

SPAZIALITA' (S)

Percepisco tutto quello che mi circonda come parte di me stesso; vivo l'ambiente come se fosse un prolungamento della mia persona e tutto quello che accade nell'ambiente influenza direttamente il mio benessere. La **scelta** ha per me una valenza importante per decidere chi/cosa voglio mantenere all'interno della mio ambiente e cosa no. Posso esprimere il massimo delle mie potenzialità quando mi permetto di escludere o includere qualcuno/qualcosa, la cui presenza influenza la mia sensazione di "libertà di espressione". Ecco perché è anche importante **ricercare chiarezza**, presupposto essenziale per scegliere.

Un episodio in cui ho sentito di avere avuto chiarezza:

Allarme

Vivo uno stato d'allarme quando mi sento non completamente libero di esprimermi o di agire. Questo malessere mi indica che sto facendo qualcosa che non mi è utile in quel momento. L'allarme specifico è la **COSTRIZIONE**: ogni volta che mi sento "ingabbiata" mi sto allontanando dalla mia via utile.

