

Domande per individuare i diversi livelli dell'esperienza  
( secondo il modello della Gestalt)

Livello cognitivo verbale	Che cosa ...? Che cosa pensi ? Cosa ne pensi ? cosa è successo ?	Il contenuto I pensieri I fatti
Livello immaginativo	Che immagine hai ? Come lo vedi ? Quale immagine emerge ? Puoi simbolizzare ciò di cui stai parlando? Come te lo rappresenti ? Come vedi ciò di cui stai parlando ?	Le immagini interiori I simboli La rappresentazione simbolica e metaforica
Livello emotivo	Cosa provi ? Cosa senti ? Come ti stai sentendo ?	Le emozioni
Livello corporeo	Quali sensazioni senti ? Come ti stai muovendo ? Com'è a livello corporeo ? Cosa senti nel corpo ?	Il corpo Il linguaggio non verbale Il movimento ed i micromovimenti
Livello sensorio	Cosa senti, vedi , ascolti.. ?	La consapevolezza sensoriale

Un possibile esercizio:

pensare ad una esperienza piacevole e poi descriverla passando da un livello all'altro, esplorando cosa emerge momento per momento