

MAURO SANDRINI
ILARIA VAGLINI

Dialogo *incorpo*. I 7 passi essenziali

Mini guida per sfruttare al massimo
gli insegnamenti del libro

Guida pratica
al benessere
dei rapporti umani
nell'era degli
algoritmi

Homeless Book

MAURO SANDRINI
ILARIA VAGLINI

Dialogo incorpo. I 7 passi essenziali

Mini guida per sfruttare al massimo
gli insegnamenti del libro



Dialogo incorpo. I 7 passi essenziali

Mini guida per sfruttare al massimo gli insegnamenti del libro

© 2024 Edizioni Homeless Book
www.homelessbook.it

Tutti i diritti riservati

Cos'è il dialogo incorpo?

Il dialogo incorpo è una tecnica di comunicazione che favorisce un ascolto profondo e autentico. Attraverso questo metodo impariamo ad ascoltare non solo con le orecchie ma con tutto il nostro essere, prestando attenzione alle sensazioni corporee prima di arrivare ai pensieri. Questo tipo di ascolto permette di creare uno spazio di comprensione e connessione profonda con l'altro.

Step 1 - La Preparazione

Prima di iniziare un dialogo, è fondamentale scegliere attivamente di entrare in uno stato di ascolto. Questo significa dirigere la tua attenzione verso te stesso e il tuo corpo. Scegli una parte del corpo su cui concentrarti, come il respiro o la punta dei tuoi piedi, per **radicarti nel presente**. Questo aiuta a svuotare la mente dai pregiudizi e apre lo spazio per un vero ascolto.

Step 2 - La Promessa

Impegnati a **non interrompere chi parla**. Questo impegno crea un ambiente di rispetto e accoglienza, essenziale per un dialogo aperto e sincero. La tua priorità è ascoltare e comprendere, non rispondere. Se possibile, condividi questa intenzione con l'altro, stabilendo un patto di ascolto reciproco.

Step 3 - Il Silenzio

Il silenzio è uno strumento potente nel dialogo. Non temerlo. Quando il flusso di parole si interrompe, ecco un'opportunità per l'altro di esplorare i propri pensieri più profondi. Invece di riempire questi spazi con parole tue, **attendi con pazienza e fiducia**, mantenendo l'attenzione sul corpo e sul respiro.

Step 4 - Le Domande

Quando fai una domanda, cerca di far emergere un'emozione o un pensiero dell'altro, presentandola come **un'ipotesi piuttosto che un'affermazione**. Questo approccio invita l'altro a riflettere sulla sua esperienza senza sentirsi giudicato, promuovendo un dialogo più aperto e onesto.

Step 5 - Elimina il Giudizio

Mantieni una posizione di non giudizio. Il valore di ciò che l'altro sta condividendo non dipende dai tuoi pensieri o opinioni. **Ogni pensiero espresso è un dono** della sua esperienza unica e merita di essere accolto con rispetto e apertura.

Step 6 - Respira

Il respiro è un ponte tra il corpo e la mente, tra te e l'altro. Concentrarti sul respiro ti aiuta a restare ancorato nel presente e **aperto all'ascolto**. Un respiro calmo e profondo contribuisce a creare uno spazio di dialogo sereno e costruttivo.

Come concludere?

Un dialogo ben condotto permette a entrambi i partecipanti di sentirsi ascoltati e compresi. Assicurati che l'al-

tro abbia espresso tutto ciò che desiderava, invitandolo a confermare se ha concluso i suoi pensieri. Questa conferenza rispetta l'altro e lo fa sentire accolto.

Step 7 - Sii Indulgente

Riconosci che non tutti i dialoghi porteranno a una comprensione profonda o a un cambiamento immediato. Essere disposti a lasciare andare le aspettative e accettare il risultato del dialogo, qualsiasi esso sia, è parte integrante dell'ascolto incorpo.

*Questa scheda mira a offrire una guida passo dopo passo per praticare il dialogo incorpo, promuovendo un ascolto più consapevole e connessioni umane più profonde. Per approfondire vedi: **Il dialogo incorpo**, Ed. Homeless Book, 2024*