



*Prenditi cura
di te*

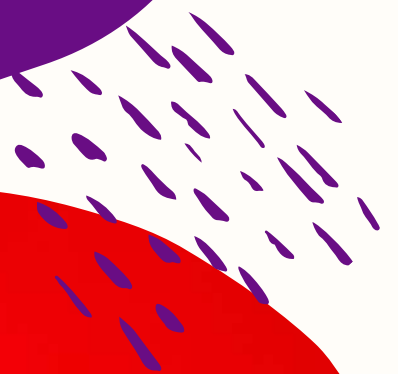
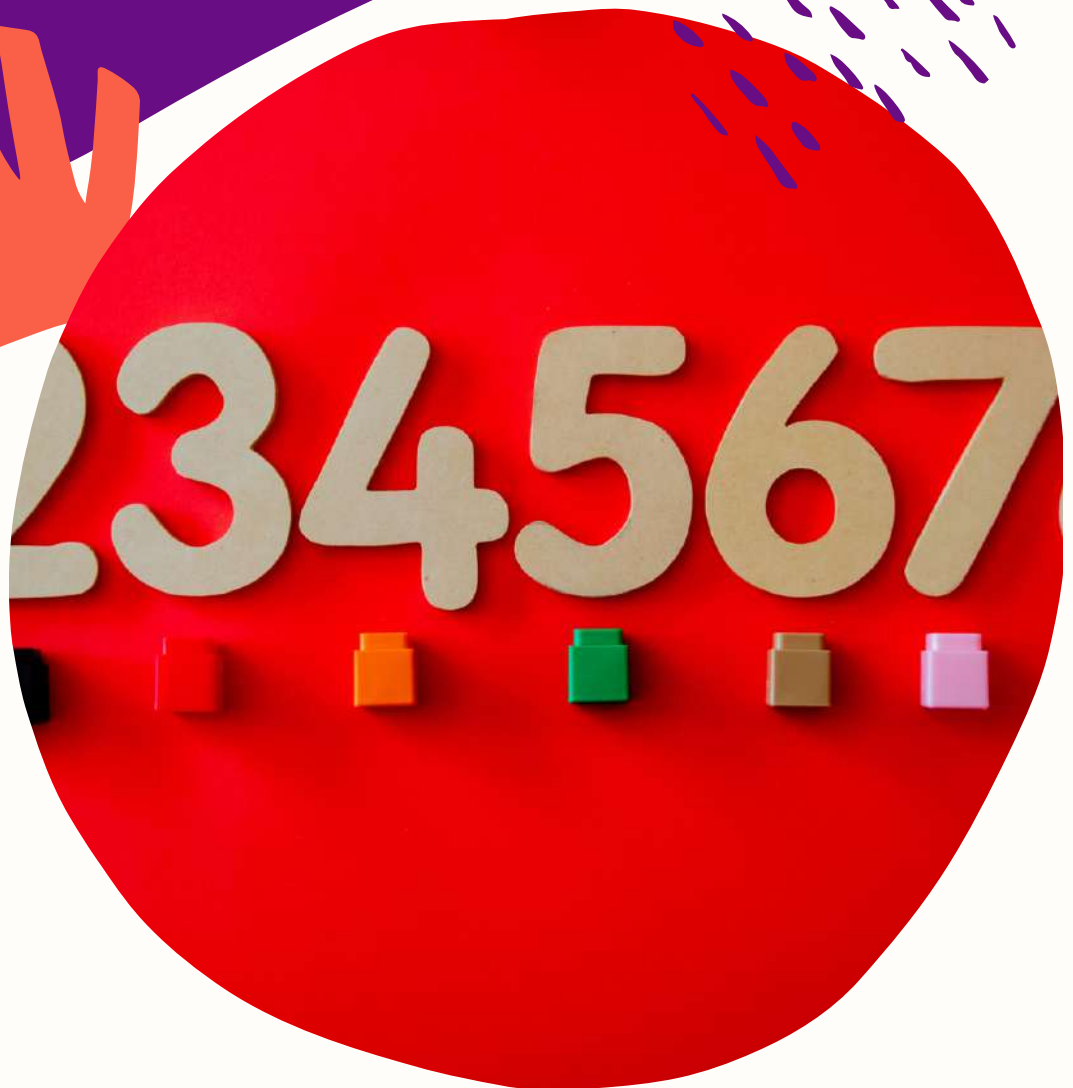
*Prendersi cura di sé è importante.
Soprattutto in questi periodi di incertezze
e brutte notizie.*

*Se ti senti stanco, apatico o demotivato,
non ti preoccupare. E' abbastanza
normale quando siamo circondati da
difficoltà economiche, situazioni politiche
internazionali tragiche ed emergenze
sanitarie.*

*E rendersi degli spazi per sé è doveroso
per ristabilire un corretto equilibrio*

I nostri 8 consigli

234567



1

*Prenditi un momento
per respirare.*

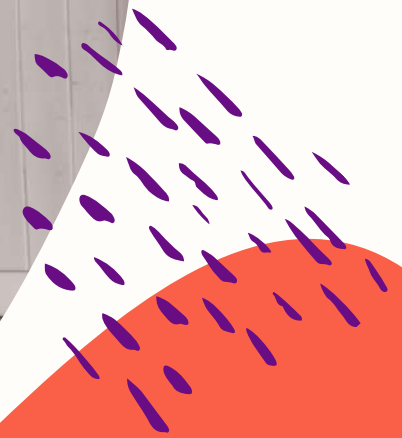
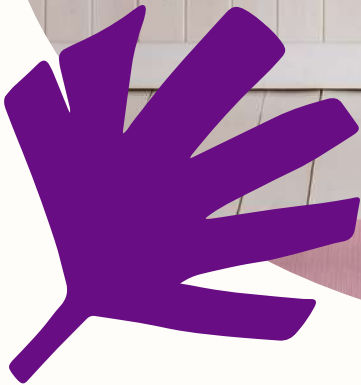


Coccola un animale.

2



3



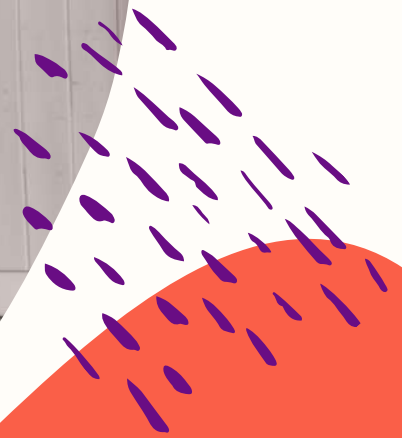
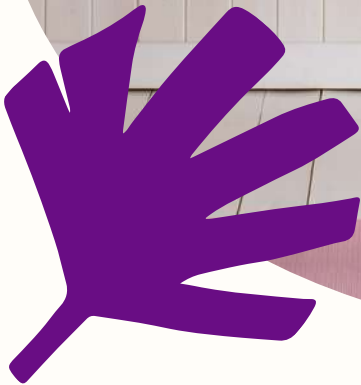
*Fermati e fai un
po' di stretching.*

*Riconosci le
tue emozioni*

4



5



*Fermati e fai un
po' di stretching.*

6

*Pratica la gentilezza
e la pazienza...anche
con te stesso*



*Rilassati
con la pittura o
altri hobby
manuali.*

7



*Sorridi e
ringrazia per
tutto ciò che hai*



Stampa il foglio seguente, prendi una scatola di pennarelli, scegli un posto in cui stai bene (una panchina nel parco, un angolo di casa...) e colora, lentamente, riempiendo tutti gli spazi e concentrandoti solo sui colori, sul rumore del pennarello sul foglio, sui tratti di colore, sulle tue dita. Alla fine...sorriderai.

