

# IO E ME: IL MIO SPAZIO

Metodo Integrato Marchio Patti®  
ASS. LA CITTÀ DEL SOLE



## OBIETTIVO

- CONTATTO CON SE STESSI
- Rilassamento
- Riconoscimento dei propri bisogni e delle proprie risorse
- Riconoscere e gestire le emozioni

## INTRO

\* Questa attività può essere usata come un allenamento quotidiano personale all'inizio e/o alla fine della giornata. La sua funzione è quella di aiutarti ad entrare in contatto con te stesso, con i tuoi bisogni e le tue risorse, in uno stato di attivazione fisica e mentale, che permette un controllo rilassato delle tue emozioni e del modo in cui interagisci con gli altri. È anche molto utile per prevenire stati di stress fisico e mentale, soprattutto se si ha una vita movimentata, condizioni di lavoro stressanti, in cui la connessione con gli altri è compromessa da obiettivi che non tengono conto del tempo e dei bisogni degli individui.

## MATERIALI

- quaderno
- penna, colori

## PREPARAZIONE

- Luogo sicuro
- Vestiti comodi
- (opzionale) La musica che si preferisce



## FASI

1. Trova una posizione comoda (preferibilmente seduto o in piedi) e prendi coscienza della postura del tuo corpo, del tuo respiro, dei suoni che emetti ma anche dei suoni esterni.
2. Porta l'attenzione al tuo corpo, partendo dalla testa e arrivando giù fino ai piedi, sentendo e immaginando tutte le parti nell'ordine sequenziale corretto: testa, collo, spalle, petto e braccia, bacino, gambe e piedi. "Ascolta" attentamente ciò che le diverse aree del corpo vogliono comunicare, mentre cerchi di lasciar andare ogni tensione muscolare.
3. Quando hai un'immagine chiara del tuo corpo, comincia a immaginare lo spazio immediatamente circostante, lo spazio definito dalla distanza che dobbiamo avere quando parliamo con qualcuno (spazio interpersonale). Prendi consapevolezza di quanto spazio abbiamo bisogno e comincia ad estendere questo spazio intorno ad ogni parte del tuo corpo. Attribuisce a questo spazio una forma, immaginandone la consistenza e il colore.
4. Entra in contatto con le vostre sensazioni all'interno di questo spazio, apportando i cambiamenti eventualmente necessari per raggiungere uno stato di benessere. Concediti qualche minuto per godere del piacere di essere nello spazio relazionale con te stesso.
5. Cercando di trattenere questa piacevole esperienza, respira profondamente diverse volte, sentendo che ogni volta che inspiri, entra calma e benessere e ogni volta che espiri, ti liberi degli stati di tensione negativa.
6. In un quaderno dedicato a questa attività, ogni giorno, disegna la forma immaginata che hai visto - puoi usare il colore per darle una forma e riempire la forma con colori per aggiungere la consistenza che hai immaginato.

## RIFLESSIONE

- Come mi sento quando sono in contatto con me stesso e con i messaggi che il mio corpo mi invia?
- Le risposte a questa domanda possono essere scritte nel diario ogni giorno. Come pensi che questa attività costruisca la resilienza?

## COMMENTI

Questo tipo di diario quotidiano crea un percorso per immagini che ti permetterà di essere consapevole della relazione che hai con te stesso.

IO E ME: IL MIO SPAZIO

