

# Prescrizione Verde

## Almeno una volta a settimana

Scegli un luogo che ti piace con del verde, alberi, acqua.  
Spendi il cellulare, resta in silenzio e dirigi l'attenzione sul tuo respiro.

Attraverso i sensi, l'obiettivo di questo esercizio sarà entrare in relazione con l'ambiente che ti circonda; durante l'esperienza lasciati guidare dagli stimoli che colpiscono o interessano maggiormente la tua attenzione. Le percezioni sensoriali permettono al mondo esterno di entrare nella tua consapevolezza.

**1****Percezione visiva - 5 minuti** (intorno ad un punto)

Iniziamo dalla vista, accorgiti di quello che puoi vedere attraverso gli occhi.

Camminata lenta 5 minuti

**2****Percezione uditiva- 5 minuti** (intorno ad un punto)

Presta attenzione ai suoni che ti circondano, se aiuta e non crea disagio puoi chiudere gli occhi mentre lo fai.

Camminata lenta 5 minuti

**3****Percezione tattile- 5 minuti** (intorno ad un punto)

Scegli qualcosa che ti attrae e sperimenta attraverso la pelle il contatto con essa e con le sue caratteristiche fisiche.

Camminata lenta 5 minuti

**4****Percezione olfattiva - 5 minuti** (intorno ad un punto)

Fatti guidare dal naso, il senso più antico, alla scoperta dei diversi odori presenti in natura.

Camminata lenta 5 minuti

**5****Percezione gustativa - 5 minuti** (portandosi un frutto da casa)

Assapora lentamente quello che mastichi, la consistenza, il sapore, la persistenza del gusto.

**6****Attività percettiva e di movimento libera**  
**20 minuti**

Ad ogni senso può essere di aiuto nominare il contenuto della tua percezione e ripetersi mentalmente "io vedo un albero, io sento il canto di un uccello, io tocco la terra, io annuso un fiore, io gusto un mandarino".  
È importante prestare attenzione alle caratteristiche che contraddistinguono e rendono unico ciò di cui diventi consapevole.

FRANCESCO BECHERI

Psicologo Psicoterapeuta e Professore a contratto, Università di Firenze