

PERCORSO SACRO GRAAL

Obiettivo RESILIENZA

ATTENZIONE NEUTRA/ATTENZIONE INTERNA – STATO DI PRESENZA

CONCETTO CHIAVE:

L'attenzione/focus è uno degli strumenti più potenti, impara a dirigerla. Un'efficace gestione dell'attenzione ti permette di annullare ogni pensiero depotenziante e rimanere in uno stato di presenza, nel qui ed ora, e imparare a concentrare i tuoi pensieri su emozioni potenzianti e positive

Spiegazione dell'esercizio

- **ACCENDI UNA CANDELA:** guarda la fiamma con attenzione neutra (rimani semplicemente in “osservazione”, in “ricezione”, in “ascolto”).
- **ARRIVERANNO PENSIERI:** considerali come nuvole, non attaccarti. Sono come ganci che ti distolgono, arrivano dal passato e addirittura dagli altri.

Allenati a vederli arrivare e vederli passare senza attaccarti. Immaginali come delle nuvole che andando via lasciano il cielo sereno, limpido e luminoso. Immagina che anche la tua mente, lasciando andare i tuoi pensieri, torni ad essere leggera, limpida e serena.

Inizia a prendere consapevolezza di che natura sono i tuoi pensieri, su cosa si focalizzano e poi lasciali andare.

- Riporta l'attenzione sulla candela e rimani in ascolto, con attenzione neutra.

Fai questo esercizio per **21 giorni** di seguito, dedicandogli **almeno 5 minuti al giorno**

PS: Questo è un esercizio semplice ma molto potente ed efficace. Descriverlo a parole non sarà mai appropriato quanto la sperimentazione diretta per cui ti invito a non credermi sulla parola ma a TOCCARLO CON MANO, e tutto il resto verrà da solo.

Buon Viaggio !!!