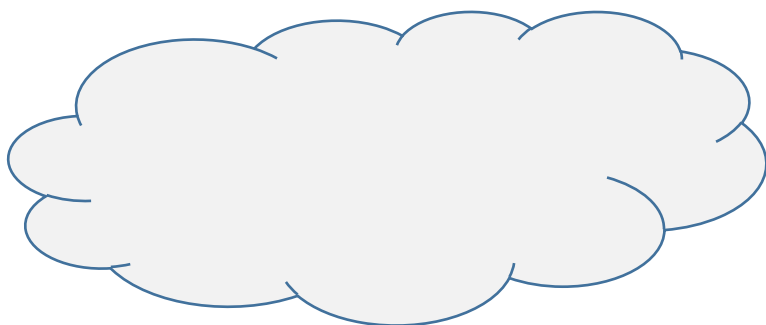
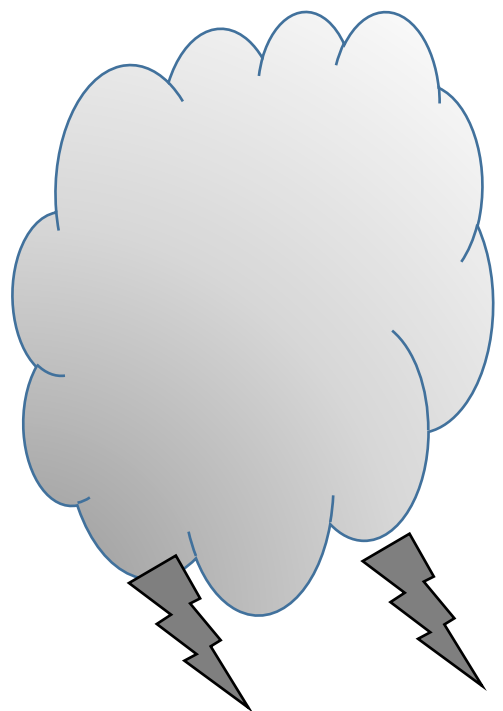
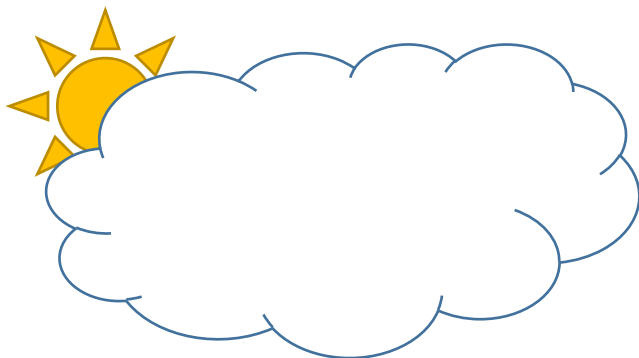
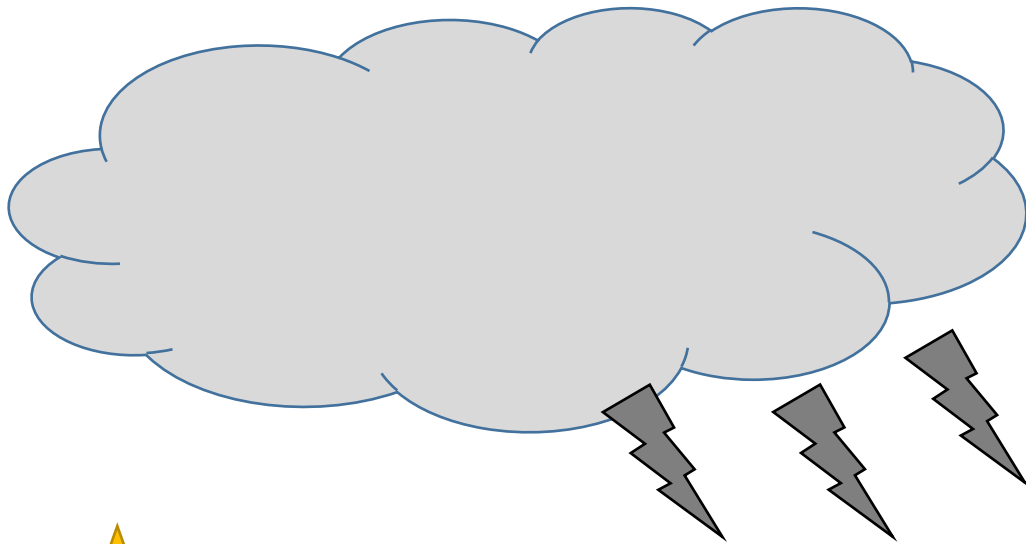
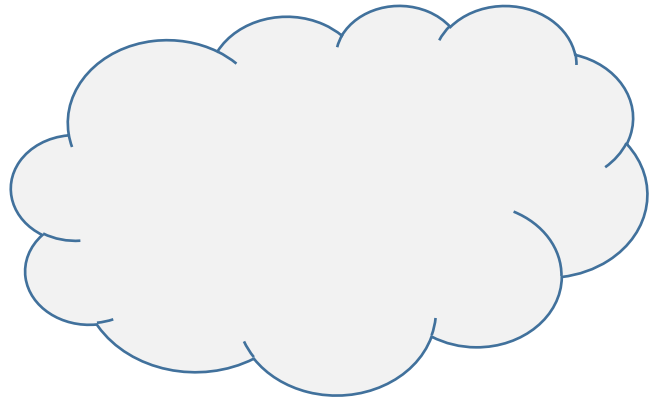


Pensieri come nuvole

I pensieri vanno e vengono nella nostra mente come nuvole in cielo.

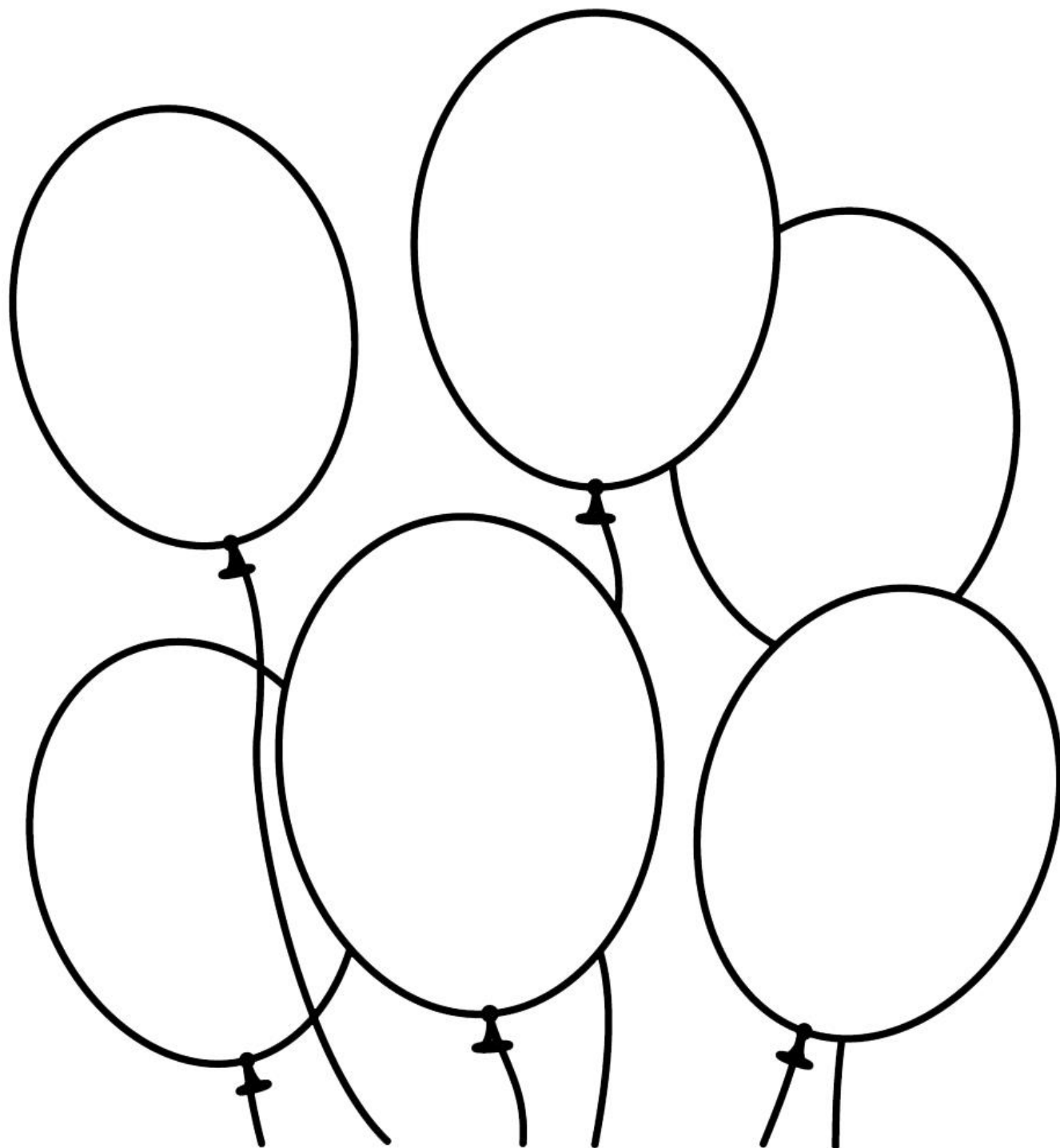
Alcuni sono più intensi di altri, alcuni impalpabili, o scuri, o leggeri. Forse qualcuno porta pioggia.

Scrivi i tuoi pensieri nelle nuvole e poi lasciali andare e venire come se fossero nuvole (più o meno) passeggiare.



Lasciare andare i pensieri

Scrivi all'interno dei palloncini tutti i pensieri di auto-critica su di te, le "etichette" che ti dai più spesso nei momenti difficili o che ti ripeti da più tempo, per es: sono pigro, sono incapace, sono inadeguata, sono una persona ansiosa, sono grasso, sono brutta, non combino mai niente di buono, ecc...



Poi affacciati alla finestra, o esci di casa, chiudi gli occhi e lascia che i palloncini volino via, senza trattenerli.