

## Ricordare la GENTILEZZA



Pensa a qualcuno che è stato gentile con te. Che parole ti ha detto o che azioni ha fatto? Elencale qui sotto.

---

---

---

---

---

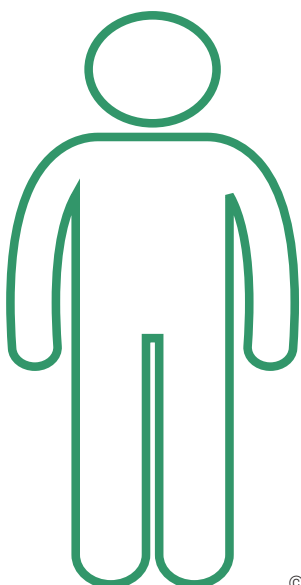
Ricordare un atto di gentilezza o una persona gentile, può farci sentire meglio, più sicuri e più forti. Prestare attenzione alle reazioni del nostro corpo, focalizzandoci sulle sensazioni piacevoli o neutre che si manifestano, può contribuire ad aumentare ancora di più la sensazione di benessere fisico.

SELEZIONA UNA VOCE DELLA LISTA: DISEGNA UN'IMMAGINE O DESCRIVILA A PAROLE



Prenditi un momento per osservare ciò che hai disegnato o scritto. Che cosa senti dentro di te?

Sensazione: \_\_\_\_\_



SCRIVI LE  
SENSAZIONI  
NEL PUNTO  
IN CUI LE HAI  
PROVATE.

.....



### LA SFIDA DI STASERA

Stasera, prima di andare a dormire, trova un momento per pensare a un atto gentile che hai fatto per qualcuno o che qualcuno ha fatto per te. Osserva come ti senti mentre ricordi questo episodio. Nota le sensazioni piacevoli o neutre nel tuo corpo. A che cosa potresti pensare?

---

---

---