



Questionario

Incrementare la Propria Vitalità

Parte 1ª de

I 4 Flussi dell'Energia di Base

Il presente Questionario è uno strumento propedeutico di lavoro per la Psicoterapia Corporea ad Indirizzo Bioenergetico. In alternativa può essere utilizzata, con importanti distinguo, anche per il Counseling. È utile ed efficace solo se fa parte di una relazione d'aiuto con un professionista qualificato, in grado di supportare chi lo riempie.

Si raccomanda vivamente di:

- rivolgersi a chi è formato e preparato a questo scopo;*
- non trarre conclusioni affrettate;*
- discuterne con qualcuno che ci conosca bene (più di una persona) e che ci possa consigliare sull'interpretazione delle risposte fornite.*

Il presente questionario è uno strumento di Ascolto di Sé e delle proprie emozioni, sensazioni e consapevolezza profonde, sotto la superficie del buon senso.

Sono domande importanti, che richiedono di immedesimarsi in certe condizioni, prima di rispondere.

Allora è importante mantenere spazio, tempo, aria, e una dimensione corporea e naturale.

Quindi vi consigliamo di stampare il documento e immergervi nella natura, laddove possibile, come per esempio un parco cittadino.

E di rispondere alle domande alternando la scrittura con momenti di cammino e di ascolto, per poi rileggere alla luce di queste condizioni più naturali le risposte fornite, senza essere presi solo da ragionamenti, concetti e riflessioni mentali.

Incrementare la Vitalità

1° Flusso dell'Energia di Base: Flusso Generale di Carica e Scarica -

Per conoscere il Flusso Generale di carica e scarica, a cui il Questionario si riferisce, si legga: <http://www.blogdigiovanni.it/incrementare-la-vitalita-1-flusso-dellenergia-di-base/>

Aree di piacere / aree di dolore

Il mio corpo tende verso il piacere naturalmente? Vale a dire: si sa rilassare, espandere verso gli altri, verso alcune attività naturali? Mi viene facile andare verso calore, fluidità, relax, piacere fisico in ciò che faccio, senso generale di soddisfazione, coinvolgimento emotivo, pensieri ricorrenti di agio, spensieratezza?

Ci penso un attimo e mi immedesimo nella mia giornata e poi nella settimana.

Ci sono delle aree della mia vita in cui ciò mi riesce più facile? Quali?

Il mio corpo -nel vivere le esperienze- percepisce aree di dolore, tensione, freddezza, blocco? Quali? Anche qui, prendersi tutto il tempo per rispondere.

Più in generale, mi viene quasi naturale sentirmi frenato/a di fronte a traumi fisici o psichici del passato, del presente, rigidità, pesantezze che considero parte di me, inattitudini diffuse? Se sì, anche se solo accennate, provo a descriverle brevemente. Al termine, verifico se ho riportato tutto, rifacendomi ad episodi importanti del passato, anche lontano:

Disegnare in percentuale in ogni cerchio sotto riportato -rispetto al totale possibile- quanta parte di soddisfazione, ristoro, coinvolgimento, entusiasmo, rigenerazione, energia, traggo oggi da ciascun fattore: fatto 100 ad esempio il massimo possibile sul sonno, quanta soddisfazione ho ad oggi su 100? 40, 60, 10%?

Sonno



Alimentazione



Salute generale



Relazioni



Affetti



Sesso



Lavoro



Svago / interessi



Al termine, analizzo se ci sono differenze o analogie tra i livelli di percentuale dei diversi item. Vale a dire, la mia vita mi soddisfa in media, quanto? 60%, 40%, quanto? E come mi fa sentire questo piccolo giochino? Bene? Male? Lo accetto o lo rifiuto?

Dal quadro che emerge, quali informazioni e considerazioni posso trarre?

Ora analizzo le stesse situazioni per come erano presenti nella mia famiglia d'origine, nel dettaglio. Andiamo ad analizzare ciascun fattore e vediamo se ci sono considerazioni interessanti per ciascun membro della nostra famiglia. Seguiamo il flusso di pensieri spontaneo: "se penso al sonno nella mia famiglia, la prima considerazione e/o persona che mi viene in mente è..."

Ripetere per Madre/Padre, Fratelli/Sorelle, eventuali altre figure significative (inserire % accanto alle iniziali ad es. M (Madre), P (Padre) ecc.). Al termine, sottolineare per evidenziare l'area problematica ereditata/respirata in casa.

Sonno Alimentazione Salute generale Relazioni

Affetti Sesso Lavoro Svago / interessi

Ci sono delle analogie tra l'atmosfera generale della mia famiglia d'origine con ciò che mi succede? C'è qualcuna di queste considerazioni che mi può essere utile?

Nella nostra infanzia, insieme al latte materno ci vengono trasmessi anche:

- *l'atmosfera*
- *i limiti*
- *i permessi*
- *il livello generale autorizzato della nostra vitalità*
- *l'interpretazione del mondo fisico*
- *l'esplorazione dell'esperienze corporee*
- *le possibilità (come fossero di default) di realizzazione del nostro benessere.*
- *Esistono allora degli slogan, delle frasi tipiche, oppure dei "non detti" molto forti che hanno costituito l'atmosfera in cui siamo cresciuti? Possiamo indicarli? (Ad esempio: "Non si può mai star fermi ad aspettare!", "Bisogna sempre darsi da fare!", "Diffida sempre degli altri"... e così via...).*

C'è quindi, in conclusione, qualcosa di prezioso in questo senso che la nostra famiglia ci ha dato? E invece qualcosa di bloccante che siamo riusciti a cambiare rispetto ai nostri dettami familiari?

E qualcos'altro che invece vorremo ancora cambiare? Ci sono delle situazioni in cui posso ricaricare maggiormente la mia energia e altre in cui posso scaricare di più? Quali?

A volte non è così facile essere consapevoli di come queste leggi familiari siano attive in modo indiretto, inaspettato, ma che agisce comunque come un limite in ambiti magari completamente diversi eppure allo stesso modo limitanti.

Possiamo fare qualcosa -in sintesi, concretamente- per fare un altro pezzo di cammino verso la realizzazione della nostra piena vitalità?

Per Incrementare la Vitalità occorre influire sul Flusso di carica e scarica. E' quindi necessario lavorare su 3 punti. Sottolineare quelli più utili per noi:

1. aumentare la fluidità

Ciò si raggiunge stando di più nelle situazioni anche frustranti, respirandoci dentro, cercando di cambiare le nostre reazioni tipiche, senza più reagire, resistere, opporci sempre a qualcosa e mollando le tensioni.

Cosa posso fare:

2. *Andare al di là della soglia di blocco. Che cosa posso superare / sopportare di più? Per questo gli esercizi bioenergetici ci costringono a stare in posizioni scomode, in modo da abituarci a "mollare". Così da darci la giusta alternanza tra carica e scarica (senza fuggire il più presto possibile!) e la migliore fluidità che ne deriva.*
Cosa posso fare:

3. *Coltivare rituali di maggior benessere quotidiani. Ciò sia in termini simbolici -comportamentali- che corporei:*

Legge del rituale: il vero cambiamento si instaura solo se ancorato a rituali diversi, giornalieri, legati al piacere, all'energia, al benessere, che ci accompagnino e sostengano nella direzione scelta (quindi non legati alla volontà!).

Cosa posso fare:

Check-list: aumentare capacità di caricare e scaricare, la fluidità mente-corpo-emozioni. Praticare ciascuna di queste AZIONI produce VITALITÀ. È allora di fondamentale importanza NON sceglierle A PRIORI per pigrizia, pensando che sia o meno conformi al nostro modo di essere. Solo in questo modo saremo STUPITI e incrementeremo FACILMENTE e DAVVERO la nostra reale vitalità:

- *Praticare una sessione settimanale di esercizi di Bioenergetica o di un'altra pratica con risultati simili*
Yoga, Pilates, Biodanza, o qualsiasi altra. Provarne il più possibile, e lasciarsi coinvolgere, prima di dire "non PUO' fare per me). Alla fine di questo periodo iniziale, sentiremo che qualcosa sta cambiando nella nostra settimana nel sentirci più vivi, attivi, vitali
- *Ripetere una serie di esercizi di bioenergetica o di un'altra pratica al mattino e alla sera*
- *Iniziare o riprendere attività sportiva regolare*
- *Provare attività alternative nel caso se ne pratici solo una e DA SEMPRE la stessa*
- *Se l'attività sportiva è già praticata abbastanza, provare ad approfondire, variare, diversificare, sia l'impegno che il piacere (!) e lo sfogo finale, il relax. Ad es. se corriamo ½ ora, iniziare ad andare più lentamente e correre 1 ora, se ci rilassiamo poco, provare regolari percorsi di Spa e massaggi di ogni tipo (shatsu, rilassante, ayurvedico, bioenergetico, ecc.)*
- *Inserire (e difendere!) nella nostra giornata/settimana dei rituali di scioglimento, relax, es: bagno rilassante, momenti di compensazione, passeggiate, letture, momenti per fare ordine in casa ecc.*
- *Decidere di togliere rituali vizianti, pigrizie, pessime abitudini (il segreto è decidere di farlo "Per Sempre!". I libri di Allen Carr sullo smettere di fumare e sull'alimentazione si basano solo su questo semplice principio!)*
- *Praticare un'attività non sportiva ma rigenerante, quale:*
 - *i balli*
 - *le discipline orientali*
 - *le meditazioni di movimento*
 - *le passeggiate all'aria aperta ecc.*
 - *altro:*
 - _____
 - _____
 - _____

- *Provare senza pregiudizi! Provare anche se non ci piacciono del tutto -a priori-! Altrimenti lo sblocco come può verificarsi? Andare a scoprire! Spesso il benessere arriva da attività e situazioni inaspettate e inconsuete dove "chi l'avrebbe mai detto...!".*

- *Provare diverse attività di applicazione manuale (attraverso canali nuovi per noi, non mentali!) quali:*

- *Ceramica*
- *Modellismo*
- *Bricolage*
- *Suonare uno Strumento Musicale*
- *Giardinaggio*
- *altro:*

- _____
- _____
- _____

(Proviamo fino a trovare quella che più permette a noi stessi l'integrazione psico-fisica cercata e il benessere che ne deriva!)

- *Cercare con fiducia ed energia abitudini nuove che interrompano una volta per tutte le forme e gli schemi mentali che sappiamo stressarci quali: pensare ossessivamente ad un problema o preoccuparsi costantemente per qualcosa o qualcuno in modo eccessivo, non riuscire a "staccare" dal lavoro.*

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Dal punto di vista generale, esistenziale, individuare ed esplicitare quali sono i momenti eventuali o i flussi di pensiero che ci bloccano:

- *Non posso!*
- *Non ora, Non è il momento!*
- *Non ce la faccio!*
- *È tutto finto!*
- *Non vale la pena!*
- *È vero, in questo periodo mi va tutto bene, ma chissà cosa succederà adesso!*
- *Sto bene ma non durerà!*
- *Altro:*

- _____
- _____
- _____

- *Quali difficoltà abbiamo personalmente ad andare contro questi eventuali dettami profondi che ci bloccano?*
- *Proviamo ad appuntarle e poi a condividerle con almeno 3 persone che ci conoscono. Dalla condivisione possono nascere spunti preziosissimi!*

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Questionario sul Piacere

Il piacere per me...

Se dovessi cambiare 3 cose nella mia vita per aggiungere più piacere...

Se tra queste ne scegliessi solo una, almeno una...

Per metterla in atto, avrei bisogno di più...

Se la mia giornata avesse il 10% in più di piacere, io sentirei...

... (ripetere per settimana, mese, anno)

Sinceramente, chi o che cosa -dentro o fuori di me- non sarebbe in sintonia con l'aumento del mio piacere? Mi induce eventualmente a rimandare troppo?

In conclusione: per me, da domani, per il mio piacere, posso concretamente segnarmi di fare... che cosa? (Indicare almeno 3 azioni concrete).

A questo punto, ho diverse possibilità per Incrementare la Mia Vitalità.

In queste pagine ci sono più d 30 punti di sblocco.

È sufficiente praticarne alcuni, legandoli ad abitudine quotidiane per un tempo x, che varia per ciascuno di noi, fino a percepire chiaramente una novità assoluta: le cose mi vengono più facili, semplici e fluide.

E con la sensazione di procurarmi in prima persona il mio benessere.

Rileggendo le mie risposte dall'inizio, indico allora qui di seguito, le azioni concrete che posso iniziare a praticare.