



**PER TE**



3 minuti di micro-pratica

**SCARICA  
LE TUE EMOZIONI**



Prendi carta e penna.

Scrivi senza pensare  
“Oggi sento...”



Lascia uscire tutto.  
Emozioni, tensioni, anche parole confuse.



Quando senti di aver finito,  
leggi la frase più forte.



Inspira.  
Profondamente



Ora STRAPPA o BRUCIA  
simbolicamente il foglio.

Espira.  
Alleggerisciti.

Non si tratta di risolvere.  
**SEMPLICEMENTE,  
RICONOSCI E LASCIA ANDARE**