

Scrigno di emozioni

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



Dott.ssa Chiara Cerrone

Scrigno di emozioni



Gent.mo/ma,

Per questo primo anno nel nuovo studio, volevo regalare qualcosa a ciascuno di voi per ringraziarvi della fiducia dimostrata e del tempo passato insieme.

Mi sono chiesta come poter condividere qualcosa di autentico, che rappresenti la mia professione e il suo valore, ma che fosse accessibile a chiunque. Un dono che possa essere utile indipendentemente dal punto in cui ci si trova nel proprio percorso di consapevolezza e conoscenza di sé. Qualcosa di semplice, ma allo stesso tempo profondo, in grado di parlare a tutti.

Ho pensato allo "Scrigno di Emozioni", un piccolo contenitore di riflessioni e gesti di gentilezza verso sé stessi. Ogni bigliettino racchiude uno spunto per esplorare, comprendere e accogliere le emozioni che fanno parte della vita.

E' un invito a rallentare, ad ascoltare e a prendersi cura di sé, un'emozione alla volta.

Può essere un dono prezioso da fare a sé stessi o un'idea regalo significativa per chi si desidera sorprendere con un pensiero speciale.

Nella speranza di aver fatto cosa gradita,
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 scrivi un messaggio.

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. Cosa consigleresti ad un amico in questa situazione?

Paura

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



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.

