



BODYMIND THERAPY

ESERCIZIO

La trasformazione dei sogni in visioni concrete

Questo esercizio ti aiuta a trasformare i tuoi sogni in visioni concrete. Al momento non è ancora il momento di trasformare queste visioni in intenzioni d'azione concrete o desideri. Invece, ora è il momento di lasciare che queste visioni facciano effetto sulla tua fantasia. Prova a vivere in queste visioni e a sognarle sia di giorno che di notte. Così fai il primo passo per realizzare i tuoi sogni. Questo processo è essenziale per stabilire un collegamento interno con le tue visioni e ancorarle nel tuo subconscio, prima di passare alla fase successiva e formulare intenzioni d'azione concrete.

Passaggio 1: RIPETIZIONE

Riprendi la tua lista dei 10 sogni individuali e 10 sogni sul mondo. Ogni sogno rappresenta qualcosa che desideri raggiungere per te stesso o per gli altri. Rileggi la lista e lascia che i sogni facciano effetto su di te.

Passaggio 2: TRASFORMA OGNI SOGNO IN TRE VISIONI

Per ognuno dei 20 sogni, devi ora sviluppare tre visioni concrete. Una visione è un'espressione concreta di un sogno, è dettagliata e chiaramente definita. Usa tutti gli avverbi interrogativi che puoi e, se necessario, pensa a nuove domande per ulteriormente concretizzare le tue visioni. Esempi di domande potrebbero essere:

- Cosa succede esattamente in questa visione?
- Chi è coinvolto?
- Quando e dove avviene questa visione?
- Quali risorse sono necessarie?
- A cosa porta questa visione?
- Chi o cosa influisce su di essa?
- A chi serve o chi ne ha bisogno?



BODYMIND THERAPY

E così via... È importante che tu formuli le tue visioni nel modo più dettagliato possibile, anche se a prima vista possono sembrare irrealistiche o irrealizzabili. Dovrebbero avere una coerenza interna e essere comprensibili, proprio come i mondi fantastici nei film di animazione o di fantascienza.

Passaggio 3: VISUALIZZAZIONE

Immagina come sarebbe se questa visione diventasse realtà. Cosa vedresti, sentiresti, toccheresti, annuseresti, assaggeresti? Come ti sentiresti se questo sogno si avverasse?

Passaggio 4: VIVI NELLE TUE VISIONI

Ora che hai definito chiaramente le tue visioni, è il momento di perderti in esse. Lascia che facciano effetto sulla tua fantasia, vivi in questi mondi, e prova a sognarli sia di giorno che di notte.