

METODO EV

Tecnica di

GROUNDING

Radica il corpo. Libera la mente.

Il grounding letteralmente 'messa a terra' è una pratica neurologica che utilizza il contatto fisico con il corpo e l'ambiente per stabilizzare il sistema nervoso autonomo e interrompere il ciclo dello stress cronico.

elianvoss1.com
Omaggio gratuito del Metodo EV

Perché il grounding funziona

Quando sei sotto stress cronico, il sistema nervoso autonomo si trovale in stato di allerta permanente (Luce Gialla) o di disconnessione (Luce Rossa). In entrambi i casi, la connessione mente-corpo si indebolisce: vivi 'nella testa', scollegato dalle sensazioni fisiche del presente.

Il grounding funziona perché il corpo è sempre nel presente. Portare l'attenzione alle sensazioni fisiche il peso dei piedi sul pavimento, il contatto con la sedia, il calore delle mani attiva i recettori sensoriali che inviano segnali di sicurezza al sistema nervoso, riducendo la produzione di cortisolo e adrenalina.

Le 3 tecniche di grounding del Metodo EV

1. Grounding dei Piedi

La più semplice e potente. Puoi farla ovunque alla scrivania, in riunione, in piedi mentre aspetti.

1. Siediti con i piedi ben piantati sul pavimento
2. Senti il peso dei tuoi piedi sulla superficie
3. Spingi leggermente i talloni verso il basso senti la resistenza del pavimento
4. Nota la temperatura del pavimento attraverso le scarpe
5. Mantieni questa consapevolezza per 60 secondi, respirando lentamente
6. Ripeti mentalmente: 'Sono qui. Sono al sicuro. Questo è il presente.'

2. Grounding delle Mani

Ideale quando senti la mente che fugge o quando sei in uno stato di dissociazione leggera.

1. Porta le mani davanti a te, palmi verso l'alto
2. Osserva le tue mani come se le vedessi per la prima volta
3. Nota le linee, i colori, la forma delle dita
4. Stringi lentamente le dita a pugno senti la pressione
5. Rilascia lentamente nota la differenza di sensazione
6. Strofini il pollice contro le altre dita, una alla volta, con attenzione
7. Continua per 2 minuti, mantenendo l'attenzione sulle sensazioni fisiche

3. Grounding della Schiena

Perfetta per momenti di ansia intensa o quando hai bisogno di sentirti sostenuto.

1. Siediti con la schiena ben appoggiata allo schienale della sedia
2. Senti il contatto tra la tua schiena e la sedia punto per punto
3. Inizia dalle spalle: senti il supporto sotto di esse
4. Scendi lungo la colonna ogni vertebra appoggiata
5. Arriva al coccige: senti il peso del tuo corpo sostenuto
6. Respira profondamente: all'inspirazione, lasciati andare verso lo schienale
7. Ripeti: 'Sono sorretto. Non devo fare tutto da solo.'

Protocollo quotidiano consigliato

Per risultati ottimali, integra il grounding nella tua routine quotidiana:

Mattina (2 min)

Grounding dei Piedi appena alzato, prima del telefono

Metà mattina (1 min)

Grounding delle Mani durante una pausa caffè

Dopo pranzo (2 min)

Grounding della Schiena prima di riprendere il lavoro

Sera (3 min)

Grounding dei Piedi prima di dormire per calmare il sistema nervoso

"Ricomincia dal corpo. E la mente tornerà con te."

Elian Voss, Metodo EV

Scopri di più su elianvoss1.com Test gratuito, Enciclopedia Executive Fog e libri su Amazon.