

RADICIAMOCI NEL PRESENTE

Vincenzo Di Spazio
Disobbedire alla mente errante
Editore: Edizioni Spazio Interiore
Pagine: 112
Prezzo: 9,00 euro

In questo testo Vincenzo Di Spazio, medico e studioso di psicosomatica, propone un approccio concreto teso a superare i vincoli e le restrizioni che la mente oppone di fronte al vissuto delle esperienze penose e condizionanti che la vita ci pone di fronte.

Le persone con vissuto traumatico, afferma Di Spazio, più che ricordi presentano sintomi, spesso somatici. Il corpo traduce sul piano somatico il moto emotivo

e le credenze limitanti che ostacolano il libero flusso vitale e che si attivano di fronte a un evento avverso. Ma opporre resistenza è controproducente.

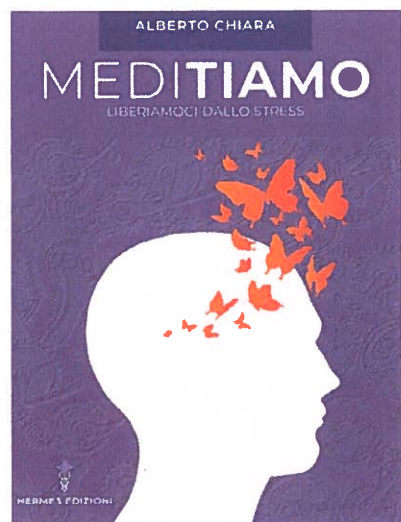
La mente umana è una Mente Errante, capace di farci spostare lungo l'asse temporale. Si tratta di una conquista cognitiva, probabilmente legata ai vantaggi di preservare i ricordi e apprendere dalle esperienze passate e di fare oculate scelte future. Ma comporta un prezzo emotivo: una memoria disturbante del passato ha una forza attrattiva importante per la nostra psiche.

Il radicamento nel presente, meglio se facilitato da un'azione intenzionale, rappresenta una valida alternativa ai pensieri intrusivi e limitanti della mente. Un progressivo lavoro di defusione (o disidentificazione) cognitiva rappresenta un passo necessario, per combattere la Mente Errante. La defusione cognitiva consiste nell'osservare, senza giudizio, i propri pensieri. Smettere di chiedersi il perché di certi eventi e focalizzarsi piuttosto su come rialzarsi dopo la caduta è la chiave per non soccombere ai meccanismi condizionanti della Mente Errante. È necessario, quindi, passare dal pensare al fare. L'azione, infatti, promuove il contatto con il mondo reale, con il presente.

Il particolare, Di Spazio illustra i tre passaggi della tecnica di defusione cognitiva da lui utilizzati:

intenzione-azione-ripetizione.

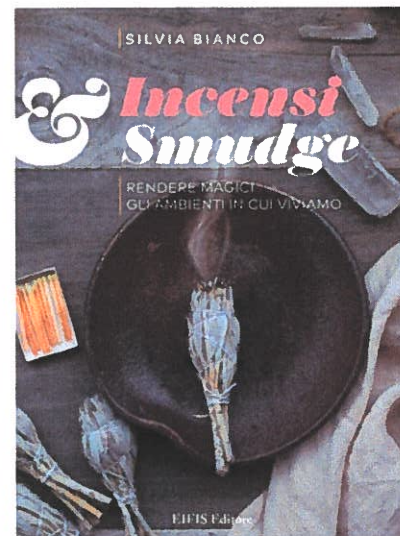
L'intenzione implica l'identificazione di chi/cosa genera il conflitto emotivo e il giudizio sottostante ad esso connesso. L'azione comporta la verbalizzazione del giudizio sabotante. Infine la ripetizione prevede la rilettura quotidiana del giudizio fino al dissolvimento della carica emotiva correlata.



ESPRIMIAMO LE NOSTRE POTENZIALITÀ

Alberto Chiara
Meditiamo
Editore: Hermes Edizioni
Pagine: 234
Prezzo: 21,50 euro

È decisamente ambizioso e interessante il percorso di meditazione proposto da Alberto Chiara, autore che vanta un'esperienza trentennale nella ricerca e nella pratica delle antiche tradizioni esoteriche e sapienziali. Chiara ci prospetta infatti una nuova visione della meditazione, efficace in tempi brevissimi e in grado di consentire l'espressione delle nostre potenzialità innate.



PROFUMI DELICATI PER AMBIENTI SERENI

Silvia Bianco
Incensi & Smudge
Editore: EIFIS Editore
Pagine: 96
Prezzo: 22,50 euro

Spesso i piccoli dettagli fanno la differenza. E in ambito olistico, un ambiente nel quale l'aria che si respira è sorprendentemente "buona" può contribuire a rilassare il cliente e a sintonizzarlo su quello che andrà ad affrontare. Nel suo libro, Silvia Bianco ci fornisce precise indicazioni su come creare incensi e smudge stick. Certo, si possono acquistare e semplificare le cose. Ma l'autoproduzione creerà una connessione più profonda con gli spiriti di natura legati alle piante utilizzate...