

tua casa dove ti senti al sicuro. Siediti comodamente, chiudi gli occhi e porta la tua attenzione al tuo respiro. Non cercare di modificarlo, ma osserva come fluisce dentro e fuori. Questo semplice atto di presenza ti aiuta a stabilire un punto di riferimento stabile, un'ancora che ti mantiene radicato mentre esplori le tue emozioni.

Quando senti emergere il dolore, prova a non respingerlo. Immagina di essere un osservatore curioso, che guarda il proprio mondo interiore con interesse e compassione. Chiediti: *Dove lo sento nel mio corpo? È una tensione, un peso, un vuoto?* Non devi fare altro che notarlo, senza cercare di cambiarlo. Questo esercizio ti aiuta a familiarizzare con il dolore, a ridurre la paura che spesso lo accompagna.

Il diario delle emozioni

Scrivere è uno degli strumenti più potenti per esplorare il dolore. Ogni sera, dedica qualche minuto a scrivere ciò che hai provato durante la giornata. Non preoccuparti della grammatica o della struttura: lascia che le parole fluiscano liberamente. Puoi iniziare con domande semplici come: *Cosa mi ha fatto sentire dolore oggi? Cosa avrei voluto dire ma non ho detto? Quale parte di me ha bisogno di attenzione in questo momento?*

Il diario non è solo un modo per esprimere ciò che provi, ma anche per osservare i tuoi schemi emotivi. Con il tempo, potresti iniziare a notare che certi pensieri o sentimenti si ripetono. Questo è un segnale prezioso: ti mostra dove si trovano le tue ferite più profonde e ti dà l'opportunità di affrontarle con maggiore consapevolezza.
