

La mappa delle emozioni

Dare un nome a ciò che senti è già un modo per fare spazio e ritrovare chiarezza.

Quando usarla

Quando i pensieri girano in tondo, ti senti confusa/o, sopraffatta/o o devi prendere una decisione. Non serve trovare subito la parola perfetta: avvicinarti a quella più somigliante è sufficiente.

1

FERMATI

Appoggia i piedi a terra e fai un'espirazione lenta.

2

OSSERVA

Nota cosa accade nel corpo, senza correggerlo.

3

NOMINA

Parti dal centro della mappa e scegli la parola più vicina.

4

SCEGLI

Chiediti: di cosa ho bisogno? Qual è il passo più piccolo possibile?

Ricorda

Un'emozione è un segnale: quando la riconosciamo e le diamo ascolto, ci aiuta a capire cosa sta accadendo dentro di noi e a scegliere con più consapevolezza come agire.

Che cosa sto provando?



Completa la frase

In questo momento sento _____. Lo noto in _____. Forse ho bisogno di _____. Il passo che posso scegliere ora è _____.