

Esercizio per rifocalizzarti sul presente e cambiare il tuo stato emotivo:

Quando hai la mente piena di pensieri negativi che condizionano le tue emozioni negativamente:

- Ti fermi guardi/trovi qualcosa che catturi la tua attenzione,
- Una volta trovato, osservi il suo colore, e pensi a una cosa bellissima/ricordo bellissimo connessa a quel colore,
- Dopo di che, trattieni quell'immagine/ricordo nella tua testa,
- Inspiri per 4 secondi, trattieni per 4 secondi ed espi per altri 4 secondi: e nel mentre: ti addentri in quel ricordo, lo rivivi, ricordando ogni dettaglio.
- E continui a ricordare, finché quel ricordo non ti dà un senso di pace e tranquillità.