

MEDITAZIONE-VISUALIZZAZIONE DEL “LUOGO SICURO”

Scegliete come sottofondo una musica adatta, che vi piaccia e vi comunichi una sensazione di sicurezza e protezione, che vi avvolga come un abbraccio.

Per prima cosa sedetevi comodi, chiudete gli occhi e respirate profondamente; immaginate il vostro **“luogo sicuro”**, un posto reale o immaginario (o un mix delle 2 cose, come spesso accade), nel quale vi sentite tranquilli e sereni, sicuri nel vero senso della parola.

Questo luogo è così sicuro, ha un valore aggiunto rispetto a qualsiasi posto reale, perché è nella vostra mente, nessuno lo conosce e nessuno può portarvelo via.

Potrebbe essere un luogo della vostra infanzia (magari un po’ “modificato”, come accade nei sogni), oppure posti associati abitualmente al relax, come le sponde di un fiume, una spiaggia, un prato, ecc..

Immaginate ora voi stessi in quell’ambiente, completamente a vostro agio e poi lasciatevi immergere ed assorbire totalmente da esso.

Osservate con cura tutti i **dettagli visivi** e i **colori**, sentite gli **odori** che vi circondano, i **rumori**, e prestate attenzione ad eventuali **sensazioni corporee** (come magari la brezza sul viso, il caldo del sole, ecc.).

Ora RESPIRATE, Lentamente e profondamente. Siete completamente al sicuro.

Completamente padroni di voi stessi, del luogo dove vi trovate, della vostra forza.

Questo è il vostro posto sicuro. Nessuno può arrivarci senza il vostro permesso.

E’ il vostro rifugio. Sarà vostro per sempre.

Godetevi questa sensazione.

Ora preparatevi, pian piano, a tornare alla realtà di questo piano, di questo mondo.

Potete concludere la visualizzazione mentre vi immaginate andare via dal vostro luogo sicuro, salutandolo e portando con voi la consapevolezza che sarà sempre a disposizione per voi, in qualunque momento vogliate.

Ora, quando vi sentite pronti, aprite gli occhi e riprendete contatto con l’ambiente, i suoni, le persone.