



PERCEZIONE DELLA PROPRIA LINEA TEMPORALE: RIORGANIZZARE IL TUO SPAZIO/TEMPO

Chiudi gli occhi. Se necessario, bendati. Se possibile, stai in piedi per un'esperienza più completa, altrimenti seduto va bene. Potrebbero esserci movimenti fisici coinvolti.

Solitamente, quando immaginiamo una linea temporale con gli occhi chiusi, ci vediamo al suo interno o la osserviamo da fuori. Nel primo caso, il passato è dietro di noi, il presente è dove siamo e il futuro è davanti. In alternativa, potremmo percepire il passato a sinistra, il presente davanti e il futuro a destra, con la linea temporale che scorre davanti a noi, senza coinvolgere il nostro corpo.

Indipendentemente dal modo in cui percepite la vostra linea temporale, è importante chiedersi come percepite un'attività quotidiana come lavarsi i denti. Oggi, dove si trova nello spazio? Ieri? Domani? Una settimana fa? Fra una settimana? Un mese fa? Fra un mese? Un anno fa? Fra un anno? Connettete mentalmente questi punti e osservate come si esprime la vostra linea temporale. È distesa o contratta? C'è un adeguato spazio tra i punti o sono vicini?

Se la vostra linea temporale è esterna a voi, come appare? Vi sentite parte di essa o no? Se sì, dove si trova il vostro corpo lungo questa linea? Vi sembra che il passato sia troppo vicino? Il futuro troppo lontano? O viceversa?

Chiudete gli occhi e osservate attentamente: è armonica la vostra linea temporale? Se no, immaginate di tenerla come una corda e aggiustatela fino a quando passato e futuro rispetto al presente sono congruenti secondo il vostro sentire.

Lasciate andare la "corda" e osservate se si mantiene nella nuova posizione. Se sì, bene. Se no, aggiustate di nuovo e affermate ad alta voce:

"RIMETTO AL SUO GIUSTO POSTO LA MIA LINEA TEMPORALE E RIORGANIZZO ME STESSO PER ACCOGLIERE NUOVE PERCEZIONI".

Ora, provate a posizionare sulla vostra linea temporale eventi importanti, gioiosi o dolorosi, ma non insieme. Iniziate con eventi positivi e osservate come si sistemano sulla linea. Poi, ripetete con eventi dolorosi, respirando profondamente mentre le emozioni emergono.

Affermate ad alta voce:

"LASCIO ANDARE TUTTO CIO' CHE ARRIVA DA QUESTI PENSIERI E ACCOLGO LA POSSIBILITA' DI CAMBIARE LA MIA PERCEZIONE RIGUARDO A QUESTI EVENTI".

Se necessario, aggiustate di nuovo la vostra linea temporale, spostandola o tirandola finché non vi sentite soddisfatti. Osservate come il vostro sentire cambia: più leggero, più distaccato dal dolore.

Quando è il momento di riaprire gli occhi, fatelo e sedetevi subito. Potreste sentirvi un po' disorientati poiché vi siete appena riorientati nel vostro spazio-tempo.

Questo esercizio richiede calma e creazione di uno Spazio Sacro personale. Trovate il modo che funziona meglio per voi, perché state affrontando parti importanti di voi stessi. Potete ripetere l'esercizio quando ne sentite il bisogno o se avete vissuto esperienze traumatiche che potrebbero aver alterato la vostra percezione spazio-temporale.

