



COME GETTARE L'ANCORA

SCHEDA 1

Leggi le istruzioni che seguono e pratica la tecnica.

- ✓ Siediti su una sedia.
- ✓ Pianta forte entrambi i piedi sul pavimento.
- ✓ Tieni la schiena dritta sulla tua sedia e nota come sei seduto.
- ✓ Guardati intorno, nota ciò che puoi vedere, ciò che puoi sentire e cosa stai facendo.
- ✓ Adesso inizia a respirare profondamente dal naso come se dovessi arrivare sino ai piedi.
- ✓ Riempi i polmoni d'aria completamente.
- ✓ Espira lentamente.
- ✓ Mantieni i piedi fermamente tenuti sul pavimento.
- ✓ Nota come la tua mente continua a cercare di trascinarti da qualche altra parte e vedi se riesci a restare presente.
- ✓ Fai dieci respiri completi.

Prova la tecnica del respiro consapevole in ogni situazione possibile (al semaforo, in ufficio, a casa, in coda al supermercato).

Non importa quanti respiri riesci a fare (10, 7, 5) certe volte anche un solo lento e profondo respiro può essere molto efficace.

Adattato da Russ Harris (2011), Fare Act, Franco Angeli

Il miglior consiglio che posso darti è di praticare la tecnica.

**Può diventare uno strumento utile non solo per gestire la voglia di fumare
ma anche per la tua vita.**

COPYRIGHT SMETTO SEMPLICE

Tutti i diritti riservati all'autore

www.smettosemplice.it