



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.
Allegerisciti.

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

