



STRUMENTI

IMMAGINAZIONE 3 : IL RIFUGIO PORTATILE

Dove: seduti in cerchio o al posto.

Quando: sarebbe utile praticare questa immaginazione quando decidiamo di dedicargli un po' di tempo. Non può essere un rituale iniziale di 5 minuti. Dopo questa immaginazione sarebbe utile ed efficace che loro disegnarono, scrivessero o trovassero suoni o oggetti che simboleggino il luogo che hanno trovato così che possa essere ben ancorato

ora bambini, mentre siamo seduti, chiudiamo gli occhi, e sentiamo che si rilassano nel sentire le palpebre che poggiano su di loro...sono rilassati e svegli... rilassati e svegli...e lasciamo che questo rilassamento dagli occhi vada in tutto il corpo, fino alle dita dei piedi...così...e mentre stiamo così, vi chiedo di immaginare un luogo dove vi sentite bene, al sicuro, in pace, liberi...può essere un luogo che conoscete già, dove siete già stati - una stanza, un posto della natura o altro - oppure che avete visto in un'immagine o un film anche se non ci siete mai stati, oppure lo potete inventare totalmente. Bene avete 1 minuto, ovvero tutto il tempo di cui avete bisogno, per portare alla vostra mente questo luogo. (Dopo un minuto) ora che lo avete trovato, osservate, sentite, percepite questo luogo, i colori, i suoni, la luce, l'aria... e ci prendiamo ancora il tempo e la libertà di sistemarlo proprio perfetto per noi. Forse c'è qualcosa da pulire, da sistemare, da cambiare, da pitturare, o qualcosa a cui non avevamo pensato che vorremmo fosse lì con noi e altro ancora che solo voi potete sapere...ora dotatevi degli attrezzi di cui avete bisogno per fare i vostri lavori, e al lavoro! Avete 3 minuti, ovvero tutto il tempo di cui avete bisogno, per sistemare il vostro luogo segreto, sicuro e di potere, dove potrete rifugiarvi per sentirvi al sicuro, in pace e ricaricarvi ogni volta che lo desidererete. La cosa speciale è che questo rifugio potrete portarlo sempre con voi a vostra disposizione. È portatile! Buon lavoro!