

Di seguito vengono presentate le traduzioni in lingua italiana dei trascritti delle registrazioni audio in lingua originale disponibili online sul sito: <https://www.newharbinger.com/33575>. Per le modalità di conduzione (intonazione, ritmo, pause, etc.) si prega di fare riferimento alle tracce audio originali. Il presente materiale è parte integrante del volume “Act per Adolescenti” e il suo utilizzo è da considerarsi unicamente associato ad esso.

I diritti di memorizzazione elettronica, di riproduzione e di adattamento totale o parziale con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche) sono riservati. Le riproduzioni effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da Giovanni Fioriti Editore srl.

01 - ANCORARSI

Siediti comodamente su una sedia e porta la tua attenzione sul tuo corpo sulla sedia. Ora porta la tua attenzione ai tuoi piedi sul pavimento o sul terreno, vedi se riesci effettivamente a notare dove i tuoi piedi entrano in contatto con il pavimento e dove quel contatto si ferma. Puoi sentire qualche differenza nella temperatura, tra i tuoi piedi contro il pavimento e i tuoi piedi contro l'aria? E nota il tuo corpo sulla sedia. Vedi se riesci a notare dove il tuo corpo entra in contatto con la sedia e dove si ferma, dove semplicemente entra in contatto con l'aria circostante. Vedi se riesci a sentire le sottili differenze tra queste due aree. Ora porta la tua attenzione all'esterno e vedi se riesci a notare cinque oggetti concreti che puoi vedere intorno a te. Vedi se riesci effettivamente a riconoscere e nominare quei cinque oggetti nella tua mente. Dai loro davvero la tua attenzione e guarda a essi come se fossero oggetti che stai vedendo per la prima volta.

02 - ESSERE QUI ORA

Ovunque tu sia ora, che tu sia seduto su una sedia o magari in una macchina, che tu sia in piedi, magari a una finestra, che tu stia camminando, andando in bicicletta, su uno skateboard, qualunque cosa tu stia facendo, vedi se puoi portare la tua attenzione su ciò che puoi sperimentare al di fuori di te con i tuoi cinque sensi. Cosa vedi? Cosa senti? Cosa provi? Cosa puoi odorare? C'è qualcosa di cui puoi percepire il sapore? Vedi se riesci a mantenere la tua attenzione là sulle cose immediatamente intorno a te, cercando di non giudicare ciò che noti come se qualcosa fosse buono o cattivo, prova semplicemente a lasciare che quelle cose siano, non allontanarti da esse, non respingerle, cerca solo di rimanere con la tua esperienza effettiva di ciò che i tuoi cinque sensi ti stanno portando. Se noti che la tua attenzione viene trascinata dentro, allora, vedi se puoi gentilmente e delicatamente distaccarti e riportarla fuori, nuovamente focalizzandoti su ciò che puoi vedere, sentire, cose che puoi sperimentare con i tuoi cinque sensi. Vedi se puoi provare a mantenere la tua attenzione là fuori, e ogni volta che essa vaga verso l'interno gentilmente e delicatamente distaccati di nuovo e riportala fuori.

03 - TE CONTINUO

Te continuo. Porta la tua consapevolezza al tuo corpo, a come si sente. Il tuo corpo è là ed è forse diverso ora rispetto a com'era quando eri un bambino, diverso da quando eri un bambino piccolo, puoi probabilmente notarlo quando guardi le fotografie di te stesso. Ma il te che può stare a distanza e notare come si sente il tuo corpo è lo stesso te che è stato lì per tutto il tempo. Ora nota i tuoi pensieri, se i tuoi pensieri arrivano sotto forma di immagini, di parole, di un'intera storia. Nota i pensieri ora e come potrebbero essere diversi da quello che erano quando eri un bambino piccolo, magari da quando avevi cinque anni e uscivi a giocare. I tuoi pensieri potrebbero essere diversi ora da come erano quando eri più giovane, ma il te che è in grado di stare a distanza e notare i tuoi pensieri è lo stesso te che era là quando eri piccolo, lo stesso te che sarà là l'anno

prossimo e l'anno dopo. Ora, fai una scansione del tuo corpo per notare sentimenti e sensazioni diverse: potrebbe esserci un po' di tensione qui, potrebbe esserci un po' di pesantezza là. Osserva questo con un po' di interesse e curiosità, vedi se puoi notare la forma, la dimensione, il colore di uno qualsiasi di quei sentimenti. Ora sii consapevole che il te che sta notando non può essere i sentimenti, sei diverso e separato dai tuoi sentimenti, il te che può notare. I tuoi sentimenti possono cambiare di momento in momento, di giorno in giorno, potresti essere felice, triste, stressato ma il te che nota queste cose è sempre là, sempre lo stesso.

04 - DEMONI SULLA BARCA

Questa è una versione breve della visualizzazione dei demoni sulla barca che ha il semplice intento di fungere da promemoria per rimetterti in carreggiata con il vivere di valore e per aiutarti a fare un po' di spazio e ad autorizzare i pensieri e i sentimenti che ti stanno intralciando la strada.

Immagina te stesso sul ponte di una barca andare semplicemente alla deriva senza meta verso il nulla, lasciando che l'ambiente circostante sia qualsiasi cosa possa essere così che semplicemente sia calmo e tranquillo. E mentre vieni trasportato verso il nulla, decidi di dare un'occhiata intorno a te e vedi un'isola. Su quell'isola c'è qualcosa che conta per te e decidi che andrai in quella direzione. Quindi prendi il timone della tua barca e dirigi la tua barca verso ciò che conta e, non appena fai questo, l'acqua cambia: diventa scura e torbida e le onde diventano più grandi e dai fianchi della barca arrivano dei demoni che escono dall'acqua e non sembrano essere molto carini e sono spaventosi e sono puzzolenti e ringhiano verso di te. E appena lasci andare il timone per difenderti, loro arretrano nell'acqua, spariscono e tutto è di nuovo calmo e tranquillo. Te ne stai così per un po', semplicemente andando alla deriva senza meta verso il nulla e poi decidi che questo non ti fa sentire molto appagato e che ti dirigerai verso quell'isola di ciò che conta di nuovo e, questa volta, afferra il timone, ma lo fai in un modo un po' diverso, questa volta ricordi quali sono i tuoi valori, hai in mente ciò che conta, quali parti di te stesso prenderanno le tue decisioni nella vita, ricordi le qualità in te stesso che sono importanti e utilizzi quelle qualità per aggrapparti a quel timone e dirigere te stesso verso l'isola, con qualsiasi cosa ci sia che conta su quell'isola e, non appena fai questo, come era prevedibile, come c'era da aspettarsi, i demoni salgono di nuovo dai lati della barca e stanno tutti ringhiando intorno a te e sono puzzolenti e tu semplicemente ti tieni stretto a quel timone, crei un po' di spazio di manovra per i demoni, non molli, non li combatti, sai che sono lì, li riconosci, mantieni le tue mani sul timone e porti i demoni con te mentre ti dirigi verso quell'isola di ciò che conta. Dopo un po' di tempo, attracchi sull'isola, scendi dalla tua barca e approcci ciò che conta e porti i demoni con te e, se puoi fare una pausa per un momento, guarda bene quei demoni che ti stanno seguendo e vedi se sono cambiati in qualche modo mentre corrono per la spiaggia o ovunque sia, e ti accompagnano verso ciò che conta.

05 - FOGLIE SUL RUSCELLO

Foglie sul ruscello è un'altra visualizzazione che potrebbe aiutarti a lasciar andare il pensiero, a lasciar andare la storia e il giudizio.

Semplicemente immagina te stesso seduto vicino a un ruscello e, guardando in una direzione, noti che c'è una foglia che sta arrivando, essa galleggia sull'acqua di fronte a te e si allontana dall'altro lato e sparisce all'orizzonte. E ti guardi indietro e c'è un'altra foglia che sta arrivando lungo il ruscello e semplicemente metti sulla foglia qualunque cosa venga alla mente, non cercare di controllare la velocità con cui le foglie del ruscello si stanno muovendo o ciò che va sulle foglie, semplicemente poggia gentilmente su ogni foglia qualunque cosa venga alla mente e guardala mentre sparisce all'orizzonte, e se ti ritrovi effettivamente nel ruscello o ti ritrovi a tenere una foglia o completamente da un'altra parte, prova semplicemente a notarlo, a lasciarlo andare gentilmente e riporta te stesso indietro verso la riva, per vedere le foglie sul ruscello da una certa distanza, guardare a esso, e autorizzare semplicemente tutte le tue cose interne, pensieri, giudizi e storie ad andare alla deriva con le foglie.

06 - LASCIARE ANDARE

Per lasciare andare i pensieri indesiderati, la storia, i giudizi e guardare tutto ciò da una certa distanza prova a ricordare l'atteggiamento o il sentimento che è necessario che tu abbia dentro. Un modo per fare questo è immaginando una tigre in lontananza o immaginando qualcosa che vuoi davvero, ma rendilo qualcosa che stai guardando, non stai interagendo con esso, lo stai semplicemente guardando. Una volta che ricordi come ci si sente semplicemente a guardare qualcosa da una certa distanza, cerca di trattare i tuoi pensieri e i tuoi giudizi e la tua storia allo stesso modo: semplicemente lascia che siano là distanti, in lontananza, come la Tigre, immaginali come un pop up del computer e semplicemente premi il pulsante minimizza. Essi sono ancora lì, non sono andati da nessuna parte, ma non sono davanti e al centro, immaginali in delle bolle che hai appena soffiato e lascia che si allontanino.

07 - LLAMA

Pensa a qualcosa che vorresti fare, qualcosa che vada nella direzione in cui vorresti che andasse veramente la tua vita. Quando fai questo, nota cosa emerge e si mette in mezzo: potrebbero essere pensieri, sentimenti, sensazioni fisiche, impulsi, giudizi, magari ricordi.

Quindi, prima di tutto, *L'etichettare*. Etichetta quelle cose dentro che emergono: "Sto avendo il pensiero che...", "Sto avendo una sensazione di...", dai loro dei nomi. *Lascia andare*, smetti di provare a sbarazzarti di qualunque cosa ci sia dentro, e se ti ritrovi a provare a farlo, allora premi il pulsante pausa. Il prossimo passo è *Accettare ciò che è dentro*: pensieri, sentimenti, qualunque essi siano, semplicemente lasciali essere lì, fai un po' di posto per loro, dai loro un po' di spazio, non andranno da nessuna parte quindi lasciali solo essere lì e vedi se puoi anche tornare indietro e dare loro un pochino di distanza. Vedi se puoi guardarli da un pò di distanza, non farti catturare troppo da loro. *Mindfulness*, vedi se puoi riportare la tua attenzione al presente usando uno o più dei tuoi cinque sensi. E poi approccia, *Approccia ciò che è importante*, fai quel primo passo nella direzione in cui vuoi che vada davvero la tua vita, se quel primo passo sembra troppo grande, vedi se puoi dividerlo a metà e fare un passo più piccolo, se è ancora troppo grande, fai un passo ancora più piccolo, ma fai qualche passo, di qualunque grandezza, e quando lo fai porta con te i tuoi pensieri e i tuoi sentimenti.

08 - GENTILEZZA AMOREVOLE

Porta ora la tua attenzione all'area del tuo corpo vicina al tuo cuore. Vedi se riesci a entrare in contatto con la sensazione di calore che c'è intorno al tuo cuore, come se stesse in un certo senso risplendendo. E poi vedi se riesci a immaginare di stare come contenendo il tuo cuore nelle tue mani [posizionate a coppa] e di stare sentendo quel bel bagliore caldo e confortevole. Ora pensa a qualcuno molto vicino e importante per te, magari qualcuno che ami, qualcuno che è davvero speciale per te nella tua vita. Pensa ai punti di forza e di debolezza di quella persona, alle sue vulnerabilità umane. Ora vedi se puoi immaginare di aprire le tue mani e di estendere quel calore dal tuo cuore verso quella persona. Immagina il tuo cuore aprirsi a loro e trasmettere un po' di calore e di compassione a quella persona a cui ti senti vicino. Ora pensa a qualcuno di neutrale, pensa a qualcuno che conosci, ma non molto bene, per il quale non hai sentimenti particolari. Ora vedi se puoi provare a fare la stessa cosa: vedi se puoi immaginare di estendere le tue mani con quel calore, quel trasporto, quella compassione, nello stesso modo verso quella persona che è una persona abbastanza neutrale per te. Ora pensa a qualcuno con cui hai dei problemi, qualcuno con cui magari hai avuto qualche conflitto di recente, se è una persona con cui ti risulta sempre difficile riuscire a stare. Ora vedi se puoi estendere il calore del tuo cuore nelle tue mani, nello stesso modo, verso quella persona che a volte è stata difficile. Ricordando che anche loro hanno punti di forza e di debolezza e vulnerabilità umane. Ora prova a vedere se puoi estendere quel calore con la stessa gentilezza e compassione verso te stesso, anche quando stai sentendo di avere delle vulnerabilità, dei fallimenti, delle debolezze e forse della vergogna associata a queste cose, vedi se puoi comunque estendere quello stesso tipo di compassione verso te stesso.

09 - CAMMINATA MINDFUL

Questa è una meditazione di cinque minuti dalla camminata mindful.

Ovunque tu stia andando, prova semplicemente a notare tutto ciò che puoi, usando uno o più dei tuoi cinque sensi. Potresti voler notare le sensazioni fisiche che sono coinvolte nel camminare, queste tendono ad essere più percepibili se rallenti il tuo ritmo e cammini in modo abbastanza intenzionale, notando le sensazioni nei tuoi piedi, nelle tue gambe, e in altre parti del tuo corpo mentre stai camminando.

Potresti voler prestare attenzione al suono, provando a essere consapevole dei suoni che non avevi notato, suoni che sono vicini e suoni che sono lontani, mentre stai camminando.

Prenditi un momento e vedi se c'è qualche odore da notare. Se stai mangiando mentre stai camminando potresti anche voler notare il sapore e come è. E mentre stai camminando focalizzati sul tuo senso della vista, probabilmente lo stai già usando semplicemente per arrivare da A a B, ma vedi se riesci veramente a porre la tua attenzione nel vedere, e nota le cose, magari qualcosa di cui ti eri dimenticato o qualcosa che non avevi mai notato prima, mentre stai camminando.

E se noti che la tua mente inizia a pensare e porta via la tua attenzione dalla camminata mindful, notalo ed etichettalo, lascia andare l'impulso a controllare come meglio puoi, semplicemente autorizza un po' di spazio per qualsiasi cosa emerga dalla tua mente, e poi prova gentilmente a distaccarti dal pensiero, distaccarti dal giudizio e riporta il tuo focus sulla camminata mindful con qualunque dei sensi su cui ti stavi focalizzando.

Se le esperienze emotive iniziano a intromettersi, semplicemente riconosci, etichetta, lascia andare l'impulso a controllare o distrarti o mandarle via, puoi anche provare a respirare dentro e fuori dai tuoi sentimenti, autorizzando loro un po' di spazio per essere lì e, mentre si assestano nel loro spazio, riporta la tua attenzione alla camminata mindful.

E continua semplicemente a focalizzarti su qualsiasi cosa su cui hai scelto di focalizzarti finché non senti i cimbali, e quando emergono i contenuti interiori (pensieri, emozioni, sentimenti) di nuovo, semplicemente notali, etichettali e autorizza loro un po' di spazio e, quando puoi, distaccati gentilmente e riporta la tua attenzione alla camminata mindful.

10 - MINDFULNESS DEL RESPIRO

Questa è una mindfulness del respiro di cinque minuti, ci saranno dei silenzi come parte della registrazione per concederti l'opportunità di fare pratica, mantenendo la tua attenzione sul tuo respiro. Per questa meditazione trova un posto in cui puoi sederti con i tuoi piedi saldi sul pavimento, le tue mani sui fianchi e, se puoi, chiudi dolcemente gli occhi.

Non c'è un obiettivo in questa meditazione, puoi sentirti rilassato o meno, puoi provare o meno qualunque cosa, ma non aspiriamo a un risultato particolare, è semplicemente un'opportunità per fare pratica, ancorando te stesso nel momento presente, attraverso la focalizzazione sul tuo respiro.

Quando sei pronto, sposta gentilmente la tua attenzione verso l'interno, nota dove senti la tua respirazione, dov'è che è più forte? È nel punto in cui l'aria entra ed esce dal tuo naso? È nelle sensazioni nel tuo petto o nella pancia? Ovunque sia più forte, semplicemente poni gentilmente il tuo focus lì e prova ad osservare la tua respirazione, con un po' di senso di distanza.

Guarda semplicemente quello che fa il tuo corpo, non hai bisogno di controllare la tua respirazione o di cambiarla in nessun modo, permetti semplicemente al tuo corpo di fare il suo lavoro e di respirare in qualunque modo stia respirando, e semplicemente osserva.

E se noti che la tua attenzione è stata portata da qualche altra parte, magari ai pensieri o ai giudizi, prova a etichettare tutto questo, prova a lasciare andare l'impulso a controllare ciò che fa la tua mente, dove va, accetta ciò che emerge come semplicemente qualcosa che sta emergendo ora nella tua mente, e vedi se puoi semplicemente distaccarti gentilmente da esso, e riporta il tuo focus sull'osservare la tua respirazione.

Sii consapevole di ogni sensazione fisica, mentre il tuo corpo inspira e mentre il tuo corpo espira. Nota ogni suono che senti, mentre il tuo corpo sta respirando.

Se i pensieri iniziano ad attirare la tua attenzione, magari su altre cose da fare durante la giornata, su giudizi

riguardo a come stai facendo questa meditazione mindfulness, riprendi a notare le sensazioni fisiche coinvolte nella respirazione e a notare che questo ti porta a pensare, semplicemente etichettandolo, lasciando andare l'impulso a controllare, autorizzando tutto ciò che emerge dentro a emergere, dandogli un pò di spazio, facendogli un pò di posto e riportando gentilmente il tuo focus sul tuo respiro.

Semplicemente autorizzando qualsiasi cosa emerge all'interno durante la meditazione, facendogli spazio, e tornando al tuo respiro e prova a continuare con questo fino a quando non sentirai le campane che segnalano la fine della meditazione.

11 - OSSERVA, RESPIRA, ESPANDITI

Se hai un passo in mente, qualcosa che stai cercando di fare che ti porta nella direzione di ciò che conta e vieni catturato da emozioni, sensazioni fisiche o impulsi che ti portano in una direzione differente, il primo passo è provare a notare dove, nel tuo corpo, tali sentimenti sono più forti o più intensi, e poi provare a osservare i tuoi sentimenti da una certa distanza, come hai osservato la Tigre, come hai osservato la tua respirazione o anche le foglie sul ruscello, prova semplicemente a guardare ai tuoi sentimenti e vedi se la tua mente può evocare qualche forma fisica per quelle sensazioni: colore, dimensione, struttura, nota se i sentimenti sono in movimento o sono fermi e semplicemente vedi se riesci a ottenere qualche tipo di visualizzazione di quei sentimenti. Successivamente, mentre continui ad osservare, immagina che mentre inspiri e l'aria riempie i tuoi polmoni, questa poi viaggia verso quel punto in cui i sentimenti sono più intensi, lambisce i sentimenti tutt'intorno e poi riparte dai sentimenti indietro verso i polmoni e fuori dal tuo corpo mentre espiri, e continua semplicemente a osservare i tuoi sentimenti e inspira ed espira dal punto in cui si trovano e l'ultimo passo è espandersi. Non significa che i sentimenti ti debbano piacere o che tu debba volerli, ma significa che non li spingerai via, li lascerai essere lì e li autorizzerai. E in qualsiasi modo puoi, immagina di aprirti, espanderti intorno ai sentimenti, agli impulsi, alle emozioni e dai loro dello spazio in più per essere lì, e mentre lo fai, prova semplicemente a notare che aspetto hanno, potrebbero essere cambiati in qualche modo, oppure no, ma continua semplicemente a osservare i tuoi sentimenti da una certa distanza, inspirando ed espirando dal punto in cui li senti, ed espandendoti intorno a essi, autorizzandoli a essere lì.

E continua con questo fino a quando non saranno più davanti e al centro della tua attenzione e sarai in grado di muoverti nella direzione di ciò che conta.

12 - SÉ OSSERVANTE

Il sé osservante è quella parte di te che nota ciò a cui stai pensando, che nota ciò che stai sentendo, che nota impulsi, giudizi e sensazioni fisiche. E il tuo sé osservante può mantenere una distanza da questi eventi interni e aiutarti semplicemente a vedere cosa sta succedendo. Un modo per immaginare il tuo sé osservante è di figurarti una scacchiera e lasciare che i tuoi pensieri e i tuoi sentimenti e gli impulsi e i giudizi siano i pezzi sulla scacchiera, lascia che giochino la partita a loro piacimento, immagina te stesso come la scacchiera: non stai interagendo con i pezzi, non stai stendendo le braccia e toccandoli o muovendoli, stai semplicemente seduto a una certa distanza e notando cosa sta accadendo. Il cielo e il tempo è un'altra visualizzazione per aiutarti a osservare semplicemente cosa sta succedendo. Immagina te stesso come il cielo, vasto ed esteso, e sotto c'è il tempo, è in continuo cambiamento, potrebbe essere turbolento, calmo, soleggiato, nuvoloso, potrebbe esserci grandine o neve, è in continuo cambiamento e non può danneggiare o influenzare realmente il cielo in alcun modo, è solo lì per essere guardato e tenuto d'occhio mentre cambia, permettendo solo che ciò che sta succedendo accada e osservando a distanza.

13 - COSE CHE NON PUOI CAMBIARE

In ognuna delle nostre vite scopriamo che ci sono cose che non possiamo cambiare, non importa quanto possiamo desiderarlo, e a volte possiamo rimanere intrappolati nel pensare a queste cose e possiamo rimanere

intrappolati nel desiderare che le cose siano diverse. E possiamo rimanere intrappolati in questo tipo di pensiero che può portarci via dal fare ciò che conta. Alcune idee veloci da ricordare, per aiutarti a sviluppare quel senso di disponibilità ad avere semplicemente tutto ciò che c'è che va oltre la tua capacità di cambiare. Cose come la metafora del calzino arricciato, in cui immagini che il tuo calzino sia tutto arricciato e non c'è niente che tu possa fare per cambiarlo e continui durante la tua giornata a fare ciò che conta e lasci quel calzino arricciato, non lo tiri su. Un altro modo in cui puoi pensare a questo è pensarti mentre fai qualcosa che conta e all'improvviso c'è uno sciame di api intorno a te: invece di schiacciarle e scappare da esse e cercare di spazzarle via dalla tua strada, resta semplicemente fermo per pochi attimi, lascia che siano lì e attendi fino a quando non prenderanno la loro strada. Un ultimo modo in cui potresti ricordare di accettare semplicemente ciò che c'è, di tirarti fuori dal desiderare è immaginarti mentre passeggi: stai facendo qualcosa che conta e sei con qualcuno che è importante per te e ti arriva quello sciame di moscerini tutto intorno alla testa, e invece di cercare di sbarazzarti di essi, invece di sventolare le braccia o scappare da essi, lascia semplicemente che siano lì, accetta che ci sia una di quelle cose che non puoi cambiare e procedi con ciò che è importante.