

Esposizione in immaginazione – Costruzione script

- Usare il tempo presente
- Includere i 5 sensi.
- Includere pensieri ed emozioni e sensazioni fisiche.
- Lavorare sullo script frase per frase anche con il paziente.
- Non terminare la storia con un finale positivo.
- Prolungata, ripetuta molte volte in un periodo ristretto di tempo
- Registrare se stessi mentre si legge lo script e ascoltare la registrazione in diversi contesti

Lo script del mio evitamento

Adesso ci mettiamo in gioco personalmente. Ognuno di noi ha i suoi piccoli o grandi evitamenti. Oggi abbiamo l'opportunità di immaginarci di affrontarli.

Scrivi per 10' in silenzio lo script del tuo scenario della cosa che temi di più. Segui le indicazioni per l'esposizione in immaginazione:

- » Usare il tempo presente
- » Includere i 5 sensi
- » Includere pensieri ed emozioni e sensazioni fisiche
- » Non terminare la storia con un finale positivo

Mentre lo scrivi nota che cosa emerge, nota se sei disponibile a fare spazio a ciò che emerge, a tornare al respiro e fare spazio a quello emerge.

Nei prossimi giorni:

- Registra l'audio dello script
- Fai un piano di esposizione: quante volte, quando (giorno, ora, ecc)
- Chiediti: chi/che cosa è importante per me nel pianificare di fare questa cosa e impegnarmi a farla?
- Chiediti: che cosa potrebbe emergere e ostacolarti nel portare avanti questa cosa nei prossimi giorni?
- Pensieri/storie:
- Emozioni
- Sensazioni fisiche