

# Disperazione creativa

1

Come proseguire?  
E se non funziona?

# Dopo la disperazione creativa proseguiamo con la danza

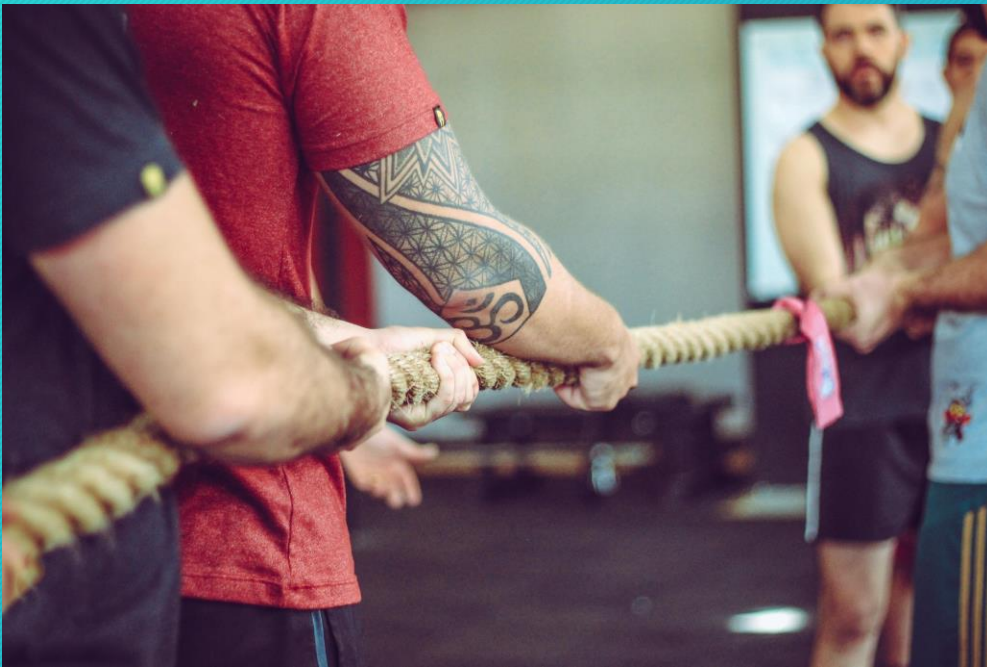
2





verso l'accettazione..

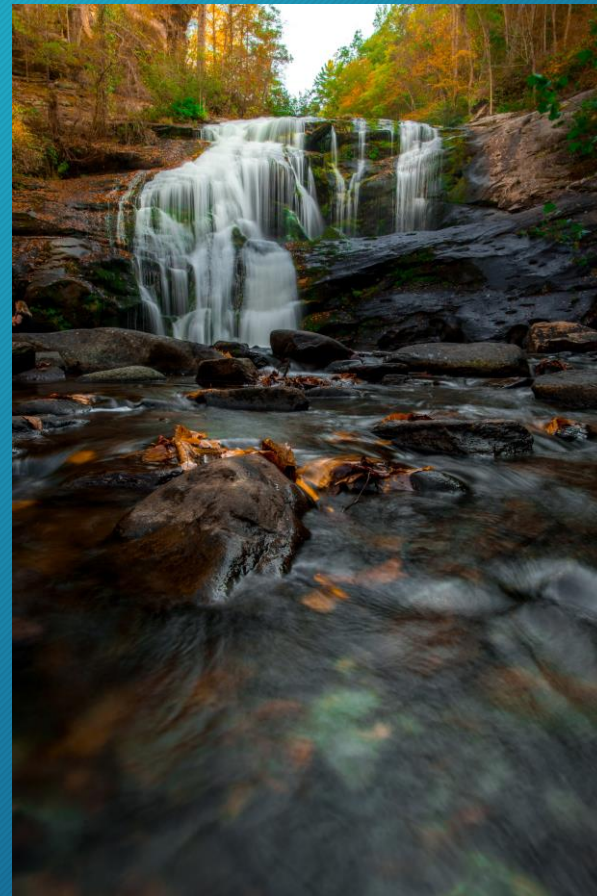
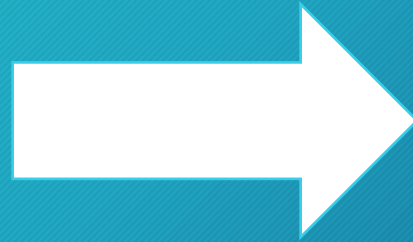
3





verso la defusione..

4





verso il contatto con il  
momento presente..

5





# verso la self compassion

6





# verso i valori e le azioni impegnate

7



# Pratica pratica pratica..

8

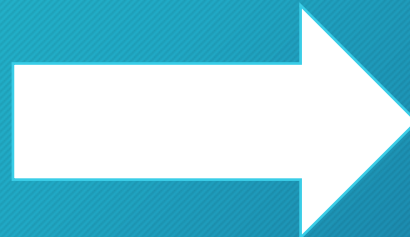


# E se non funziona?

9

Io odio queste  
emozioni!

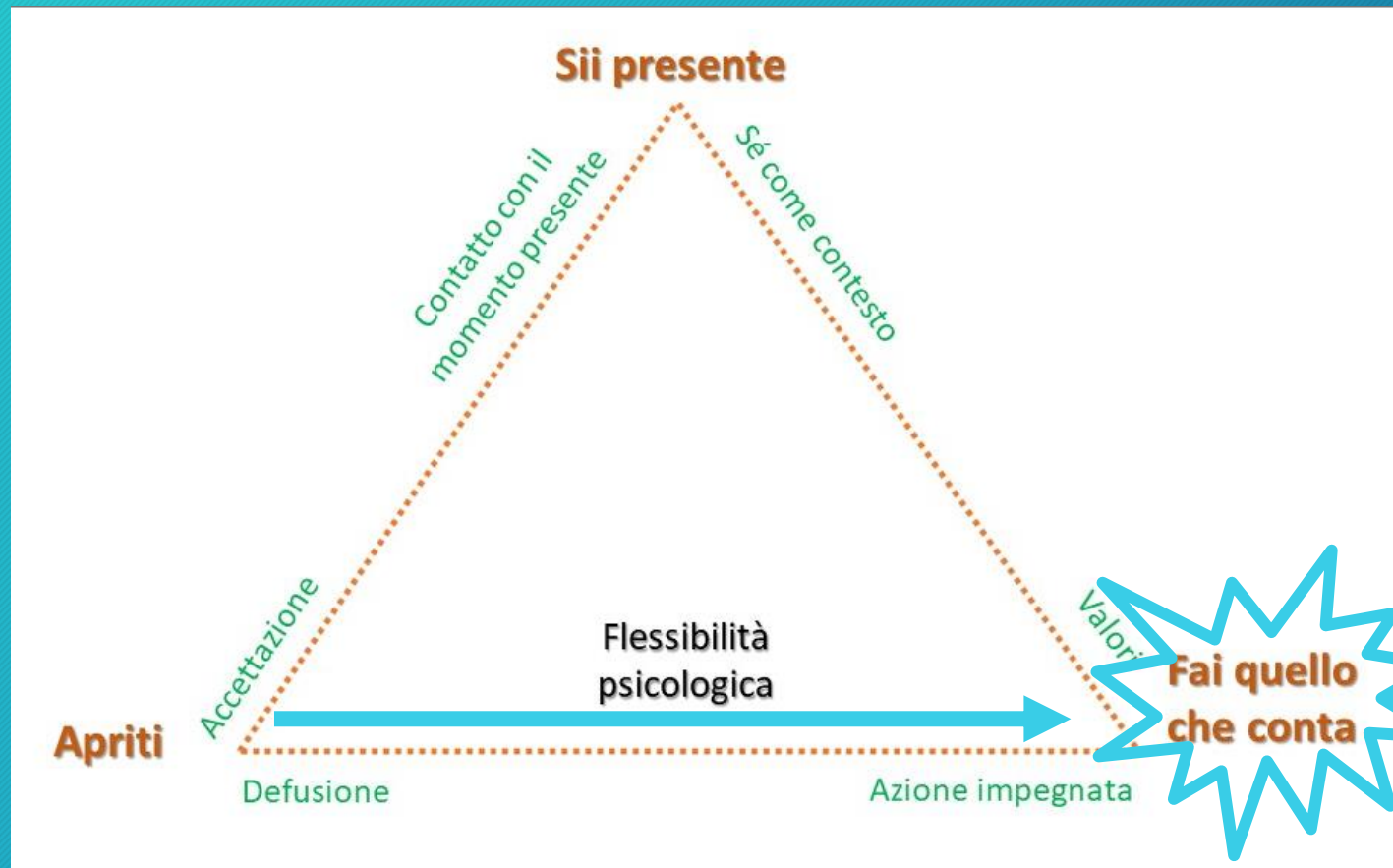
Non le voglio e  
basta!



Validazione  
e  
compassione

# Se apertura non funziona... vai verso i valori

10

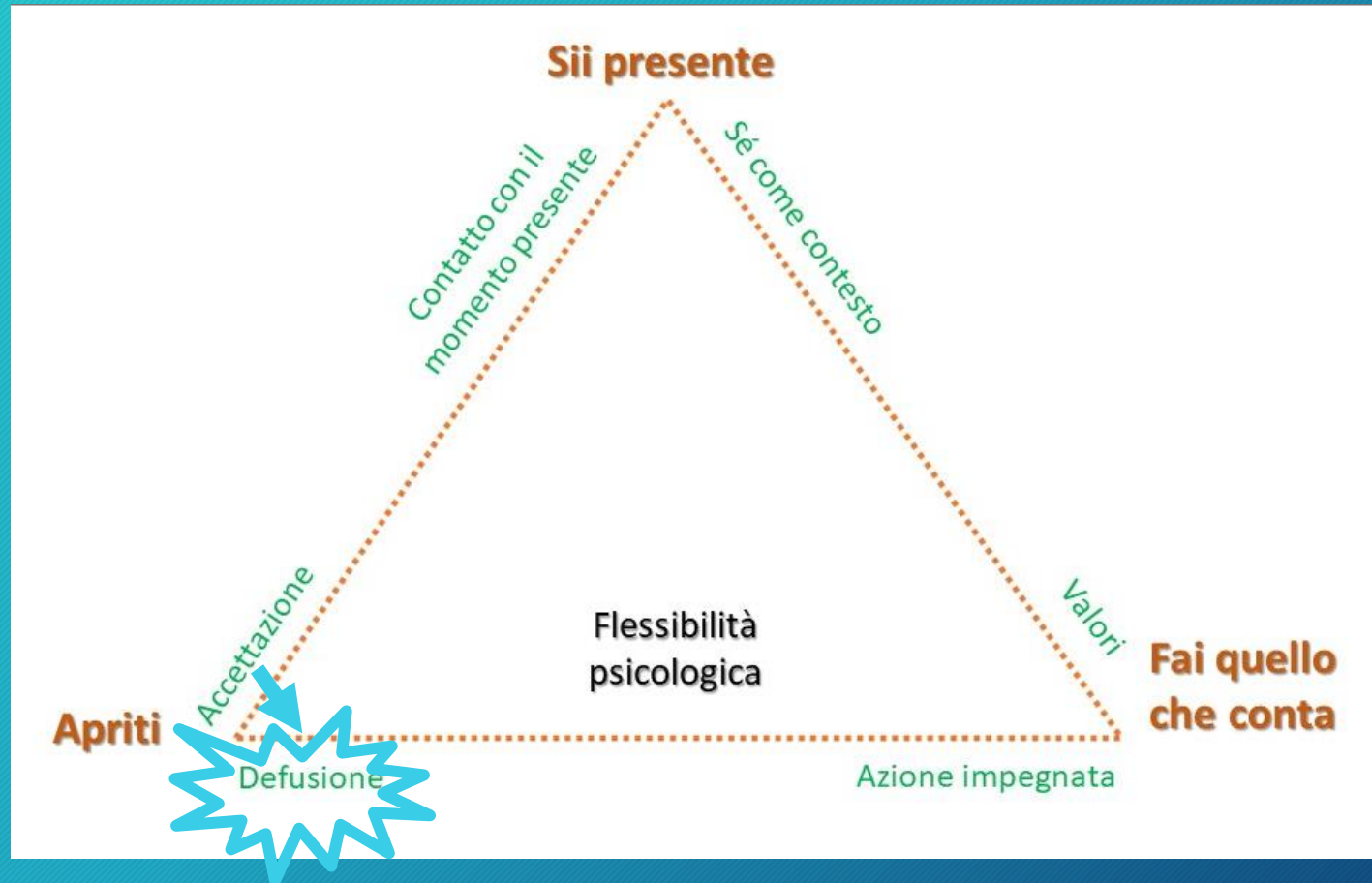




*Nella sofferenza non siamo soli:  
siamo su barche diverse, ma nella stessa tempesta*

# Se l'accettazione non funziona... vai verso la defusione

12



# Se l'accettazione non funziona... vai verso la defusione

13

