

Sei invitato a intraprendere un viaggio nelle profondità della tua psiche. Lo scopo è quello di scoprire e di forzare il tuo caveau interiore attraverso l'immaginazione. Libera il potenziale nascosto dentro di te. Scopri realtà inconsce in uno spazio infinito di possibilità.

Diventa tu stesso attivo-creativo e crea un'opera d'arte immaginaria attraverso la tua immaginazione. Integra nel processo creativo le tue esigenze e i tuoi valori individuali. Cerca di oltrepassare i tuoi limiti e di generare nuovi principi. Crea la tua opera d'arte interiore senza limitazioni.

Leggi attentamente le **istruzioni** riflettendo e prendendo appunti. Questa è la fase di preparazione che sarà poi integrata dalle indicazioni contenute nel video. Guarda il video dall'inizio e segui le istruzioni. Prenditi tutto il tempo necessario!

1. La stanza del corpo: chiudi gli occhi. Appoggia il palmo della mano sinistra sul cuore e quello della mano destra sulla fronte. Inspira profondamente ed espira lentamente. Percepisci uno spazio nel mezzo?

2. La stanza del tunnel: immagina di trovarti in una stanza buia. Al centro vedi l'ingresso di un tunnel segnalato da una luce rossa. Cammina verso il tunnel ed entraci. Il cono di luce ti mostra quanto sia profondo il tunnel. Vieni risucchiato dentro. Inspira profondamente ed espira lentamente. Ripeti quest'azione per nove volte, contando. A ogni respiro sentirai di scivolare sempre più in profondità nel tunnel luminoso. Respiri e ti muovi attraverso nove porte che, una dopo l'altra, ti condurranno vicino al tuo caveau.

3. La stanza del caveau: alla fine del tunnel vedrai la porta del tuo caveau. Non riesci a procedere oltre, perché hai trovato il tuo forziere interiore. Riesci a immaginare quali cose e quali valori vi sono racchiusi dentro? Come riuscirai a penetrare nella tua camera blindata personale? Decidi di forzarla. Entra all'interno e lascia che si generi una nuova realtà.

4. La stanza della verità: sei penetrato nel tuo caveau. Lo spazio è così grande che non ne vedi la fine. Per poter fluttuare in questo spazio libero da pesi, hai bisogno di leggerezza. Cerca di sentire cosa ti rende pesante e non ti permette di librarti. Descrivi i sentimenti e dai un nome a ciò che ti tiene a terra e ti rende pesante. Liberati di questi pesi gettandoli via, uno a uno. A ogni fardello scaricato ti senti più leggero e provi una sensazione di sollievo.

5. La stanza delle possibilità: vuoi decollare e creare un'opera d'arte flottante in assenza di gravità. Rifletti sulle tue caratteristiche leggere, che sono importanti per te e che vuoi utilizzare per ottenere una spinta ascensionale. Descrivile, dai loro un nome e trova per loro dei nessi.

6. La stanza dell'obiettivo: sei pronto per la creazione della tua opera d'arte interiore. Sviluppa e produci nella tua immaginazione un'opera semplice, che sia flessibile e agile, che possa fluttuare leggera. Pensa a cosa è importante e ha valore per te e per l'opera d'arte. Quali caratteristiche può avere la tua opera d'arte interiore? Quali materiali vuoi usare? Che forma può assumere? Che contenuti può veicolare? Nella tua mente puoi sviluppare e impiegare facilmente nuovi materiali e tecniche che non esistano ancora. Tutto è possibile! Forza i limiti nella tua mente! Non esistono limitazioni! Crea la tua opera d'arte interiore e allestiscila nello spazio infinito della stanza dell'obiettivo! Lascia che fluttui e si trasformi liberamente! Che valore ha per te?

7. Inspira ed espira profondamente. Stringi i pugni, muovi braccia e spalle, e apri gli occhi. Esci dal tuo spazio della fantasia osservando l'ambiente che ti circonda. Se ne hai voglia, annota la tua esperienza con parole chiave.