

MATERIALE WORMHOLE CAMP

In questo documento troverai il **materiale utilizzato** per il Rilassamento nel **Wormhole Camp** al quale hanno partecipato 36 ragazze/i per prepararsi al meglio al nuovo ciclo di studi presso il Liceo Classico S.M. Legnani di Saronno (VA).

L'auspicio che faccio loro e a tutti i ragazzi di oggi è quello di poter imparare ad ascoltare **sempre meglio** i segnali del corpo e diventare così più consapevoli di sé senza essere giudicanti o critici. L'**auto-empatia** è importante per diventare **responsabili** di se stessi. La responsabilità è **prendersi cura** di qualcosa e prendersi cura, a sua volta, presuppone delle scelte e se c'è la possibilità di scelta allora c'è **libertà**.

Prima di utilizzare le tracce audio è necessario leggere le **indicazioni** che ho riportato [QUI](#) per prepararsi ed ottenere il meglio da questi esercizi in sicurezza.

Siediti poi in una posizione **stabile** con la testa sostenuta e le gambe giù (sedia o poltroncina) e i **piedi** ben appoggiati al pavimento affinché tu possa mantenere una certa vigilanza e comunque rilassare le parti del corpo rilassabili (spalle, braccia) e lasciare andare le **tensioni** non necessarie (viso, mandibole);

se vuoi creare un ambiente **favorevole**, crea un po' di penombra, accendi una candela profumata o un incenso e metti una **copertina** a portata di mano perché può accadere di avere un po' freddo per l'**effetto rilassante** delle visualizzazioni;

è possibile che la tua mente immagini **in anticipo** delle cose, anche se non corrisponderanno alla voce, non stupirti, può accadere, l'importante è che continui a **seguire il senso** della storia, occorre allenamento.

Pronti?... Via....

1° Giorno

“Sii il cambiamento che vuoi vedere nel mondo” Gandhi



Alexas_fotos (Pixabay)

Abbiamo visto insieme cosa vuol dire **rilassarsi** e come stare in **ascolto del corpo** quando non si è più abituati a farlo (al contrario di quando si è piccoli e non si hanno tutti i condizionamenti mentali su giusto e sbagliato, bello e brutto, buono e cattivo). Che **qualità** occorrono?

Accoglienza, Rispetto, Pazienza, Accettazione **A.R.P.A.**

O come dico io, un'attitudine di **Amicizia e Curiosità.**

Ricorda che tutto ciò che **emerge** da te riguarda solo **te**, anche se imputi ad altri il fatto che ciò avvenga, e inoltre, chi meglio di te può prendersene veramente cura?

Se hai un atteggiamento **giudicante o critico** non puoi farlo e stare bene lo stesso e non puoi nemmeno sapere veramente chi sei o chi vuoi diventare.

Anche a te dà fastidio quando qualcuno con cui parli dà per **scontato** ciò che crede di sapere di te? Oppure quando si rivolge in modo giudicante e critico senza nemmeno chiederti prima spiegazioni e informazioni?

Allora cerca di **non farlo** nemmeno tu con te stessa/o!

UN MESSAGGIO IMPORTANTE!

Anche se quando abbiamo sperimentato insieme le visualizzazioni, è andato tutto bene, mentre rifai gli esercizi **se qualcosa** dovesse crearti **disagio o fastidio**, non fare la “brava/o ragazza/o” e non finire il compito per forza, ma sentiti **libero** di:

1 -RIAPRIRE GLI OCCHI E INTERROMPERE LA VISUALIZZAZIONE;

2 -PROSEGUIRE MANTENENDO GLI OCCHI APERTI oppure

3 -PRENDERE COSCIENZA del disagio e ripeti ad alta voce:

“QUALCOSA IN ME, in questo momento, STA PROVANDO...(in base a ciò che accade, DISAGIO...FASTIDIO...TIMORE...)” e se ciò non bastasse per riprendere a visualizzare, allora **riporta l’attenzione ai piedi, senti il loro contatto col pavimento, muovendone le dita, e senti la stabilità e il sostegno del pavimento o dell’appoggio per terra se ti sei seduta lì, e torna al qui ed ora riaprendo gli occhi.**

Dopo senti se vuoi proseguire l’esperienza o rimandare ad un **altro momento** (ti esorto anche a contattarmi se hai domande). Se prosegui, fallo senza **nessuna pressione** su come seguire le indicazioni o **aspettative** su ciò che deve accadere! Qualsiasi cosa succeda ricordati che è un messaggio che arriva sempre da te stessa per te stessa e qualsiasi cosa decidi **va bene** così.

Questa indicazione vale per **tutte le volte** che visualizzi.

Per **allenare queste qualità** puoi utilizzare la Visualizzazione dell’**Animaletto Selvatico**,

Per la visualizzazione clicca [QUI](#).

2° Giorno

“Giorni da radice, altri da foglia. La vita a volte albero, a volte vento” Esercizi in volo Twitter



Kessa (Pixabay)

I nostri sensi (non solo i classici 5, aggiungiamo anche il senso della percezione nello spazio e dell'equilibrio), sono la porta che ci connette al mondo che noi percepiamo come “esterno”, ma che la Fisica Quantistica ha confermato non essere separato da noi!

Un modo per ritrovare **sicurezza e stabilità** è proprio quello di riconnettersi all'ambiente e sentire il suo sostegno, la Visualizzazione della **Sintonizzazione con l'ambiente e Radicamento** è quel che ci vuole!

Se ne avrai la possibilità, ti consiglio di ripeterla anche all'aperto, in un bel posto in mezzo alla **natura**, un'esperienza bellissima!

Per la visualizzazione clicca [QUI](#).

3° Giorno

“Prima cerca di capire....poi di farti capire...” Stephen R. Covey

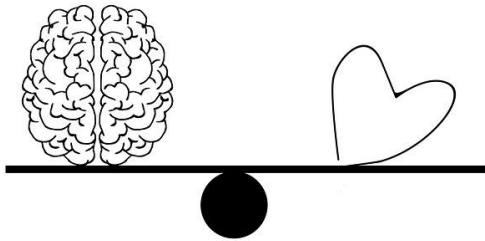


Foto Pixabay

Molti problemi di **comunicazione** sono legati all'incapacità di ascoltare veramente gli altri, mentre l'altro parla noi **mentalmente** facciamo paragoni, deduzioni, comparazioni, ricordiamo cosa o quando è successa a noi una cosa simile...insomma facciamo di tutto **tranne** che ascoltare l'altro!

La conseguenza è che poi il nostro intervento non riguarda più veramente l'altra persona, ma **noi stessi** e diciamo quello che vorremmo rispetto però a tutta una elaborazione che riguarda noi e non chi ci parla. La conseguenza è che si è come **due sordi che parlano tra loro!**

Per questo si dice che il **silenzio è d'oro?** Ma il silenzio deve esserci nella nostra mente quando l'altro parla e ricordare che anche se a volte le situazioni sono simili, **ciò che provo io non può mai essere come ciò che provi tu** e perciò non posso sapere ciò che stai provando veramente, **sminuendolo** o caricandolo di significati miei, perché di fatto io **non so** di cosa stai parlando.

Fare spazio diventa importante quindi anche quando è dentro di noi la confusione e le tante “voci” che sentiamo (sì, è normale, e per questo non vuol dire che siamo schizofrenici, eheh).

La Visualizzazione di oggi è **Fare Spazio** e la trovi [QUI](#).

4° Giorno

“Provare tristezza, senza essere tristi” Maestro di Meditazione



Foto Pixabay

Il discorso sulle **emozioni** è lungo ed importante, molto spesso si confonde il “riconoscere” una emozione che si sta **provando** con “agire” l’emozione e **metterla in azione**. Come se le due cose non fossero **separabili**, come se noi fossimo degli animaletti istintivi che non possono *osservare-accettare, riflettere-agire di conseguenza*.

Per gestire le emozioni il **primo passo** è proprio **non negare** quell’emozione perché negandola la renderemmo più potente, proprio come una diga che straripa per la troppa acqua accumulata.

Il **passo successivo** è riconoscere **cosa c’è sotto** quella emozione, di solito un **bisogno** disatteso.

Il **terzo** passo è decidere come poter **esprimere** quella tristezza, rabbia o gioia (perché spesso ci neghiamo pure quelle belle!) **senza fare del male** a noi stessi o agli altri (assertività VS aggressività).

Per questo la Visualizzazione di oggi è **Il Bacino Artificiale**.

Per la Visualizzazione clicca [QUI](#).

5° Giorno

“Non siamo quello che succede, siamo quello che facciamo al riguardo!” C. Gustav Jung

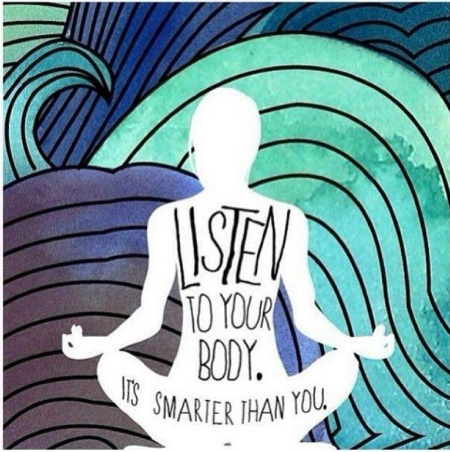


Foto Pixabay

E non solo, molto spesso ci capita anche di confondere il **fare** con l'**essere**. Tutti abbiamo un valore intrinseco a prescindere da quello che facciamo, ricordatelo e ricorda anche che spesso il cervello mette in risalto ciò che **non funziona**, che è presumibilmente **pericoloso** o **negativo** secondo noi, principalmente per due motivi:

- 1- Questo è un meccanismo che dovrebbe **garantire la sopravvivenza** della specie, ma il cervello “non sa” che oggi hai un tetto sulla testa, hai cibo in quantità e non c’è un predatore in agguato appena svolti l’angolo per andare a scuola, eheh!
- 2- A volte si immagina il peggio semplicemente perché la nostra **funzione immaginativa** è utilizzata troppo poco e questo perché secondo la mentalità più diffusa questa serve **solo** alla creatività, alle **arti** e nel **gioco** non regolamentato, quindi in poche parole “a perdere tempo”! Mentre invece entra in gioco in **tantissime funzioni psicologiche**, ma non ce ne rendiamo conto.

Viene poco **allenata ed esercitata consapevolmente** e allora lei si attiva anche quando **non** è necessario e lo fa tenendo presente quel meccanismo di cui sopra al punto 1.

Il discorso è lungo e si collega anche all'autostima; in breve ricordo di:

- **riequilibrare** questa tendenza imparando a notare tutto quello che funziona o si ha **di bello e positivo** nella vita e che si da **per scontato**, un aiuto [QUI](#) scaricando in regalo il **Diario di Bordo** che utilizzo io come journaling quotidiano;
- **rimanere** in contatto con ciò che **piace**, come lo sport, la musica, le amicizie, consapevole del fatto che è normale cambiare **spesso** idea o stato d'animo, in certi **periodi della vita**, come l'adolescenza;
- **rendere** più **semplice** ciò che si "deve" fare pianificando, organizzando il più possibile per non navigare a vista tra tutte le incombenze che si hanno. E' molto importante **gratificarsi e riconoscere i propri meriti**, quando si porta a termine ciò che si è pianificato e si raggiungono buoni risultati (non dare per scontato lo sforzo che ci metti!).
- Un libricino molto carino sulla volontà è *Il Kata della volontà*, di Armando Elle.

Per aiutarti nei periodi più impegnativi o nelle interrogazioni, una Visualizzazione con **ancoraggio** dal nome **Il Talismano** che puoi scaricare [QUI](#).

Spero che ti siano utili e qualora volessi rimanere informata sui miei strumenti e percorsi, puoi iscriverti alla mia newsletter (tranquilla, ne invio una al mese, se ci sono novità importanti due) puoi farlo attraverso questo link [QUI](#),

Grazie, Valentina