

Il diario delle emozioni

Creare un rapporto più profondo con le tue emozioni per stare meglio

☆ Le chiavi di questo esercizio consistono nella scoperta e nell'esplorazione delle tue emozioni. Ogni volta che non ti senti bene puoi dare voce alla tua esperienza interiore attraverso la scrittura.

☆ Può non essere semplice: più avrai un atteggiamento di benevolenza e accettazione verso te stesso, più potrai avere risultati utili.

☆ Scrivere richiede tempo e presenza mentale, è un'azione che ti permetterà di focalizzare contenuti importanti per tuo il benessere. Si tratta di un allenamento che ha l'obiettivo di farti sentire gradualmente più competente sui tuoi stati interni, rendendoli alleati e non più nemici.

☆ Le emozioni incidono sul pensiero e sul comportamento. Sentirti mano a mano più padrone del rapporto che hai con esse è un sentiero che - soprattutto in un momento così complesso - potrà portarti ad essere più sicuro di te.

1. Cosa sente il mio corpo (caldo/freddo, pressione, vuoto, un nodo, un blocco, leggerezza/pesantezza, etc.)? Dove? Questa sensazione è stabile/si sposta?

2. Qual è l'immagine che questa sensazione che vivo nel corpo mi evoca?

3. Cosa posso trasformare di questa immagine e come può essermi utile questo cambiamento in pratica?
