

1. INCORPORARE

INDICAZIONI PER TUTTE LE IMMAGINAZIONI



SIGNIFICA INCLUDERE CIO' CHE STA ACCADENDO, TENENDONE CONTO, QUALSIASI COSA SIA.

ESEMPI: RISATINE, BAMBINI CHE NON RIESCONO A CHIUDERE GLI OCCHI ECC.

NON FORZARLI, NON PRETENDERE, MA NEANCHE FARE FINTA CHE CIO' NON STA ACCADENDO.

NON DIRE A NOI STESSI CHE "NON STA FUNZIONANDO".

E se a qualcuno dovesse venire da sorridere è comprensibile perché vuol dire che sta sperimentando qualcosa di nuovo. E' difficile proprio perché ci stiamo allenando. Ma vedremo che continuando ad esercitarci, visto che questo è un esercizio di calma, questo sorriso verrà passo passo trasformato in forza e un giorno, forse presto o forse no, anche chi ora non riesce riuscirà.

IN QUESTO MODO NON SI SCATENERA' NEL BAMBINO NE' OPPOSIZIONE, NE' SENSO DI INCAPACITA' CHE FAREBBERO PERDURARE IL COMPORTAMENTO.

4 CARDINI DI OGNI NOSTRA AZIONE:

1. NON GIUDIZIO
2. NON PRETESA
3. FIDUCIA
4. CURIOSITA'

PERCHE' IL CLIMA DI ACCOGLIENZA E NON GIUDIZIO CREA LE CONDIZIONI PER LA CALMA E LA FORZA

Che vi siate rilassati tanto o poco non ha importanza, quello che è veramente importante è che state insegnando a voi stessi e al vostro corpo che potete rilassarvi e che come in ogni cosa è solo necessario allenarsi.