

Dieci Forme vitali anti-covid-2020

Per i nostri allievi, per le organizzazioni, per ogni persona

1. Apprezzare

Pur in questi giorni strani, cerchiamo gli aspetti positivi di persone e cose che ci circondano: esprimiamo gratitudine e apprezzamento per le loro qualità positive e le azioni buone.

2. Respirare

Qui facciamo esercizio di attenzione al respiro, inspiro ed espiro, lasciamo fluire i pensieri di disturbo, non fermandoli; così la mente si fa più calma e armoniosa.

3. Muovere il corpo

Muoversi è funzione primaria, seconda solo al respirare; il movimento attiva corpo e sensi, mantenendo attivo il nostro cervello, fare movimenti anche piccoli in stanza o in corridoio.

4. Ascoltare

Attenzione all'altro, invitiamolo a raccontare, usiamo il linguaggio del corpo, non mettiamo giudizi e interferenze, ascoltiamo senza giudizio.

5. Confidarsi sulle negatività

Parliamo con una persona fidata delle emozioni di paura, in casa o al telefono; con un tempo pari per ognuno, per sé e per l'altro; con l'ascolto profondo giungiamo a un buon sollievo emotivo.

6. Chiedere scusa

Sono giorni di agitazione, contrasti, difficoltà di tanti tipi; in tutti noi può scattare l'aggressività, ricordiamoci che possiamo "riparare" chiedendo scusa, tornando sull'episodio e spiegarci meglio.

7. Agire un'umile ricerca

Comunicare con "lievi gesti, con affetti di giornata, pieni di premure, con delicata attenzione per non disturbare", la linfa buona che fa crescere relazioni e cose intorno.

8. Umorismo e leggerezza

Un po' di umorismo nell'interazione può liberare energie, incoraggia la creatività, disinnescare i conflitti, ci fa rilassare e fa migliorare la biologia interna del benessere.

9. Assaporare

È quel momento in cui ricordiamo e condividiamo un momento positivo del passato per apprezzarne i suoi aspetti, allo scopo di riprendere il filo con le tante cose belle.

10. Calore umano

Genuinità, affettività, vicinanza, gentilezza con le persone intorno e quelle distanti.

No

1. Criticare sempre

2. Stare in apnea

3. Bloccare il corpo

4. Fare gli egocentrici

5. Ostentare positività fatue

6. Essere rigidi

7. Vendere superbia

8. Seriosità sbandierata

9. Annegare nel lamento

10. Freddezza disumana

SCUOLA FACILITATORI, 2020



Scuola FACILITATORI

Sapere sociale, innovazione, arte relazionale

tel/fax +39 0573.417038 - cell. +39 335.5616199