

*SCRITTURA*

*TERAPIA*

**ESERCIZI**





# SCRITTURA ZEN

## Esercizio di scrittura "zen"

Recupera la connessione col tuo sè profondo.. Aiutati con qualche rituale creandoti uno spazio meditativo e parti con la scrittura zen. Libertà da regole libertà da un vero e proprio argomento. Un oggetto del presente ,del passato, una parola, una sensazione ....

per far partire il flusso di coscienza, per dar corso al gesto spontaneo e naturale dello scrivere. Dove ti porterà? Magari solo a essere l'osservatore o magari a un qualcosa di significativo a cui ritornare.

Quasi come uscire una sera andando incontro alla leggerezza ...Che cosa accadrà?...

Lasciati sorprendere...

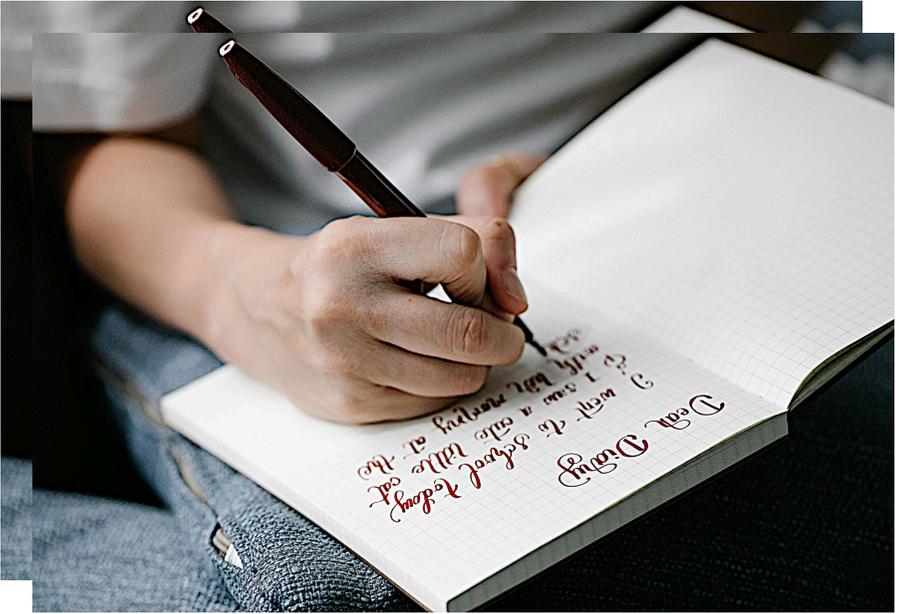


## Esercizio sulla gratitudine

E quando si parla di gratitudine ci si sforza quasi di pensare a un qualcosa a un qualcuno per cui esprimere gratitudine. Sicuramente troverai persone e momenti speciali...

Ma puoi dire grazie anche in modo generico. Dici grazie immaginando di vedere realizzato un qualcosa nella mia vita come se fosse già accaduto. L'universo percepisce questa fede positiva che attira ciò che può concorrere alla realizzazione.

E ti lasci inondare da quella carica di energia positiva che arriva e di cui hai fatto esperienza.



CARO diario,

aperto

chiuso con il lucchetto non importa.

Mio fedele amico, custode dei miei segreti, specchio dei miei dubbi dei miei pensieri, riflesso del mio mondo interiore..

Mi piace tornare a te così quando sento l'ispirazione o usarti con regolarità per vedere la mia evoluzione nel tempo, per confrontarmi con la me stessa di qualche tempo fa, come fossero delle foto scattate che riguardo a distanza di tempo. Una serie di immagini in parole ..

Come sono cresciuta/o  
come sono cambiata/o



## Parlando alla bambina/o interiore

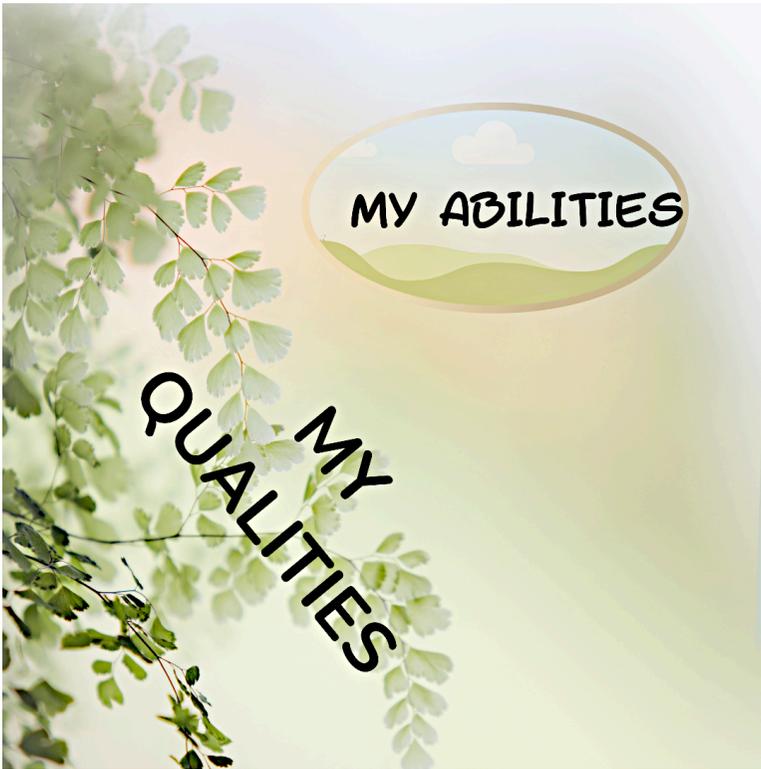
Cara bambina  
oggi vengo a prenderti  
un tempo correvi spensierata libera e leggera.  
Nei tuoi occhi la voglia di vivere, nel tuo cuore la voglia  
di giocare di entusiasarsi di gioire, piena di curiosità  
domande e perché.

Fin quando non ti hanno tarpato le ali  
e ti hanno fatto credere che la vita è limiti e sacrifici,  
che devi fare o non fare per essere brava e meritare  
Quando ti hanno fatto smettere di essere se stessa.  
ti hanno mortificato in nome di un presunto bene  
hanno soffocato i sogni tuoi la voglia di vivere e di  
osare.

E oggi vengo a dirti che con il mio  
essere di ora  
voglio fondere la mia esperienza e la mia comprensione  
di adesso  
con la tua vitalità che hanno spenta  
con la voglia di vivere e di scoprire che avevi.

Cara bambina ti prendo per mano,  
vieni e fidati di me  
molla ancora e ormeggi  
e prendiamo il largo  
la vita ci attende  
quella del vero sè  
quella per cui siamo arrivati qua.

**E TU CHE PAROLE  
PUOI RIVOLGERE  
AL BAMBINO/A  
INTERIORE ADESSO?**



MY ABILITIES

MY QUALITIES

## Esercizio sui talenti

scrivi tutte le qualità che senti appartenerti  
quelle che ti riconosci e  
che sai di aver messo in pratica in alcuni  
momenti della vita  
quelle che gli altri vedono in te.

Dove, quando, con chi le hai manifestate?  
Ricorda e fissa con la scrittura  
perché quello/quella sei tu e spesso lo  
dimentichi...



Di quando avresti avuto avere il coraggio di  
parlare  
di dire la tua...

ma le parole ti sono rimaste in gola.  
E magari ti sei sentita/o sconfitta/o impotente.

E' sempre l'ego che ti vuole farti sentire  
importante  
prendendo il campo e ti fa sentire ferita/o  
se non lo fai.

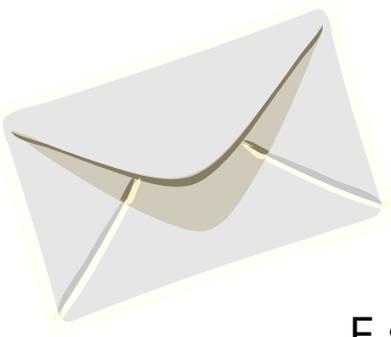
E ora immagina la situazione come se  
tu fossi riuscita/o a mostrare il tuo potere  
personale

la tua calma assertività.

Scrivi la situazione come se...

Ascolta il tuo sentire come se...

E assorbi quell'energia



## E scrivo una lettera

a chi non c'è più ed è nell'altra dimensione,  
a chi è uscito dalla mia vita da tempo.

Scrivo le parole che non ti ho detto  
quasi a voler pareggiare i conti.

Quello che volevo sapessi allora  
quello che vorrei dirti adesso se fossi qua.  
Questa lettera non sarà letta in concreto  
ma è stato lanciato un ponte energetico.

L'energia si alimenta e viaggia  
sempre e comunque  
e su quali binari non si sa.



Quella storia sbagliata che ti ha  
lasciato il morale a terra,  
un senso di vuoto o di diffidenza...

Perché magari ci hai creduto.  
E magari  
hai vissuto  
i giorni dell'abbandono  
o quelli della rabbia...  
Se provi a riguardarla  
quella situazione quella persona,  
a ritracciarla adesso  
con la penna,  
provi quel che c'era allora  
oppure  
hai preso le distanze  
e hai recuperato  
te stesso/a?  
Che cosa ti ha fatto apprendere?