

eastery

Revisione Avanzata

- Rilassati, musica rilassante, chiudi gli occhi, nessuno ti disturba, telefoni off, chiudi la porta (in tutti i sensi).
- Prendi un foglio bianco, 2 penne o matite. Usa un foglio diverso per ogni revisione: scrivi i nomi in stampatello grande e leggibile.
- Tieni gli occhi chiusi in ogni momento in cui è possibile. Se devi aprirli per leggere i nomi tienili sempre a fessura.
- Tieni la luce soffusa (candela) perché quando aprirai gli occhi potresti accecarti/distrarti.
- La revisione non dev'essere lunga o corta, dipenderà da come ti sentirai. Può durare pochi secondi o ore.

1. Prendi in esame il primo evento che ti viene in mente in cui sei stato fuori dal tuo scopo.
(Potremmo dire impropriamente "ti sei comportato male", "non ti sei piaciuto", "hai danneggiato qualcuno", "hai ingoiato il rospo", "ti sei ridotto come essere", "hai rinunciato alla tua integrità"...)
2. Rivivi e racconta (parlando o sussurrando) l'episodio in prima persona con tutti i particolari che ti vengono in mente.
Se vuoi fallo più volte. Non trascurare le tue considerazioni sul momento.
3. Chi sono le persone coinvolte? (Socchiudi gli occhi giusto per scrivere se serve) e scrivi i loro nomi su un foglio.
Se sono solo una o due non servirà scrivere i loro nomi sul foglio.
4. Ora, con la tua coscienza di oggi, assumi le stesse circostanze cambiando le cose che ti hanno fatto considerare quell'avvenimento "fuori dal tuo scopo".
Fai revisione e descrivilo esattamente come al punto 2: in prima persona. Rivivilo con la tua coscienza di oggi.
Osserva tutti i cambiamenti, osserva le tue considerazioni rispetto al tuo "vecchio IO".
5. Dopo questa revisione come vedi le persone del punto 3?
 1. Prendi in esame la prima (se sono più di una).
 2. Come ti senti al suo cospetto? Pensi di dover revisionare ancora questo o altri avvenimenti?
♦ **Se SI:** Fallo ora. Individua l'evento, Rivivilo in prima persona descrivendolo. Poi revisionalo come al punto 4.
♦ **Se NO:** Procedi pure al punto 4
 3. Riprendi in esame la persona: com'è ora? Pensi di dover revisionare ancora questo o altri avvenimenti?
♦ **Se SI:** torna al punto 2. **SE NO,** vai al punto 4
 4. Ripeti i punti 5.1 / 5.4 con tutte le persone coinvolte nell'avvenimento che hai individuato al punto 1
6. Quando avrai finito di prendere in esame ogni persona e ogni avvenimento ad esse legate
 1. Se ti sentirai meglio, più raggiante e meno ritirato procedi al punto 7.
 2. Se ti senti ancora "pesante" osserva se ci sono eventi da revisionare legati in qualche modo a questo dove hai l'attenzione e, nel caso, prendili in esame e revisionali partendo dal punto 1.
Non andare oltre questo punto se non ti senti pulito e raggiante sulla cosa.
7. Osserva l'elenco delle persone che hai scritto davanti a te. Se riesci a visualizzare il foglio, semplicemente visualizzalo.
Se erano una o due persone ovviamente non ci sarà alcun foglio.
8. Ora rispondi ripetutamente alle seguenti domande.
Saprai quando avrai raggiunto lo scopo di questa revisione. Succederà qualcosa e capirai che hai raggiunto il termine.
 - Cosa saresti d'accordo che facessero?
 - Cosa gli consentiresti di fare?
 - Cosa vorresti che facessero?
9. Conta da 1 a 10, mentre conti muoviti, riapri gli occhi.
10. Goditi il risultato: esci, fai una passeggiata, osserva il mondo dopo questo passo e scrivimi nei commenti le tue impressioni!