

Un mare di emozioni



Le nostre emozioni sono come le onde: crescono gradualmente, hanno un picco e poi si dissolvono, in 1 minuto e 1/2. Allora cosa le fa durare di più?

I venti dei nostri pensieri...

Quali sono i pensieri difficili che agitano le onde delle tue emozioni spiacevoli?

Scrivi sui venti i pensieri difficili (giudizi, critiche, valutazioni negative) e sulle onde le relative emozioni spiacevoli: puoi partire dall'emozione o dal pensiero, quello che individui meglio, e puoi scrivere uno o più pensieri per ogni onda emotiva.

Potresti notare che determinati venti dei pensieri alimentano sempre le stesse onde....

