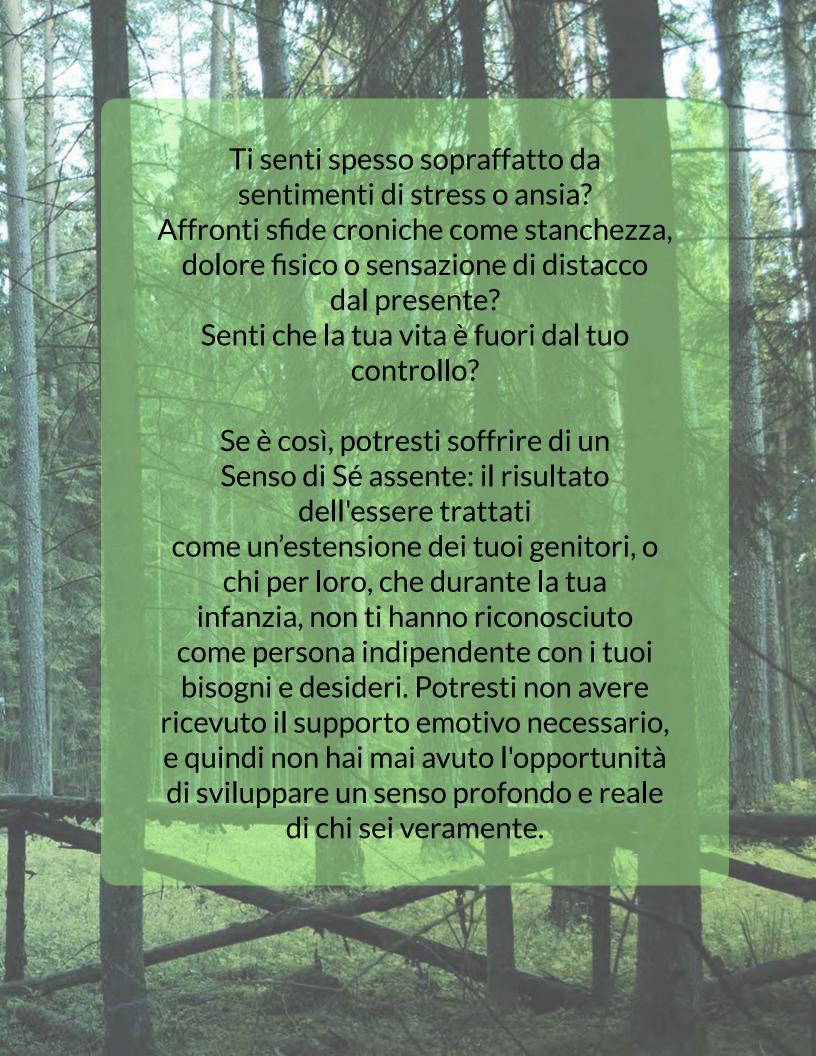


# ESERCIZIO DI "MESSA A TERA"

PER UNA MIGLIORE CONSAPEVOLEZZA E CONNESSIONE CORPO/MENTE



HTTPS://SANOSENSODISE.IT





# Nota dell'editore

I contenuti di questo libro sono solo a scopo informativo ed educativo. Nulla in questo libro pretende in alcun modo di curare, prevenire, trattare o diagnosticare condizioni fisiche, mentali, emotive, spirituali, psicologiche, psichiatriche o mediche o malattie di alcun tipo. In caso di uno qualsiasi di questi o altri problemi, si consiglia di consultare una persona esperta, competente e autorizzata.

L'uso di questo materiale non sostituisce, né è destinato all'uso insieme a, servizi sanitari o psicologici, psichiatrici, medici, legali o di altro tipo. L'autrice non è addestrata o autorizzata come psicologa, psichiatra o medico, né pretende di credere che sé stessa o il contenuto di questo lavoro sia autorizzato a farlo.

Tutto il materiale su questo sito Web è speculativo e aneddotico e non è (ancora) stato testato o verificato dalla ricerca scientifica.

Si prega di notare che leggendo (il contenuto di) questo libro si accetta di essere l'unico responsabile per tutte le conseguenze e gli effetti diretti o indiretti. Leggendo questo materiale, accetti che chiunque sia coinvolto nella sua produzione non sarà responsabile per qualsiasi uso, uso improprio o non utilizzo da parte tua dei contenuti di questo libro/sito web.



### Soffri di un Senso di Sé assente?

Di seguito alcuni dei sintomi che indicano che non sei veramente radicato dal centro del tuo stesso essere, il tuo vero Sé.

- Indecisione
- Stati d'animo/ comportamenti irregolari
- Sensibilità acuta
- Irrequietezza
- Solitudine
- Comportamenti compulsivi
- Insonnia
- Sentire che in te c'è qualcosa qualcosa di "sbagliato"

- Attacchi di panico
- Rabbia o ira estrema
- Elevato stress
- Paura di sbagliare, insicurezza
- Autosabotaggio
- Essere eccessivamente controllante
- Mangiare e bere troppo
- Paura della folla
- Non essere in grado di dire di "no"







Se soffri dei sintomi di un **Senso di Sé assente**, questo esercizio di radicamento, insieme alla meditazione guidata, ti aiuterà a sentirsi meglio con te stesso, ad avere una mente più lucida, essere meno attaccato all'esito del tuo azioni e anche meno dipendente da cosa gli altri pensano di te.

Con la pratica, inizierai a coltivare il profondo, consapevole di possedere il tuo corpo e la tua mente, insieme con il costante senso di calma che questa conoscenza ispira.

Questa meditazione guidata è pensata per essere utilizzata come strumento utile per poterti sentire nel profondo e funzionare al meglio durante la tua ricerca dell'acquisizione di un forte Senso di Sé.

Sei (il proprietario del) tuo corpo, quindi faresti bene a concentrarti su di esso e diventarne pienamente consapevole.

L'obiettivo dell'esercizio di consapevolezza del corpo della pagina seguente è quello di farti acquisire, per mezzo del rilevamento, una solida comprensione: cosa significa essere dentro e con il tuo corpo mentre sei allo stesso tempo il tuo corpo stesso.

Potrebbero sorgere alcune domande su quale è effettivamente la tua entità o sulla vita in generale, fai una pausa di riflessione per considerare cosa c'è di nascosto e che ancora non conosci della tua persona.



# Esercizio di "messa a terra" per la consapevolezza di mente e corpo

Trova un posto tranquillo dove non sarai disturbato e mettiti sdraiato oppure in una posizione comoda, purché seduta ed eretta.

Chiudi gli occhi e ascolta attentamente il tuo respiro; inspira ed espira. Dì a te stesso:

#### La mia mente e il mio corpo mi appartengono.

Fai viaggiare la consapevolezza dalla mente al tuo corpo fisico mentre continui a inspirare attraverso il naso ed espirare attraverso la bocca.

Prendi consapevolezza di tutti i punti di contatto del tuo corpo mentre è a contatto con qualcosa, come la sedia stessa, ad esempio, e cerca di "sentire" la sensazione sulla pelle o sui vestiti. Nota la differente pressione, le diverse sensazioni su superfici differenti.

Sposta ora la tua attenzione sulla sommità della tua testa e diventa consapevole del tuo viso, dei tuo tratti somatici, dei tuoi occhi... della testa, di tutta la testa.

Sorridi... senti un gran sollievo.

Percepisci la luce curativa che entra nei tuoi occhi, passa dalla fronte e scorre su per il cervello, attivando il rilascio della ghiandola pineale. ormoni positivi nell'emisfero destro del cervello dove creatività e concentrazione sono alloggiati.

Porta ora la tua attenzione al collo.

Inspira e cerca di percepire i battiti del cuore. Sposta ora l'attenzione sulle tue le spalle. Se senti qualche tensione, non preoccuparti, si allontanerà alla tua prossima espirazione.

Ora sposta il respiro nel petto e apri il cuore...

Concentra il respiro lungo le braccia fino ai gomiti... ai tuoi polsi... alle tue dita.

Ritorna quindi alle spalle e scendi giù per la schiena, senti tutte le costrizioni riaprirsi, senti la pesantezza che si attenua.



Concentrati adesso intorno al tuo stomaco. Senti il flusso del respiro curativo nella pancia e nella schiena.

Sposta il busto verso la parte superiore delle gambe...

in ginocchio... ai tuoi polpacci.

Ora concentrati sulla parte superiore dei tuoi piedi, sulle dita dei piedi e infine sulla pianta dei piedi.

E quando sei pronto, apri gli occhi, fai un respiro profondo e diaframmatico attraverso il naso... e rilascia un lungo sospiro dalla tua bocca.

#### La mia mente e il mio corpo mi appartengono.

Prenditi qualche minuto ogni giorno per sperimentare consapevolmente il tuo Sé attraverso il tuo corpo fisico ed emotivo. Questo esercizio di consapevolezza del corpo ti aiuterà a concentrarti anche quando ti senti esausto. Fallo al mattino quando ti svegli, durante la pausa pranzo oppure prima di andare a letto. Ripetilo ogni volta che lo senti giusto e necessario.





# Benefici della mente e consapevolezza del corpo

Sono molti gli studi che dimostrano quanto la pratica quotidiana sulla consapevolezza e la meditazione aiutano a ridurre stress e ansia.

La pratica quotidia di queste tecniche ti aiuterà a mantenere la chiarezza e a concentrarti meglio quando lavorari al raggiungimento di un forte Senso di Sé, la certezza che esisti come persona, indipendentemente da come ti comporti, da cosa ottieni o da cosa non raggiungi e da quello che gli altri dicono di te.

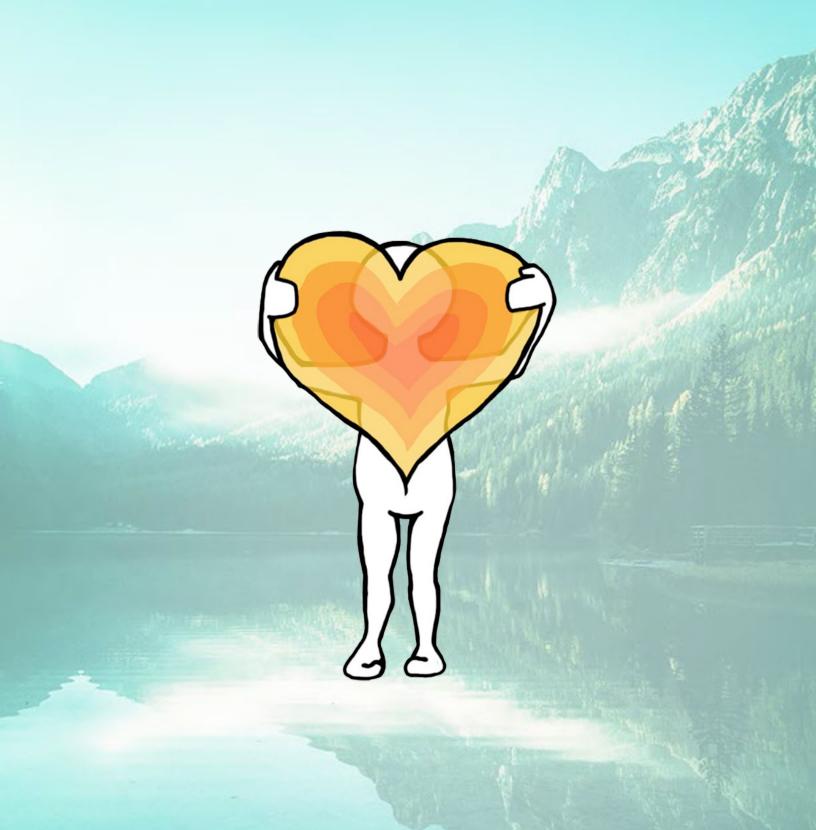
Man mano che integri una pratica di consapevolezza nella tua routine quotidiana, inizi a farlo sperimentare i vantaggi di una maggiore conoscenza di sé e del fatto di essere completamente radicati con il proprio Sé autentico.

- A proprio agio nella propria pelle
- Meno reattivo e meno sensibile alle critiche
- Sonno migliore e minor fatica mentale
- Meno azioni compulsive

- Precisa consapevolezza della fonte del tuo dolore fisico
- Capacità di gestire i "rischi" che possono cambiare la vita e provocare il fallimento
- Consapevolezza di ciò che si desidera

Il tuo percorso verso un forte Senso di Sé e una migliore qualità della vita inizia oggi con poche semplici parole:

#### La mia mente e il mio corpo mi appartengono.



(NOTA DEL REDATTORE: Puoi trovare diverse varianti di questo esercizio di consapevolezza del corpo/mente nel libro di Antoinetta Vogels Sano Senso di Sé-Come liberarti dalla dipendenza d'approvazione:

https://www.amazon.it/SANO-SENSO-liberarti-dipendenza-approvazione/dp/1982265590

Per ulteriori informazioni riguardo al Metodo del Senso di Sé: https://sanosensodise.it/il-metodo-del-senso-di-se