

Organizzare le emozioni

Si può gestire qualcosa di così impalpabile come un'emozione con l'organizzazione personale?

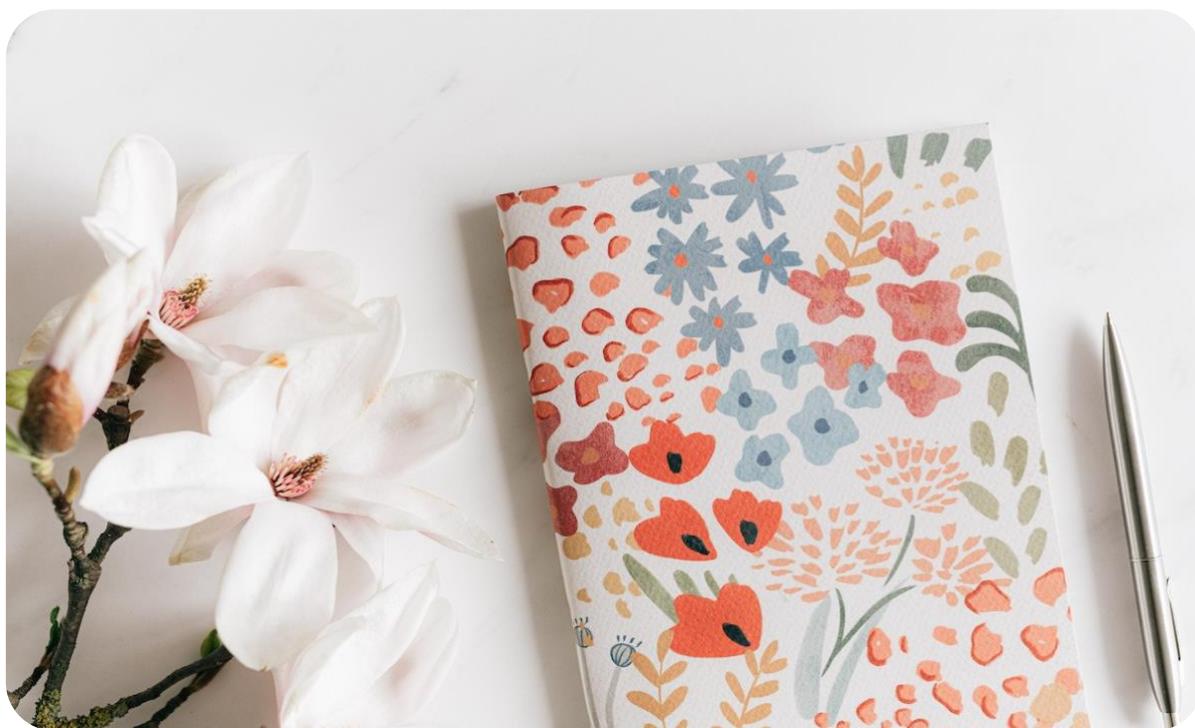
Eckart Tolle nel suo libro *Il potere di adesso* scrive che "gestire le emozioni non è possibile attraverso l'attività della mente, perché si crea un circolo vizioso fra il pensiero e l'emozione, i quali si alimentano reciprocamente".

Se il semplice *pensare* non fa che alimentare l'emozione negativa e se reprimerla fa solo più danno, cosa possiamo fare per vivere un'emozione spiacevole senza farci sopraffare da essa?

Esiste uno strumento semplice e potentissimo: l'ancoraggio.

Si tratta di organizzare a priori una lista di cose o comportamenti scelti con consapevolezza alla quale attingere nel momento del bisogno: una playlist con canzoni che risvegliano la gioia che è in te quando ti senti triste, o una con quelle che proprio non si riesce a star fermi, per ballare senza freni quando provi rabbia; una fotografia particolare che ti faccia sorridere, un accessorio giallo o arancione da indossare per riscoprire la tua energia vitale, o uno rosso per tirar fuori il coraggio; un filo di rossetto e un fiore fra i capelli o una passeggiata nella natura in completo silenzio per rigenerarti.

Scegli con attenzione cosa inserire nella tua lista: sarà la tua ancora nel mare della stabilità e della calma interiore.



Milena Guidotti

Sito: www.milenaguidotti.it
Facebook: @MilenaGuidottiProfessionalOrganizer
Instagram: @milena_guidotti_po