

La Fiducia... tutta in fila!

di Dakshina Orsi, psicologa, professional Counselor

Scopo di questo esercizio è far contatto con **la fiducia che c'è già dentro di noi**, rimanendo focalizzati sul presente.

A volte viviamo momenti in cui non abbiamo fiducia. Siamo presi dai dubbi, dall'ansia, dalla preoccupazione. In quei momenti è utile rimanere ancorati a ciò che **già sta funzionando** nella nostra vita.

In questo esercizio utilizziamo la scrittura, perché coinvolge i sensi e quindi può stimolare anche **una risposta emotiva** del corpo.

Vogliamo includere nella lista **tutte** le cose/situazioni/persone di cui abbiamo fiducia.

- *Ho fiducia nell'amore*
- *Ho fiducia nella mia famiglia*
- *Ho fiducia nella mia intuizione*

Non importa la lunghezza della lista, potrebbe essere anche solo una parola. È possibile annotare tutto, anche quello che daremmo per scontato o consideriamo banale.

- *Ho fiducia che il sole sorga anche domani*

Questa lista ci permette di **accedere consapevolmente alla fiducia** che è già presente ora.

E questo è il punto di partenza migliore per **espanderci** verso ciò che è possibile.

Un contatto con i nostri lettori è uno strumento in più per rendere questa newsletter maggiormente efficace e piacevole; un feedback sugli esercizi è un'ottima occasione. Ci fa piacere ricevere le vostre impressioni: scriveteci la vostra esperienza nel praticare l'esercizio e, se ci sono, eventuali dubbi a info@insightformazione.it. Grazie.