

SHIFT and STAY

Abbiamo la possibilità di scegliere a cosa prestare attenzione. Tutte le volte che vogliamo o ne abbiamo bisogno, possiamo spostare la nostra attenzione su qualcosa che ci dia una sensazione piacevole e mantenere lì l'attenzione. Questo può aiutare la nostra mente e il nostro corpo a ritrovare una condizione migliore. Possiamo esercitare questa abilità, per esempio, utilizzando il senso del tatto per connetterci con ciò che sentiamo dentro di noi.

1 Scegli alcuni oggetti, toccali e prova a entrare in contatto con loro attraverso il tatto, notando come li percepisci (lisci, ruvidi, freddi, morbidi).

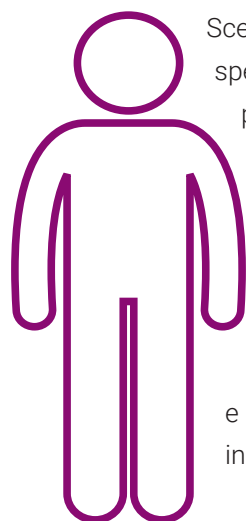
Descrivi quelli per i quali ha sperimentato sensazioni più piacevoli e come hai sentito ognuno di essi.

Es: tavolo-liscio; vetro freddo.

3 Se noti una sensazione corporea spiacevole, sposta l'attenzione su una parte del corpo che ti rimandi una sensazione migliore oppure sposta l'attenzione esplorando con il tatto un altro oggetto. Scrivi che cos'è successo dentro di te, quando hai spostato la tua attenzione.



2 MOMENTO DI RIFLESSIONE



Scegli un oggetto con il quale hai sperimentato sensazioni tattili piacevoli.

Come si sente il tuo corpo quando è a contatto con questo oggetto?

Dai un nome alle sensazioni e scrivile nel punto del corpo in cui le hai sentite.

LA SFIDA DI OGGI



4 Trova un momento per esercitarti a spostare l'attenzione, toccando o "sentendo" un oggetto. Puoi farlo quando ti senti stressato, preoccupato, ansioso o in qualsiasi altro momento vuoi essere gentile con te stesso. Nota che cosa senti dentro di te, quando sposti l'attenzione attraverso il tatto. Scrivi con quali oggetti o superfici ti sei trovato meglio.
