



EmotionAid^(R)

Emotional first aid for stress management

5 TAPPE

Le cinque tappe di gestione delle nostre emozioni e reazioni in situazioni d'urgenza e di stress.

Quando siete confrontati a un intenso stress, i battiti del vostro cuore vanno accelerandosi? La vostra respirazione diventa difficile? Il vostro corpo è percorso da tremolii incontrollabili? Queste reazioni sono normali in fase di stress ed è possibile gestirle e calmarle subito se seguirete le tappe seguenti:

Su una scala da 1 a 10, valutate il livello di stress che provate in questo preciso momento. Se è superiore a 6, seguite tutte le tappe segnate qui sotto. Se è inferiore a 6, passate direttamente alle tappe 4 e 5.

10		Tappa 1 <p>Incrociate le braccia, palmi delle mani in piano sul braccio opposto, percuotete con calma e alternativamente le mani 25 volte fino a raggiungere la calma interiore.</p>
9		
8		Tappa 2 <p>In piedi, piante dei piedi ben poggiate sul suolo. Percepите il suolo, la terra come un supporto. Adesso, guardate intorno a voi ed elencate 10 oggetti diversi ma dello stesso colore e 10 oggetti di forma e materia diverse.</p>
7		
6		Tappa 3 <p>Porre una mano sul petto e l'altra sulla pancia. Osservate la vostra respirazione.</p>
5		
4		Tappa 4 <p>Osservate le vostre sensazioni fisiche. Elencatele una dopo l'altra. Date ascolto a una sensazione alla volta, con curiosità e senza giudicare prendendo il tempo necessario; le tensioni si smaltiranno spontaneamente.</p>
3		
2		Tappa 5 <p>Affinché si rinforzi ancora di più la calma interiore ritrovata, pensate a un aiuto, una risorsa: un compagno, un amico, qualcosa che apprezzate a casa vostra, un'attività, un luogo, un'immagine, un'entità spirituale. Osservate l'effetto rilassante che queste risorse hanno sul vostro corpo, sulle vostre emozioni e sui vostri pensieri.</p>
1		



Ricordatevi: lo stress che proviamo influisce anche su chi ci circonda. Così si tramanda una catena di reazioni contagiose intrise di paure e tensioni. Per evitare tutto ciò, utilizzate le cinque tappe, dapprima per voi stessi. Quando vi sarete familiarizzati con queste tappe, potrete andare direttamente alla tappa che meglio vi conforta. Potrete indi utilizzare le cinque tappe anche per aiutare gli altri.

