

Esercizio per monitorare i tuoi pensieri nel tempo

Essere consapevoli di ciò che accade nella nostra mente non è sempre facile, quindi iniziamo osservando i tuoi pensieri in relazione al tempo.

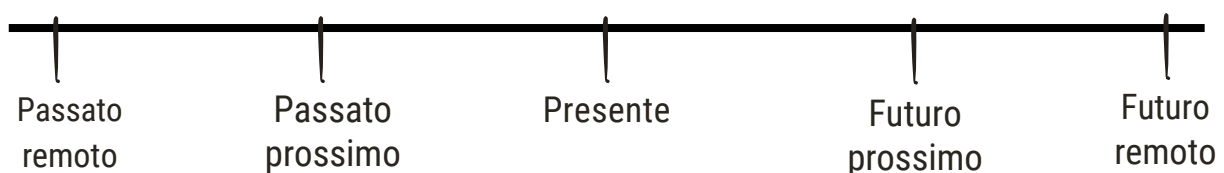
Ogni volta che emergono pensieri, emozioni o sensazioni fisiche, essi sono spesso legati a un periodo specifico: passato, presente o futuro. Anche le fantasie, per quanto irrealistiche, di solito appartengono a un contesto temporale.

Prima Parte: Notare Dove Vagano i Pensieri

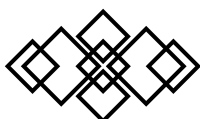
Prenditi 5 minuti per osservare i tuoi pensieri e vedere in quale periodo del tempo si collocano.

1. **Preparati:** Fai alcuni respiri profondi e rilassati. Puoi chiudere gli occhi se ti aiuta.
2. **Lascia la mente libera:** Permetti ai tuoi pensieri di vagare come preferiscono. Osserva quello che emerge, senza cercare di controllarlo. Se ti aiuta, puoi immaginare che ogni pensiero sia una foglia che galleggia su un torrente o una nuvola nel cielo, e osservale semplicemente.
3. **Colloca nel tempo:** Nota se i tuoi pensieri riguardano il passato, il presente o il futuro. Ricorda: non c'è un giusto o sbagliato. L'obiettivo è semplicemente notare.

Linea temporale



4. **Annota:** Dopo 5 minuti, scrivi qui sotto alcune osservazioni. Ad esempio, i tuoi pensieri si concentrano su un tempo preciso o si spostano continuamente?



Seconda Parte: Riportare l'Attenzione al Presente

Ora ripetiamo l'esercizio, ma con una piccola modifica: proviamo a stare un po' di più nel presente.

1. **Preparati:** Fai alcuni respiri profondi e rilassati. Puoi chiudere gli occhi se ti aiuta.
2. **Continua a osservare:** Se la tua mente si sposta verso il passato o il futuro, nota semplicemente che sta accadendo. Puoi dire a te stesso: "Sto pensando al passato" o "Ecco un pensiero sul futuro".
3. **Torna al presente:** Una volta notato dove sei, porta gentilmente l'attenzione a ciò che sta succedendo qui e ora. Cosa senti nel corpo? Quali suoni ti circondano? Cosa vedi o percepisci?
4. **Cosa hai notato?** Dove ti hanno portato i tuoi pensieri? Puoi scriverlo qui sotto.

Perché è Utile

Imparare a notare dove vagano i pensieri ti aiuta a diventare più consapevole del presente. Se lo desideri, puoi aggiungere un piccolo aiuto pratico: appoggia un dito su un punto qualsiasi, come la tua gamba, il tavolo o un oggetto vicino. Sposta il dito a sinistra quando ti accorgi di pensare al passato, e a destra quando ti sposti nel futuro. Quando noti di essere nel presente, lascia il dito fermo. Non preoccuparti di farlo "alla perfezione". Se ti capita di giudicarti perché non sei rimasto nel presente, nota che questo è solo un altro pensiero. Lascialo andare e torna gentilmente al momento presente.

Una Pratica Portatile

Puoi provare questo esercizio ovunque: mentre cammini, sei seduto o anche in piedi. È un modo semplice e pratico per esplorare come la mente si muove nel tempo e imparare a riportarti qui, adesso.

Chiara Rossi Urtoler
liberamente tratto da un esercizio di Steven C. Hayes

