

# *Scrigno di emozioni*

UN VIAGGIO DENTRO DI TE, UN'EMOZIONE ALLA  
VOLTA.

LASCIA SBOCCIARE OGNI EMOZIONE, COME UN  
FIORE CHE SI APRE ALLA LUCE.



*Dott.ssa Chiara Cerrone*

# Scrigno di emozioni



Caro paziente,

Ti presento lo "Scrigno di Emozioni", un piccolo scrigno di riflessioni e gesti di benessere pensato per accompagnarti nel tuo viaggio interiore. Ogni bigliettino racchiude uno spunto per esplorare, comprendere e accogliere le emozioni che fanno parte della tua vita.

E' un invito a rallentare, ad ascoltarti e a prenderti cura di te, un'emozione alla volta.

Può essere un dono prezioso da fare a te stesso o un'idea regalo unica e significativa per chi desideri sorprendere con un pensiero speciale.

Con affetto,

CHIARA CERRONE

# Scrigno di emozioni



## COME UTILIZZARLO:

- STAMPA E RITAGLIA I BIGLIETTINI SEGUENDO IL TEMPLATE FORNITO.
- RIPONI I BIGLIETTINI IN UN VASO, UNA SCATOLA O UN CONTENITORE SPECIALE. SENTITI LIBERO DI PERSONALIZZARLO CON IL TUO STILE.
- OGNI GIORNO, OPPURE QUANDO SENTI IL BISOGNO DI UNA PAUSA, PESCA UN BIGLIETTINO E DEDICA DEL TEMPO A RIFLETTERE SULL'EMOZIONE O SUL GESTO SUGGERITO.
- USA QUESTO MOMENTO COME UN'OCCASIONE PER RICONNETTERTI CON TE STESSO E CON CIÒ CHE SENTI.

# SCRIGNO DI EMOZIONI

UN VIAGGIO DENTRO DI TE, UN'EMOZIONE ALLA VOLTA.  
LASCIA SBOCCIARE OGNI EMOZIONE, COME UN FIORE CHE SI  
APRE ALLA LUCE.



## *\*\*Gratitudine\*\**

Scrivi tre cose che ti hanno fatto sorridere oggi.

## *\*\*Gratitudine\*\**

Pensa a una persona per cui sei grato e scrivile un messaggio o una lettera di ringraziamento.

## *\*\*Speranza\*\**

Pensa a un obiettivo per il nuovo anno e scrivi il primo passo per raggiungerlo.

## *\*\*Speranza\*\**

Disegna o immagina un simbolo che rappresenti la tua speranza per il futuro.

## *\*\*Tristezza\*\**

Concediti 5 minuti di ascolto: quale bisogno c'è dietro la tua tristezza?

## *\*\*Tristezza\*\**

Concediti il permesso di sentire la tristezza senza giudizio.  
Quale piccolo gesto potrebbe alleviarla?

## *\*\*Gioia\*\**

Ricorda un momento recente di felicità e descrivilo con tre aggettivi.

## *\*\*Gioia\*\**

Scrivi una breve lista delle cose che ti portano gioia ogni giorno.

## *\*\*Paura\*\**

Scrivi cosa ti spaventa e come potresti affrontarlo con gentilezza verso te stesso.

## *\*\*Paura\*\**

Prova a mettere per iscritto ciò che temi, poi scrivi tre modi in cui puoi affrontarlo o accettarlo.



## **\*\*Meraviglia\*\***

Guarda fuori dalla finestra o una foto che ami, cosa ti sorprende?

## **\*\*Meraviglia\*\***

Fai una passeggiata e cerca qualcosa di bello o interessante che non avevi mai notato prima.

## **\*\*Nostalgia\*\***

Ripensa a un ricordo speciale e raccontalo a qualcuno.

## **\*\*Nostalgia\*\***

Ascolta una canzone che ti ricorda un momento speciale e lasciati trasportare dai ricordi.

## **\*\*Coraggio\*\***

Ricorda un momento in cui hai superato una difficoltà. Cosa ti ha aiutato?

## **\*Coraggio\***

Qual è una piccola azione che puoi fare oggi per essere un po' più coraggioso?

## **\*\*Amore\*\***

Scrivi un pensiero affettuoso per qualcuno a cui vuoi bene.

## **\*\*Amore\*\***

Fai un gesto d'affetto per te stesso, come coccolarti con un bagno caldo o cucinarti il tuo piatto preferito.

## **\*\*Rabbia\*\***

Fai tre respiri profondi e identifica un'azione costruttiva che puoi fare oggi.

## **\*\*Rabbia\*\***

Trasforma l'energia della rabbia in azione: qual è una cosa utile o creativa che puoi fare ora?



## *\*\*Meraviglia\*\**

Guarda fuori dalla finestra o una foto che ami, cosa ti sorprende?

## *\*\*Tu vali\*\**

Fai una lista di tre cose che ami di te stesso.

## *\*\*Tu vali\*\**

Scrivi una lettera per il "te" di oggi, firmandola come se fosse da un amico

## *\*\*Tu vali\*\**

Sorridi a te stesso davanti allo specchio.

## *\*\*Gentilezza\*\**

Dedica un gesto gentile a una persona che incontri oggi.

## *\*\*Gentilezza\*\**

Fai un complimento sincero a qualcuno oggi.

## *\*\*Gentilezza\*\**

Chiedi a una persona cara: "Cosa posso fare per aiutarti oggi?"

## *\*\*Solo per te\*\**

Crea un rituale di coccole: un bagno caldo, una maschera viso, o una tisana.

## *\*\*Solo per te\*\**

Prenditi del tempo per ascoltare la tua canzone preferita e balla senza pensieri.

## *\*\*Tu vali\*\**

Concediti il permesso di dire di no a qualcosa che non ti fa bene.

