



esercizio scritto :

- Prendi il tuo quadernino
- Chiudi gli occhi e posa una mano sul cuore, connettiti al respiro.
- Permetti al cuore di aprirsi e poterti chiedere “ di cosa ho bisogno? di cosa ho veramente bisogno? (gentilezza, calma, rallentare, stare, essere in pace, accogliere etc).
- Formula le tue frasi Che io possa essere gentile con me stessa/o .. che io possa...Annotale
- Ora chiudi gli occhi senti com'è stare in contatto con queste frasi
- Ora chiediti “ che cosa ho bisogno di sentire dagli altri? quali parole vorrei sentirmi dire? ti voglio bene, sono qui per te, credo in te, vai bene così come sei etc. Annotale
- Puoi trasformare le tue parole “ che io possa amare me stesso come sono “ , “ che io possa essere presenza gentile per me” “ che io possa riconoscere la mia bontà”
- Rimani con gli occhi chiusi e ripeti queste parole sentendole nel profondo., ogni giorno, anche + volte al giorno.