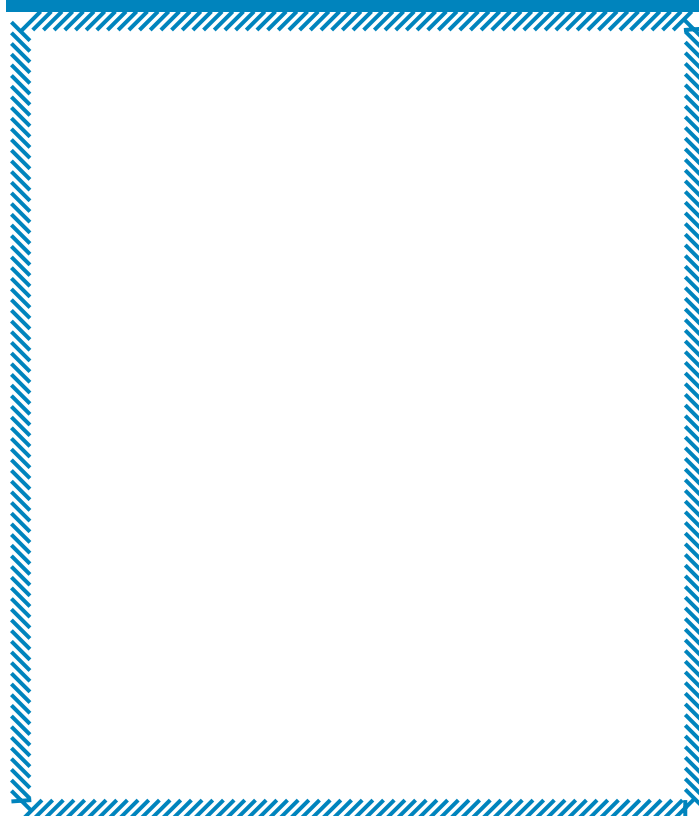


COMPASSIONE PER SE STESSI



Così come siamo gentili con i nostri amici, possiamo essere gentili anche con noi stessi. Quando impariamo o sperimentiamo qualcosa di nuovo o impegnativo, possiamo esercitarci a trattare noi stessi come faremmo con un amico. Possiamo diventare più abili a supportarci nei momenti difficili.

2 Scegli una voce della lista e disegna te stesso mentre esegui quell'azione.

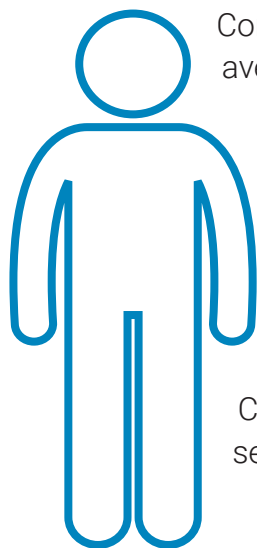


5 Scrivi una frase per congratularti con te stesso di questo risultato. Es.: "Sono orgoglioso di me per aver lavorato sodo e aver imparato qualcosa di nuovo!".

1 SCRIVI LA TUA LISTA

Fai una lista di cose che all'inizio ti sembravano difficili, ma sono diventate più facili con la pratica e il tempo.

3 OSSERVA IL TUO DISEGNO



Come ti fa sentire il pensiero di aver raggiunto questo risultato?

Noti delle sensazioni piacevoli o neutre nel tuo corpo?

Dove sono queste sensazioni?

Colora la parte del corpo dove senti qualcosa.

4 MOMENTO DI RIFLESSIONE



Che cosa ti ha aiutato a migliorare?

Chi ti ha aiutato?

Come hai aiutato te stesso?



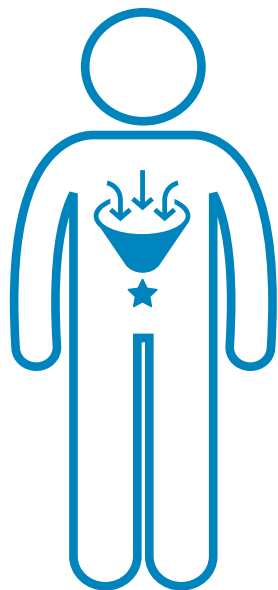
LA COMPASSIONE PER SE STESSI

ATTRAVERSO

IL DIALOGO INTERIORE POSITIVO

Pensa a una piccola sfida che potresti affrontare oggi o durante la settimana. La mia sfida è...

Quali frasi positive potresti rivolgere a te stesso, quando qualcosa ti sembra difficile?
Scrivi un dialogo interiore positivo nei fumetti qui sotto.



Osserva le tue sensazioni. Quando leggi il dialogo interiore positivo ad alta voce, che cosa cambia? Che cosa noti nel tuo corpo?

Leggi il tuo dialogo interiore positivo ad alta voce. Assicurati che le parole siano le stesse che diresti a un amico.

