

# In Caso Di Stress

Durante momenti di stress mentale o dolore fisico può aiutare concentrarsi sul ritmo del respiro o attuare delle tecniche di rilassamento. Entrambe le pratiche sono calmanti e radicanti poiché distolgono l'attenzione dall'input stressante, dal dolore o dal disagio. Queste tecniche di rilassamento puoi farle tu o farle fare a qualcunə se è in uno stato di forte agitazione. Se stai aiutando qualcunx a respirare, respira profondamente insieme a lui.

## RESPIRO CON LA MANO:

Distendi una mano di fronte a te, con le dita aperte. Segui la sagoma della mano a partire dal pollice. Inspira andando con lo sguardo verso l'unghia ed espira tornando verso il palmo, passa all'indice e continua con tutte le altre dita, ispirando ed espirando al ritmo dello sguardo.

## 5 COSE CHE...

Nomina 5 cose che puoi vedere.

Poi 4 cose che puoi toccare.

3 cose che puoi sentire.

3 cose che puoi odorare.

1 sapore che puoi sentire.

## RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE:

Da fare da solə o accompagnando qualcunə. Se sei con qualcunə in difficoltà puoi guidarla ripetendo a voce alta i passaggi o eseguirli insieme a lui.

Ascolta il tuo respiro così com'è. Inspira. Espira.

ove va il tuo respiro? Dov'è nel tuo corpo?

Dov'è la tua mente? Se non è sul respiro, non ti preoccupare. Prova a riportare l'attenzione sul respiro.

Inspira. Espira.

Se ti aiuta puoi provare a contare i momenti della respirazione (inizio della respirazione, inspirazione, momento di breve pausa, espirazione ...) o, se stai supportando qualcunə, può essere d'aiuto contare a voce alta.

Può essere anche d'aiuto ripetere e ripetersi semplicemente le fasi della respirazione.

## Domande per Centrarsi

Alcune domande da tenere presente e porsi durante la giornata per riconnettersi a sè, pulire i pensieri, e interagire con consapevolezza. Possiamo anche farcele a vicenda per aiutarci a centrarci.

Come sta il mio corpo? Che sensazioni fisiche ho?

Qual è il mio intento in quello che sto facendo al momento?  
Che informazione mi porta l'emozione che sto provando?  
Cosa posso imparare da questa difficoltà?  
Cosa mi può aiutare in questo momento?  
Come posso agire per il bene della vita e di tutti i suoi esseri in questo momento?  
(Quando noto in me una forte reazione emotiva:) Quale parte di me, e perchè, sta reagendo così?  
Cosa direi a me stesso se fossi un mio amico?  
Qual è il modo migliore in cui le cose possono andare?  
Se sapessi che tutto è in mio favore e avrò sicuramente successo, cosa farei in difesa della vita sulla terra?

---

Versione #2

Creato 25 luglio 2025 10:14:34 da SIT

Aggiornato 16 febbraio 2026 18:38:47 da SIT