

## MOMENTO PRESENTE

### POLARITÀ FLESSIBILITÀ E INFLESSIBILITÀ PER WS SEDIE

#### DESIDERIO DI ORIENTAMENTO

Ti sei mai perso? Com'è la sensazione di non sapere dove sei? Ti hanno mai fatto notare che ti orienti bene in una città nuova? O hai mai notato il contrario?

##### **ORIENTAMENTO VERSO CONCETTUALIZZAZIONI, PASSATO, FUTURO**

Guardati intorno per trenta secondi e prova a individuare tutto ciò che trovi di colore nero. Cataloga ogni oggetto nero.

30' dopo chiudi gli occhi e rievoca perfettamente ogni oggetto che hai visto di forma rettangolare... difficile eh? Sarebbe stato più facile contare a occhi chiusi tutte le cose nere che hai visto!

E adesso ripensa a una cosa che ti ha fatto soffrire ultimamente... Una cosa che ti viene in mente facilmente... Poi vedi se si lega anche ad altre cose che sono già successe... Cosa potrebbe succedere nel futuro? Magari proprio in relazione alla cosa che è successa?

E in generale cosa potrebbe succedere?

Cosa potrebbe succedere?

Cosa potrebbe succedere che poi è già successo?

Cosa potrebbe succedere che poi è già successo?

Dominati da passato e futuro, difficoltà pervasiva nell'essere qui e ora

##### **ORIENTAMENTO VERSO L'AMBIENTE INTERNO E ESTERNO**

Guardati intorno per trenta secondi ... cosa vedi.. adesso parlami di qualcosa che hai visto che ti è piaciuto...

E adesso chiudo gli occhi io.. immagina che io sia ceco ma che non lo sia nato... cosa vedi? Cose gradevoli.. sgradevoli... E poi? E poi? E poi? E poi? E poi? E poi?

E adesso guarda dentro... cosa senti... che pensieri/emozioni ci sono... e adesso?... e adesso?... e adesso?... e adesso?... e adesso?...

Possono entrare in contatto in modo sicuro e persistente con il momento presente

