



ATTRAVERSO IL LABIRINTO

AUTORE: SILVIA MIRANDOLA

HEALTHCARE e TEAM COACH

Fondatrice di SouLike Coaching e SYLENYx

A tutti noi è capitato di trovarci in momenti della vita persi in una situazione dove non troviamo una via d'uscita, smarriti in un dedalo di pensieri, sospesi in una sorta di equilibrio instabile. Cerchiamo in tutti i modi di uscire da questa sensazione, trovare un percorso che ci faccia raggiungere ciò che desideriamo e che ci faccia sentire bene. E' in questi momenti che diventa necessario fermarsi, trovare uno spazio, per raggruppare il turbinio di pensieri e domandarci "chi siamo e dove vogliamo andare".



Ho ideato per te questo esercizio che sfrutta il potere alchemico del labirinto affinché, percorrendolo nel tuo immaginario, tu possa ritrovare il giusto percorso per giungere alla meta agognata, il filo d'Arianna che ti permetta di arrivare al centro e poi tornare indietro.





"RARAMENTE CI SI TROVA IN UNO
SPAZIO IN CUI FERMARSI E...
SEMPLICEMENTE ESSERE.

O DOMANDARTI CHI, DOPO TUTTO, TU
SIA."

Trova uno spazio tranquillo dove poterti sedere e riflettere. Un luogo che ti trasmetta serenità, un angolo di mondo in cui fermarti per ritrovare una connessione con il tuo centro. Se in casa, accendi un candela e magari dell'incenso o dell'olio essenziale alla lavanda o altri aromi rilassanti. In piedi, con le gambe leggermente divaricate, chiudi gli occhi e fai tre respiri profondi concentrandoti sull'aria che entra ed esce dai polmoni. Cerca di lasciare le tensioni concentrandoti sul tuo respiro. Ponì il palmo sinistro della mano all'altezza dello stomaco, e massaggia leggermente questa punto con dei movimenti antiorari, per sette volte. Rilassati e respira. Ora apri pian piano gli occhi e, riconnettiti con la stanza o il luogo in cui ti trovi e inizia l'esercizio del Labirinto



"L'UNIVERSO SI SVELA ALLA MENTE
QUIETA." -Chuang Tzu_

Nella pagina successiva troverai il disegno di un Labirinto (Fig.1). Ti chiedo di guardarlo, visualizzando in esso il dedalo dei tuoi pensieri. Una volta entrato in sintonia con il disegno, poni al centro il tuo obiettivo/futuro desiderato, ciò che desideri raggiungere, la meta, la soluzione, con una frase o una parola. Concentrandoti dovrai percorrere lentamente con un dito il percorso nel disegno, fino ad arrivare al centro per sentire quali emozioni ti suscita. A questo punto, ti chiedo di disegnare con un pennarello colorato tutti quei fattori interni o esterni (interferenze) che potresti incontrare nel tuo percorso e che ti potrebbero rallentare, se non bloccare, nel raggiungere il centro del labirinto.

Dovrai poi assegnare un nome a ciascun elemento disegnato sul labirinto e segnare con una «E», in caso d'interferenza esterna, e con una «I» in caso di interferenza interna.

A questo punto poniti queste domande:

- "Quale emozione mi suscita questa interferenza?"

- "Quali punti di forza o abilità/competenze posso utilizzare per superare o influenzare in modo positivo questa interferenza?"



- “Quale opportunità potrebbe rappresentare questa interferenza per una mia evoluzione?”
- “ Qualcosa o qualcuno potrebbe aiutarmi a superare questa situazione?”
- “ Quali azioni posso avviare concretamente per superare o depotenziare questa interferenza?”



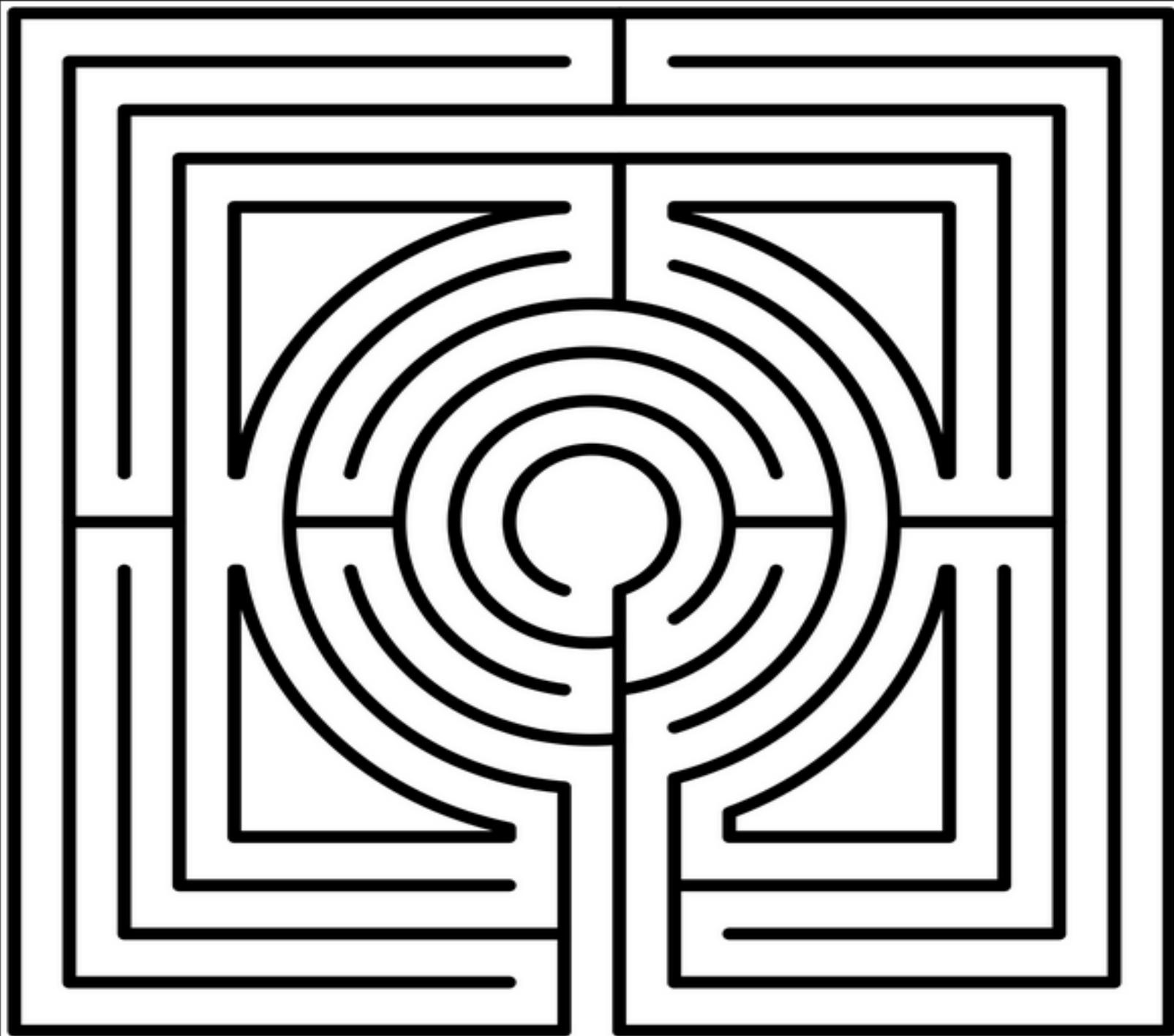


Fig. 1

Scrivi le tue riflessioni su un foglio e poi rileggile,
Cercando di avere una visione dall'alto. Ti auguro che
queste riflessioni ti aiutino a ridimensionare il tuo
problema, e a vedere la situazione secondo una nuova
prospettiva, conducendoti al risultato atteso, al centro del
tuo labirinto.

Un abbraccio e Buon Percorso

Silvia Mirandola

s.mirandola@live.com

Pagina FB: SouLike Coaching

Sito: www.Sylenyx.com



Rodger

FANA
J. RODGE