

1. **Creare uno spazio:** (Qualche minuto di rilassamento guidato come sapete fare.) Dirigi l'attenzione al tuo interno, stomaco/petto e osserva cosa accade chiedendoti: Come stai? Come sta andando la tua vita? Cosa c'è di importante per te in questo momento? Ascolta il tuo corpo e se avverti un disagio, dammi conferma con un gesto una parola. (Se la trova) Cos'altro?
2. **La sensazione sentita:** Seleziona una sensazione o un problema che è sorto senza ANALIZZARLO. Senti e indica il punto esatto dove lo avverti.
3. **Simbolizzare:** Esprimi con una parola, una frase o una immagine che identifichi tale sensazione. Donati il tempo di trovare l'esatta corrispondenza
4. **Risuonare:** (Assicuriamoci che ci sia risonanza tra la sensazione e il simbolo) Torna alla sensazione sentita e al "simbolo" (parola, frase, immagine) e assicurati che ci sia risonanza, sentiti libero/a di cambiare "simbolo" (quando c'è corrispondenza passa al punto 5)
5. **Porre domande:** (Accertatevi che la sensazione sia ancora vivida) Ritorna alla sensazione, prova a sentirla, a raggiungerla... (cinestesico) Cosa c'è in quella sensazione? Cosa rende il problema in quel modo? (Se otteniamo una risposta che non modifica la sensazione sentita, lasciamola andare. Fate ritornare al corpo e ripetete la domanda fino a quando sopraggiunga anche un leggero mutamento, sollievo ecc.) (Quando avviene il cambiamento andate al punto 6)
6. **Accogliere:** (Portare la persona ad accogliere positivamente qualunque cosa provochi un cambiamento) Soffermati, per il tempo necessario, su quel cambiamento con gratitudine.