato le nostre abitudini quotidiane.

Ogni «fiore» che aggiungeremo alla collana
rappresenterà il nostro contributo
per esservi vicini e superare insieme
questo difficile momento.



«COME RITROVARE UNO STATO DI CALMA ...»



«**COME RITROVARE UNO STATO DI CALMA ...**»

LA VISUALIZZAZIONE

Creare immagini con la mente...

Un esercizio per imparare a rilassarci

Le **immagini visive** sono lo strumento preferenziale che la nostra mente utilizza abitualmente per rievocare il passato, prefigurare il presente e gli avvenimenti futuri

Le immagini visive sono accompagnate da uno **stato emotivo soggettivo**, quindi possono generare delle sensazioni positive o negative

Le immagini visive, associate a sensazioni positive, possono aiutare a **ridurre** e gestire meglio i momenti di **tensione** e le **preoccupazioni**, agendo anche sul nostro corpo



LA VISUALIZZAZIONE

- ✓ La **Visualizzazione** deve essere preceduta da uno stato di rilassamento indotto ad esempio con la **respirazione diaframmatica** (vedi «Collana dei fiori n.3»)
- ✓ L'immagine mentale che creiamo può essere **reale** (ad esempio essere su una spiaggia) o di **fantasia** (ad esempio essere su una nuvola)
- ✓ L'immagine mentale scelta deve essere **suggestiva e piacevole**
- ✓ L'immagine mentale deve essere nitida, ricca di dettagli coinvolgendo i **cinque sensi** (colori, suoni, profumi, sensazioni tattili...)
- ✓ Per familiarizzare con l'esercizio **le prime volte** si può provare a immaginare degli oggetti semplici focalizzandosi sulle sensazioni corporee e cercando di mantenere l'immagine più a lungo possibile



«**COME RITROVARE UNO STATO DI CALMA ...**»

ESERCIZIO DELLA CONCHIGLIA

«Mettiti in una posizione comoda e chiudi gli occhi...Porta l'attenzione sul tuo respiro: senti l'aria che entra e l'aria che esce... Se avverti delle tensioni lascia che l'aria le sciolga... Senti il battito del tuo cuore, lasciati sprofondare in questa sensazione... Se senti dei rumori riporta l'attenzione all'aria che entra e esce dal tuo corpo... Avverti una sensazione di pace e di benessere...

Immagina ora di essere su una spiaggia a piedi nudi... Senti il calore della sabbia... Il sole che ti scalda la pelle... Il suono delle onde del mare...

Mentre cammini vedi una conchiglia che cattura la tua attenzione... La guardi e la raccogli... Sfiorandone il guscio senti la sua forma... Aprila con delicatezza e se vuoi affidale un pensiero che ti appesantisce... Chiudila, consegnala alle onde del mare e lasciala andare ...

Mentre la conchiglia si allontana ti ritrovi a camminare di nuovo sulla spiaggia... Riporta l'attenzione sul tuo corpo, al tuo respiro, al battito del tuo cuore.... Fai dei respiri profondi e quando vuoi puoi aprire gli occhi e riprendere contatto con l'ambiente che ti circonda...»



«**COME RITROVARE UNO STATO DI CALMA ...**»

Le mie emozioni ...



*Ripensando
all'esercizio...*

Le mie sensazioni ...