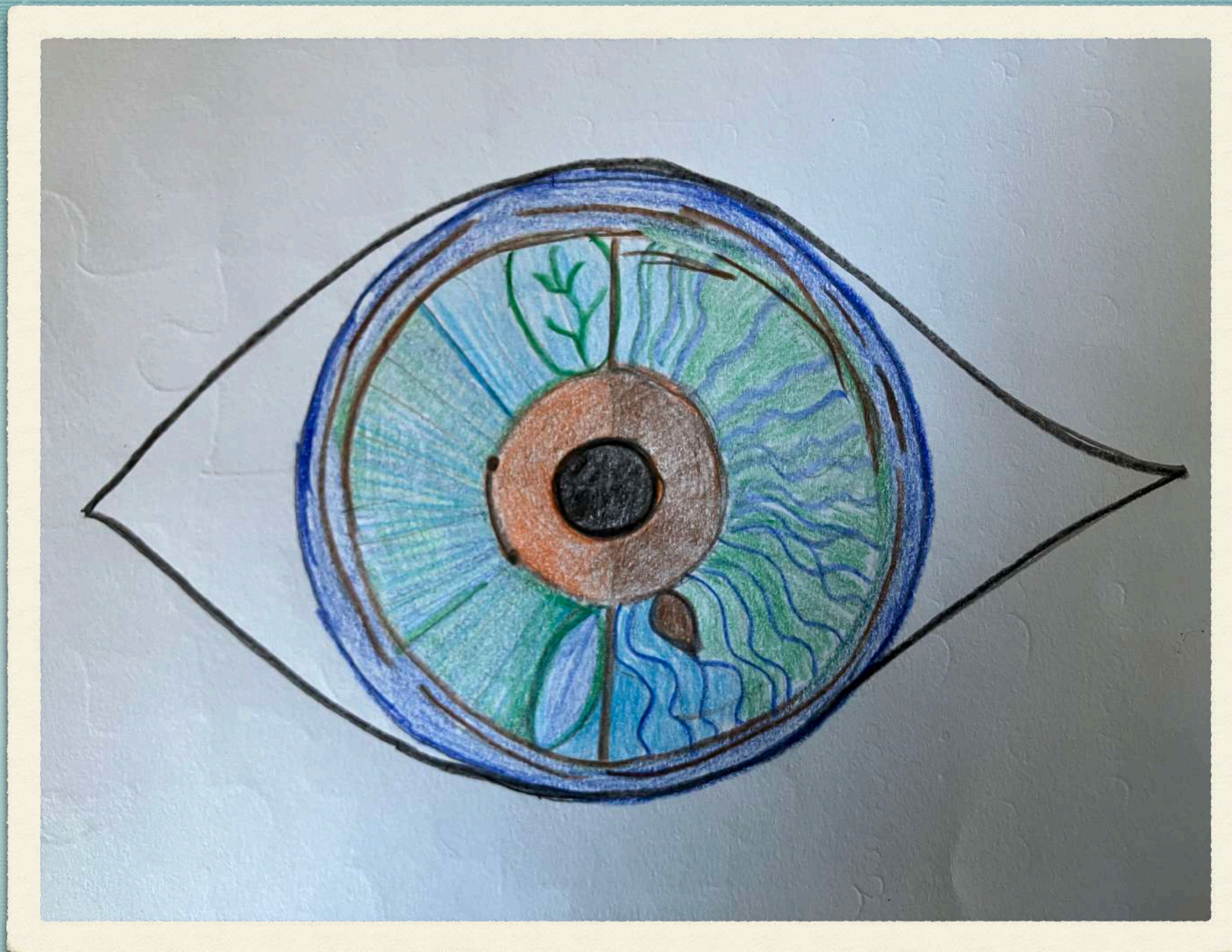




Focusing come arte

Focusing art

La mia esperienza di focusing

Questo è il mio dono, una presentazione per te ..

La dedico alle persone che mi stanno aiutando ad apprendere il Focusing per creare connessioni, nel darsi supporto a vicenda.

My focusing experience

This is my gift, a presentation for you ..

I dedicate it to the people who are helping me to learn Focusing as a way to create connections while supporting each other.

Vittoria Vittori

Focusing poesia
disegnando e scrivendo
abbinando immagini e parole

Focusing poetry
drawing and writing
matching images and words

Desidero ringraziare Laura per la devozione con cui insegna l'arte del focusing, come un servizio.

Mi sento grata nel sentire la sensazione, che mi aiuta a coltivare una nuova forma di benessere e di cura.



I wish to say thanks to Laura for her devotional service in teaching the art of focusing.

I feel gratitude for the felt sense that is helping me to grow a new form of wellness and caring.

Che cos'è il focusing per me?

- * Nella mia esperienza sto imparando a produrre immagini con un linguaggio fatto di simboli, forme e colori .. qualcosa come in un sogno .. come accade nella notte quando spegni la luce e accendi il buio.



What does focusing mean to me?

- * In my experience I am learning to produce images by using a language made of symbols, shapes and colors.. something like in a dream... the same as it happens at night when you switch off the light and switch on the dark.



Focusing come un dialogo,
passo dopo passo:

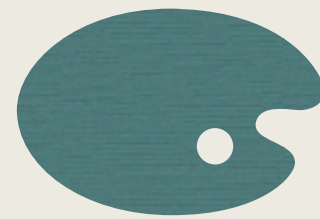
- Liberare lo spazio
- La sensazione corporea
- Lascia che arrivi una parola,
una immagine..
- Sentire una risonanza
- Chiedere alla sensazione
- Stare con quello che arriva ..

Focusing as a dialogue,
step by step:

- Clearing a space
- Bodily Felt Sense
- Handling a word, an image ..
- Resonating to a feeling
- Asking to the felt sense
- Receiving whatever comes ..

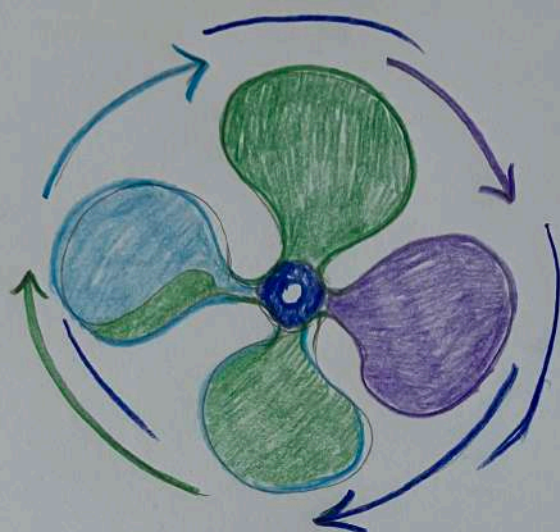
Durante l'ascolto arrivano delle immagini che parlano come sensazioni come se fossero parole che mi aiutano a focalizzare il mio sentire.

Mi chiedo .. come risuona tutto questo negli altri durante gli scambi?



While listening a few images pop up, speaking like feeling do as if they were words that help me to focus on my felt sense..

I wonder how does it sound to the others during changes?



sensazione nell'addome
come una ventole che continua a girare
cose da fare
cose da definire
respirare e alleggerire

A felt sense in my tummy

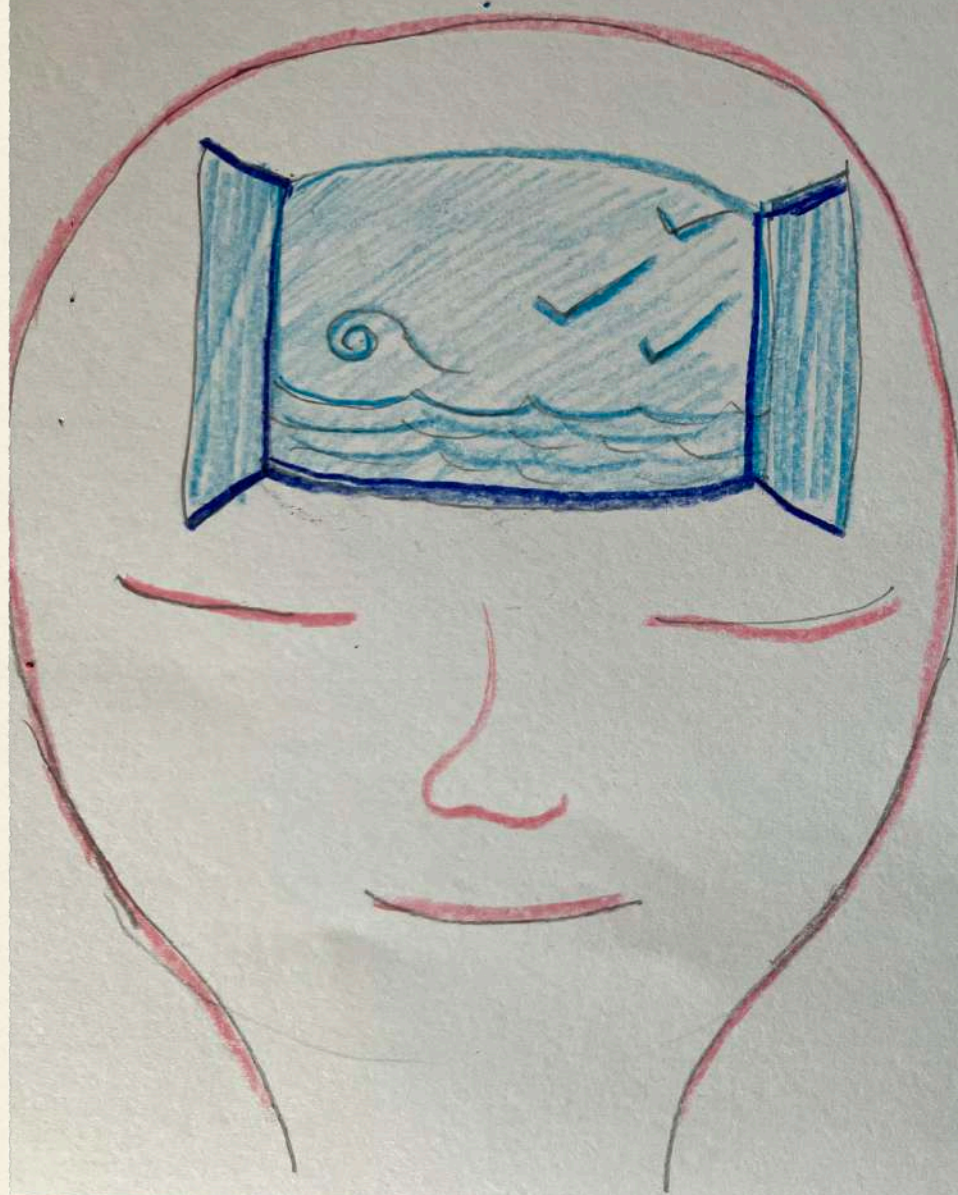
*like a fan that turns
round and round*

*there are things to do
things to define*

breathing and releasing tension

my tummy feels like an oscillating fan ...

la mia pancia si sente come un ventilatore oscillante...



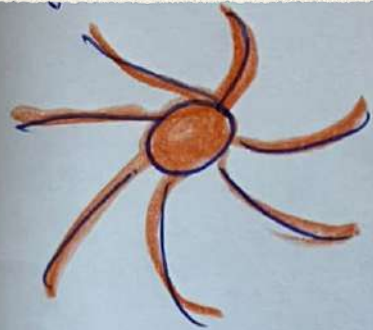
accettare il
cambiamento con
fiducia,
come una
finestra aperta

lasciare andare la paura

*..accepting change with confidence
like an open window
letting go of fear*

Insufferance

*What do I need as a resource to understand
what's missing?*

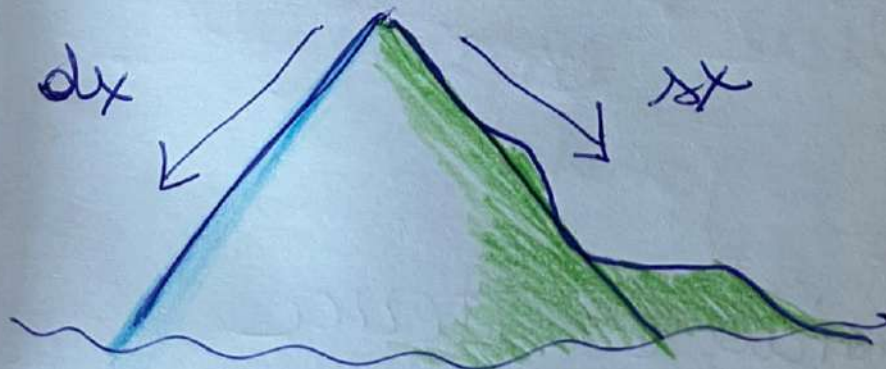


insofferenza

che cose mi serve come risorsa per
capire che cosa mi manca?

umiltà e mitezza

lasciare andare con determinazione
accettare questo passaggio



humility and gentleness

*letting go with
determination*

accept this passage

inizio a rivedere questo
azzurro, questo lago
la nebbia un po' si alza



Il respiro mi può aiutare a
fare spazio

I start to see this
light blue lake

the fog is lifting a
little bit

♥ heart's
reopening

Breathing can help
me to create space

critiche, giudizi ... come ali
che non prendono il volo



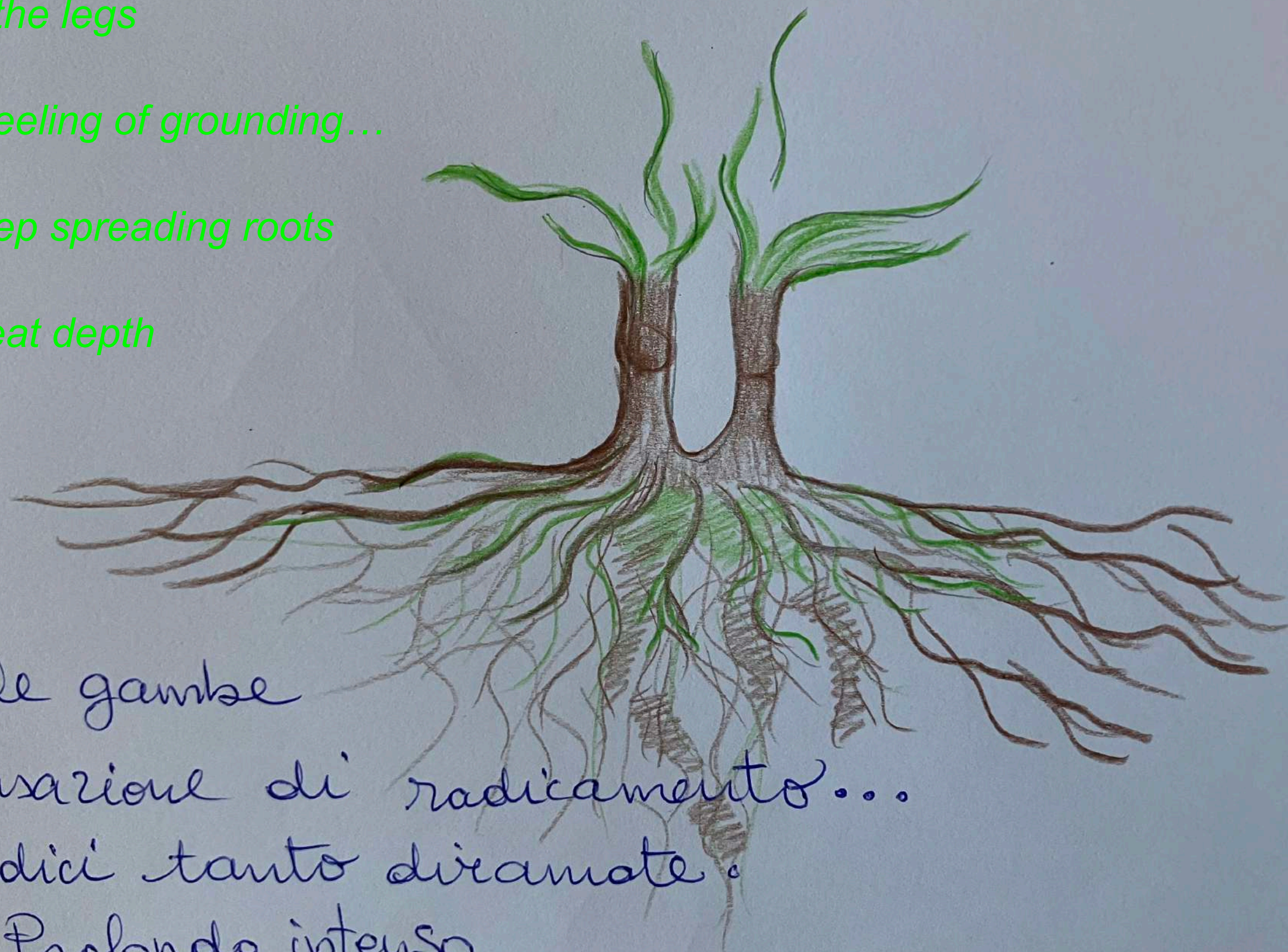
criticism, judgments .. like wings that cannot fly

In the legs

a feeling of grounding...

deep spreading roots

great depth



nelle gambe

sensazione di radicamento...

radici tanto diramate.

Profondo intenso



A yellow and white butterfly

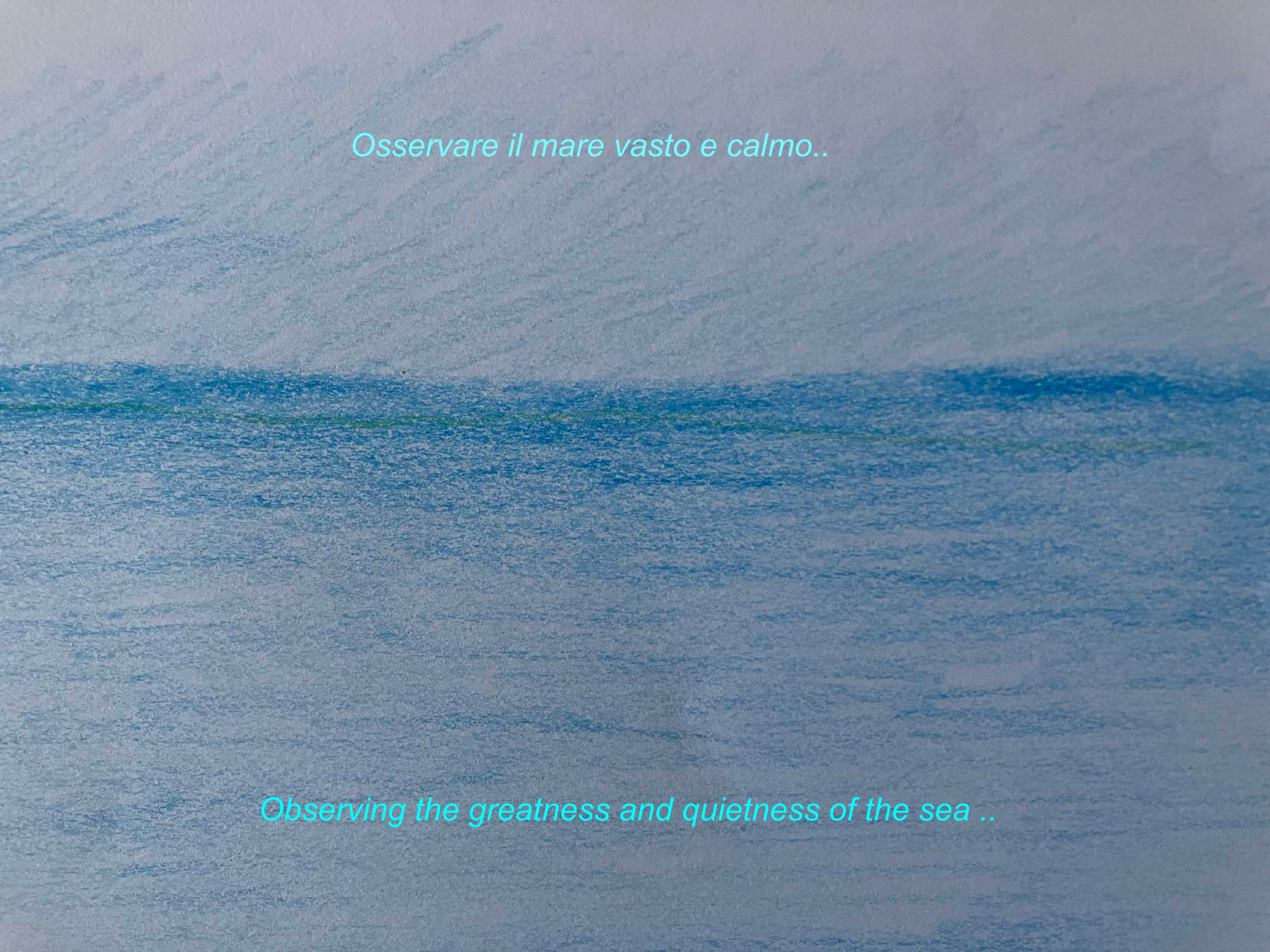
on my breast

wants to express herself

I welcome her ... I stay with her

*Una farfalla gialla e bianca nel
petto vuole esprimersi.*

L'accolgo ... sto con lei



Osservare il mare vasto e calmo..

Observing the greatness and quietness of the sea ..

galleggiare, stare a galla
avere fiducia nell'acqua, che mi
sostenta e mi sostiene ..



floating, staying afloat trusting water that holds and sustains me ..

Tristezza, come nuvole nell'oceano delle mie lacrime
Speranza, come un'onda che risale nel mare ..



Sadness, like clouds in the ocean of my tears

Hope, like a wave rising in the sea ..

While
creating
these pages I
focus on two
faces of my
personality,
like two
sisters talking
to each other
in two
different
languages ..

The game
consists of
joining them
together so
as to shape a
story, like a
drawing



Nel creare queste
pagine focalizzo
due facce della
mia personalità,
come due sorelle che si parlano
in due lingue diverse ..
il gioco sta nell'unirle per
formare una storia, come un disegno

a rumbling voice
an angry voice

a reactive side

"like a cork"

make your voice heard

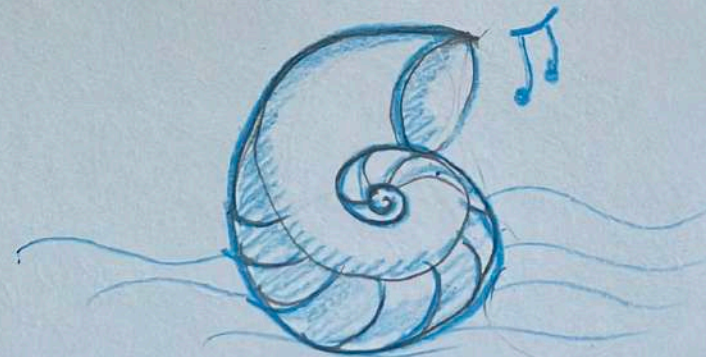
active listening, in silence

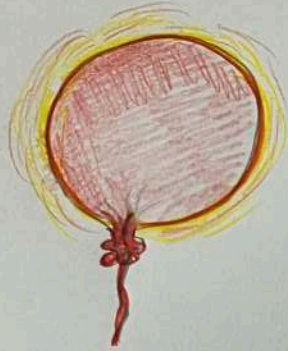
waiting for its own moment



voce che rimbomba
voce arrabbiata
una parte reattiva
come un tappo

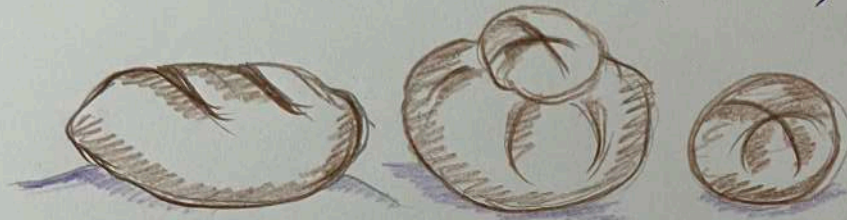
fare sentire la tua voce
prolungare l'ascolto, in silenzio
per aspettare il suo momento





Pancia gonfia come un palloncino..

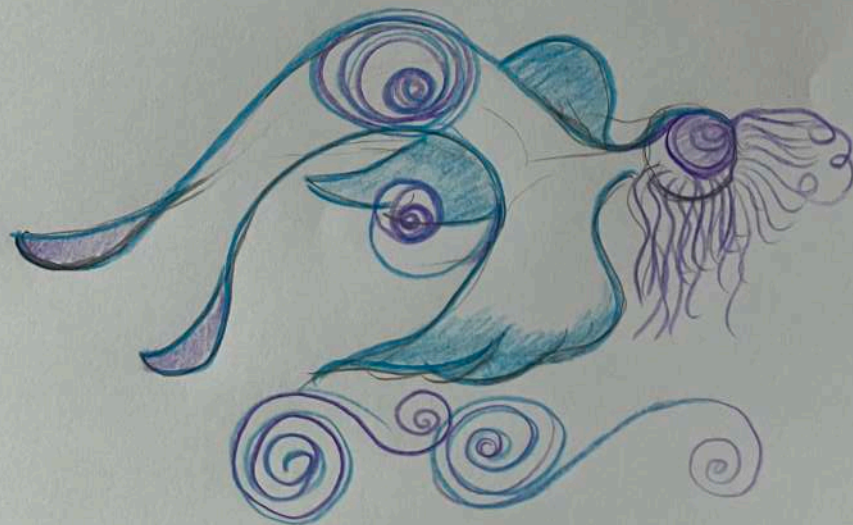
qualcosa di rotondo,
come un panino, lievitante..
lievito!



Come un agente lievitante!

qualcosa che si espande, che si alleggerisce
che diventa soffice ...

c'è qualcosa nella mia vita che mi impedisce
di lievitare? di uscire? di salire?



A balloon-like belly..
something round,
like a roll of bread ,
levitating..
yeast!

like a leavening agent!

Something expanding,
becoming lighter and softer
..

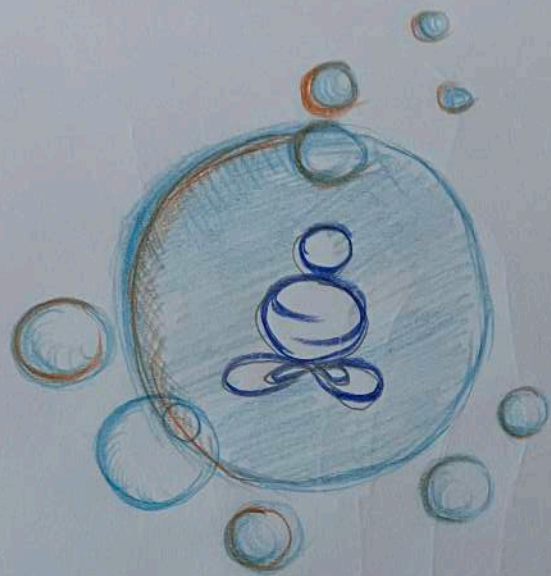
Is there anything in my life
that doesn't allow me to
levitate?
To come out?
To rise?

rising.. lievitating



sorgere.. lievitare

come una bolla che mi avvolge
pesa terra in tutto il corpo
radicamento



Tengo
c'è una
vicino al mio cuore come un peso
sostenibile ..
lo stringo in un abbraccio

like a **bubble** wrapping
myself

heavyness in my whole
body

grounding

I hold the urn vase near
to my heart, like a
sustainable weight ..

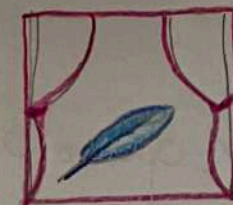
I hug it tightly

A feather in a room may
go out and fly

going out and
flying back..

The pillow may not be
able to fly, the feather
'yes' can fly and move
into other dimensions ..

I am fine
the way it is



una piuma in una stanza
che può uscire e volare
andare e tornare ..

il cuscino non può volare,
le piume sì può volare,
sì può muoversi in altre
dimensioni ..



posso stare bene così com'è





una maschera di argilla
come un'armatura sul viso
come una protezione
si sta sgretolando..
sensazione rafforzata,
di compiacenza ..

a clay mask

like wearing a facial
armor

shielding the face as a
protection

It is cracking..

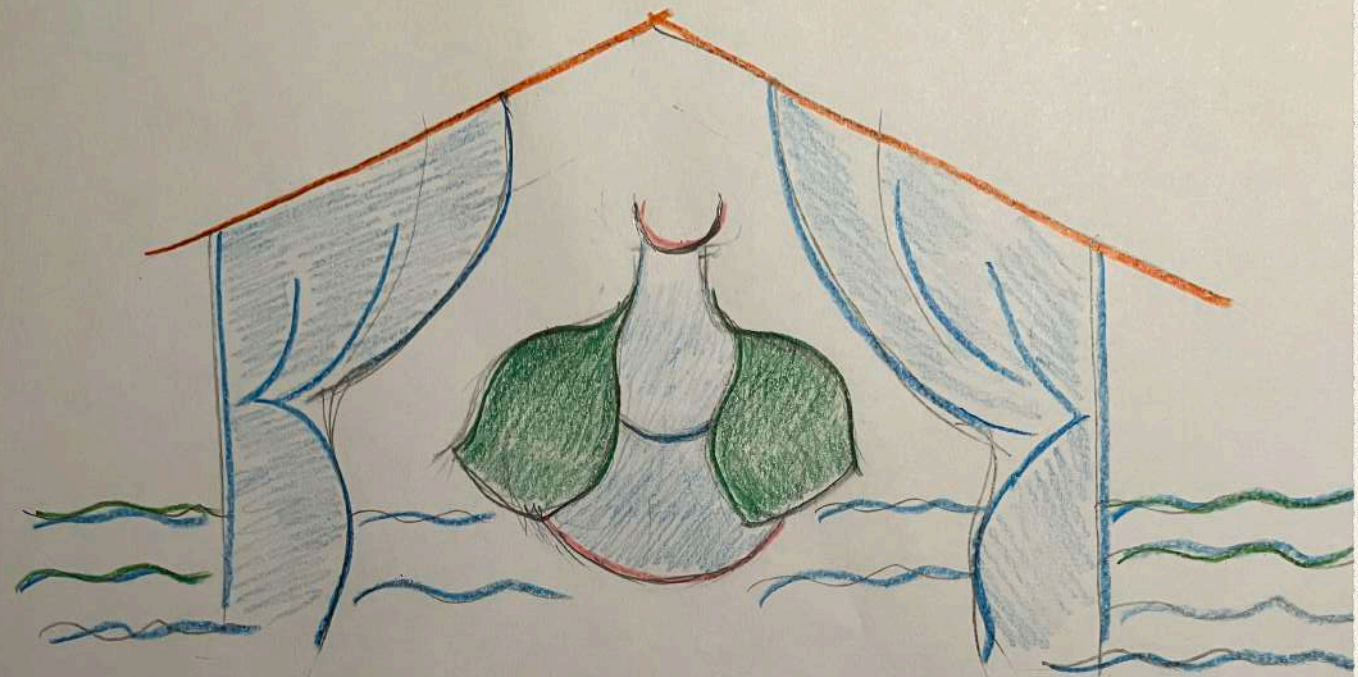
a feeling of reconciliation,
of pleasing ..

To be more comfortable
like pulling within
choosing a full yes

*"My shoulders are closing
inward as a protection.."*

*willing to say that 'no',
first inward and
then outward*

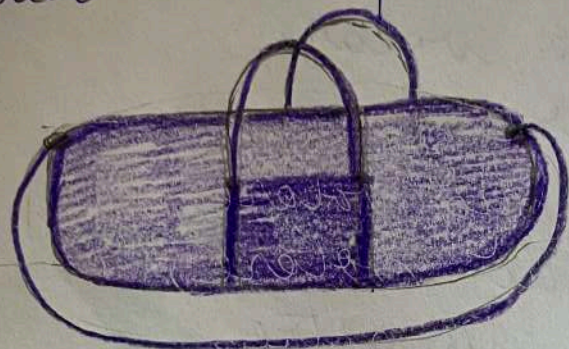
Complicity



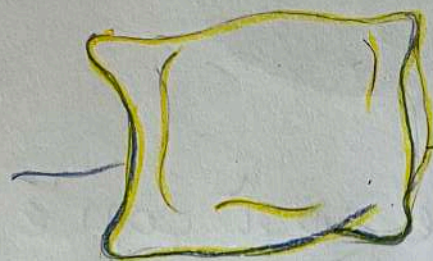
stare più comoda
in tirare interiore
sugliere in sì pieno
le spalle un po' chiuse
in protezione ..
per poter dire quel no,
prima dentro e poi fuori
complicità

In questo momento della mia vita
è proprio tutto bene ?

Appoggiare delle cose che non sono mie
una borsa pesante e fare borse più
piccole

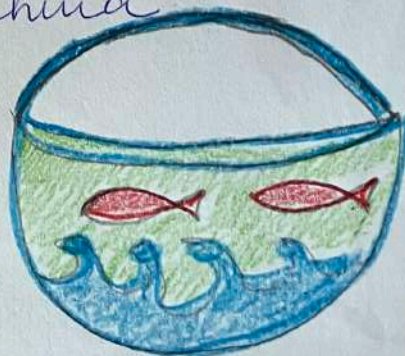


salute e accudimento, come un
cuscino morbido di piume, dove c'è
silenzio,



carillon
carillon

la valigia per il mare,
può aspettare nel baule della
macchina



*In this moment of my life is it
really all going well ?*

*Placing down a few things which
are not mine*

*a heavy bag
made into smaller bags*

*wellness and caring, like a soft
pillow made of feathers,
where there is silence, a carillon*

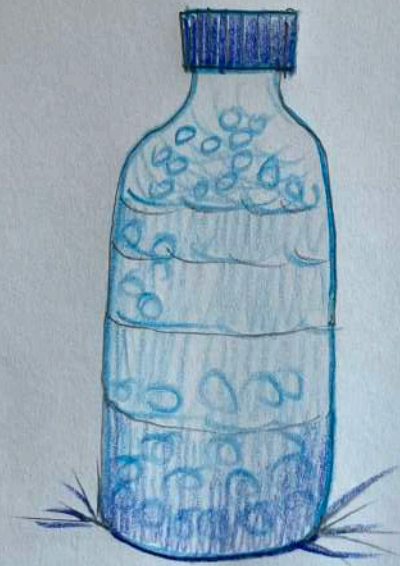
*a beach bag can stay in the car
trunk and wait*

What does the felt sense
need
to feel better?

loading the batteries
restarting with a right
energy

Reinvigorated air,
refreshment in a bottle
breathing it
a little at a time
sparkling freshness

Che cosa ho bisogno le sensazioni
per stare meglio?



ricaricare le batterie
ricominciare con la giusta carica
aria reinvigorente, refrigerio
in una bottiglia
per respirarla un po' alla volta
fizzantina
freschezza



♯ punti di vista
differenti,
parti che non sono
d'accordo ♯
come fossero colori
ciascuno esprime la
sua voce ..
come sarà per gli
altri ?
♯ come colori che
cantano in un
coro ..
♯ una sola
musicale,
qualcosa dall'alto
che chiama ..



*Different viewpoints that do not
match*

*As if they were colors, each
speaking its own voice..*

*How does it sound to the
others?*

*like colors that sing together in
a chorus*

*a musical staircase, something
calling from above ...*

ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE

Il presente attestato viene rilasciato a

Vittoria Vittori

nata a Busto Garolfo (MI) il 15/11/1958

per aver frequentato con successo il corso di formazione

Focusing Corso Base

svoltosi on line per un numero totale di 68 ore

nel periodo settembre 2024 - giugno 2026

Roma, 23 luglio 2026

Dott.ssa Laura Maria Talamoni

Laureata in Psicologia dal 1999, Università La Sapienza di Roma

Certifying Coordinator e Trainer di Focusing dal 1999

The International Focusing Institute NY

Laura Maria Talamoni

Patrizia De Patto

Conduttrice di classi di Bioenergetica, e Counselor

Professionale a Mediazione Corporea Certificata SIAB

Trainer di Focusing certificata TIFI NY

Patrizia De Patto



EUGENE T. GENDLIN, FOUNDER

This Award of Recognition is presented to

Vittoria Vittori

In acknowledgement of your

Proficiency in Focusing Partnership

July 27, 2026

A black and white photograph of a handwritten signature in cursive script, which appears to read 'Cal Torpey'.

Catherine Torpey
Executive Director

A black and white photograph of a handwritten signature in cursive script, which appears to read 'Laura Maria Talamoni'.

Laura Maria Talamoni
Recommending Teacher