

## IDENTIFICAZIONE (I)

Percepisco tutto quello che mi circonda in riferimento a quale distanza pongo tra me e l'ambiente/situazione/persona con cui mi relaziono.

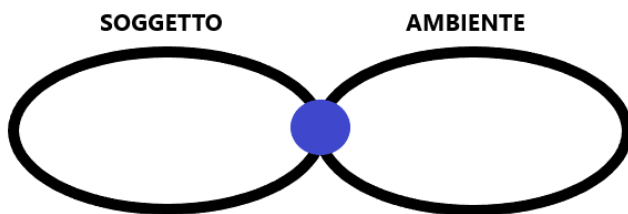
Se percepisco la “giusta distanza”, posso permettermi di esprimere il massimo delle mie potenzialità: posso vedere gli eventi in modo lucido e posso agire utilizzando al massimo le mie capacità. La domanda che mi aiuta a trovare lucidità è “Chi sono io in tutto questo? In cosa mi riconosco?”

*Un episodio in cui ho sentito di trovarmi nella “giusta distanza”:*

## Allarme

Vivo uno stato d'allarme quando sento che il mio spazio viene invaso da qualcuno o da qualcosa. Questo malessere mi indica che sto facendo qualcosa che non mi è utile in quel momento. L'allarme specifico è la **RIGIDITÀ**; ogni volta che mi sento irrigidito (fisicamente e/o nel comportamento) è il momento in cui mi sto allontanando dalla mia via utile. Mi riporto nell'utile trasformando la rigidità in **FERMEZZA**

## PERCEZIONE DELL'AMBIENTE



**SPAZIO DI RELAZIONE**