

Costruire risorse

Preparazione

Tutti noi abbiamo delle risorse, che ci sono servite per arrivare dove siamo. La difficoltà a volte sta nel non saperle riconoscere e nella non abitudine a riconnettersi a loro.

Le risorse hanno la capacità di farci riconnettere con una nostra qualità che ci può essere utile quando ci sentiamo persi, sopraffatti, quando il nostro sistema va in tilt.

Le risorse possono essere qualsiasi cosa o qualsiasi persona che supporti e alimenti un senso di benessere fisico, emotivo, mentale e spirituale. Possono essere evidenti o nascoste. Possono essere attive o dimenticate. Possono essere esterne, interne o entrambe.

Semplici esempi di risorse esterne potrebbero essere: natura, amici, famiglia, animali, sport, danza, musica e altre arti espressive. Possono essere dei posti che hai visitato, degli oggetti che qualcuno ti ha regalato.

Esempi di risorse interne potrebbero essere: forza, agilità, intelligenza, una pratica spirituale, talenti intrinseci, saggezza istintiva e un sistema nervoso resiliente. Le risorse interne possono anche essere un tuo modo di pensare, un “sapere”. Per esempio, io so, per certo, il mio corpo sa, che in un modo o in un altro, c’è sempre una soluzione.

Spesso le risorse interne sono un po' più difficili da trovare perché non siamo abituati a guardarci dentro, ma sono certa che ne hai molte!

Durante questo esercizio di **ricerca delle risorse**, recupererai alcune delle risorse innate del tuo corpo e forse ne scoprirai di nuove.

Per questo esercizio avrai bisogno di carta e penna.

Prendi il pezzo di carta e dividi il foglio a metà verticalmente in modo da avere due colonne. In una colonna, elenca le tue risorse esterne; nell'altra colonna, elenca le tue risorse interne.

Nel tempo, puoi continuare ad aggiungere a ciascuna lista.

Se hai difficoltà a iniziare la tua lista, prenditi del tempo per ricordare cosa ti ha aiutato a superare le tue difficoltà.

- ♥ Come hai affrontato quella situazione difficile?
- ♥ Cosa ti ha aiutato di più, qual è una tua caratteristica che ti ha aiutato ad arrivare dove sei ora?
- ♥ Quali forze interiori hai messo in campo nella tua lotta per andare avanti con la vita?

Prenditi qualche momento per immaginare o sentire possibili risorse, anche se sembrano distanti, vaghe o deboli. A poco a poco, noterai risorse emergenti che sono state perse, ne troverai di nuove e rafforzerai quelle che per ora senti una maniera più sottile. La lista delle tue risorse può aumentare nel tempo!