

Contatto con il momento presente

Le domande fondamentali

1

**Il viaggio più interessante e proficuo è quello attraverso
la consapevolezza di te stesso e di quello che ti circonda**

 mindfulACT



3 gruppi di domande su:

3

1. osservazione del momento presente
2. mettere in relazione quello che porta/racconta (i pensieri, i sentimenti, i ricordi o altre esperienze) con quello che accade in seduta
3. sulla relazione terapeutica

1. osservazione del momento presente

4

1. Possiamo fermarci ed essere presenti a questo momento?
2. Cosa stai vivendo adesso?
3. Cosa senti nel corpo in questo momento?
4. Se quella parte del tuo corpo potesse avere una voce, cosa direbbe?
5. Cosa ti sta dicendo la tua mente in questo momento?
6. Dov'è la tua mente in questo momento?
7. Cosa puoi vedere, sentire, toccare ora?

2. mettere in relazione quello che racconta con il momento presente in colloquio

5

1. Cosa provi mentre condividi questo con me?
2. Cosa sta emergendo ora (in questo momento)?
3. Ho notato che è appena emerso qualcosa per te - che cos'era?
4. Dove lo senti nel tuo corpo?
5. Com'è la tua postura, posizione mentre provi questo?
6. È presente anche adesso?
7. È successo anche tra di noi?

3. Sulla relazione terapeutica

6

1. Cos'è appena successo fra noi?
2. Hai notato cosa ho appena fatto?
3. E tu come hai reagito?
4. Cosa hai pensato e provato nel sentirmi dire questo?

Ognuna delle precedenti domande,
allena la consapevolezza e
conduce anche verso altri processi

7

