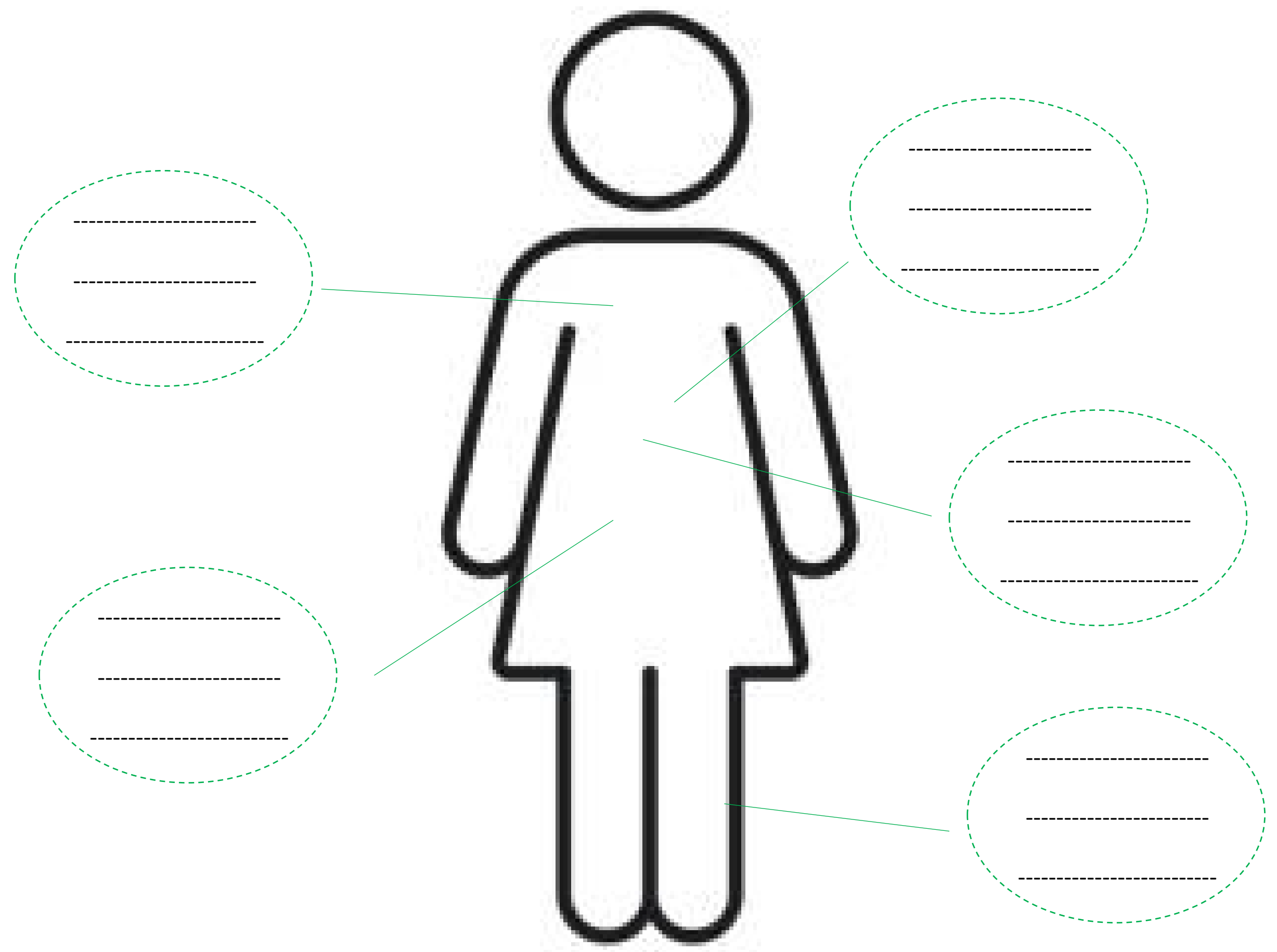
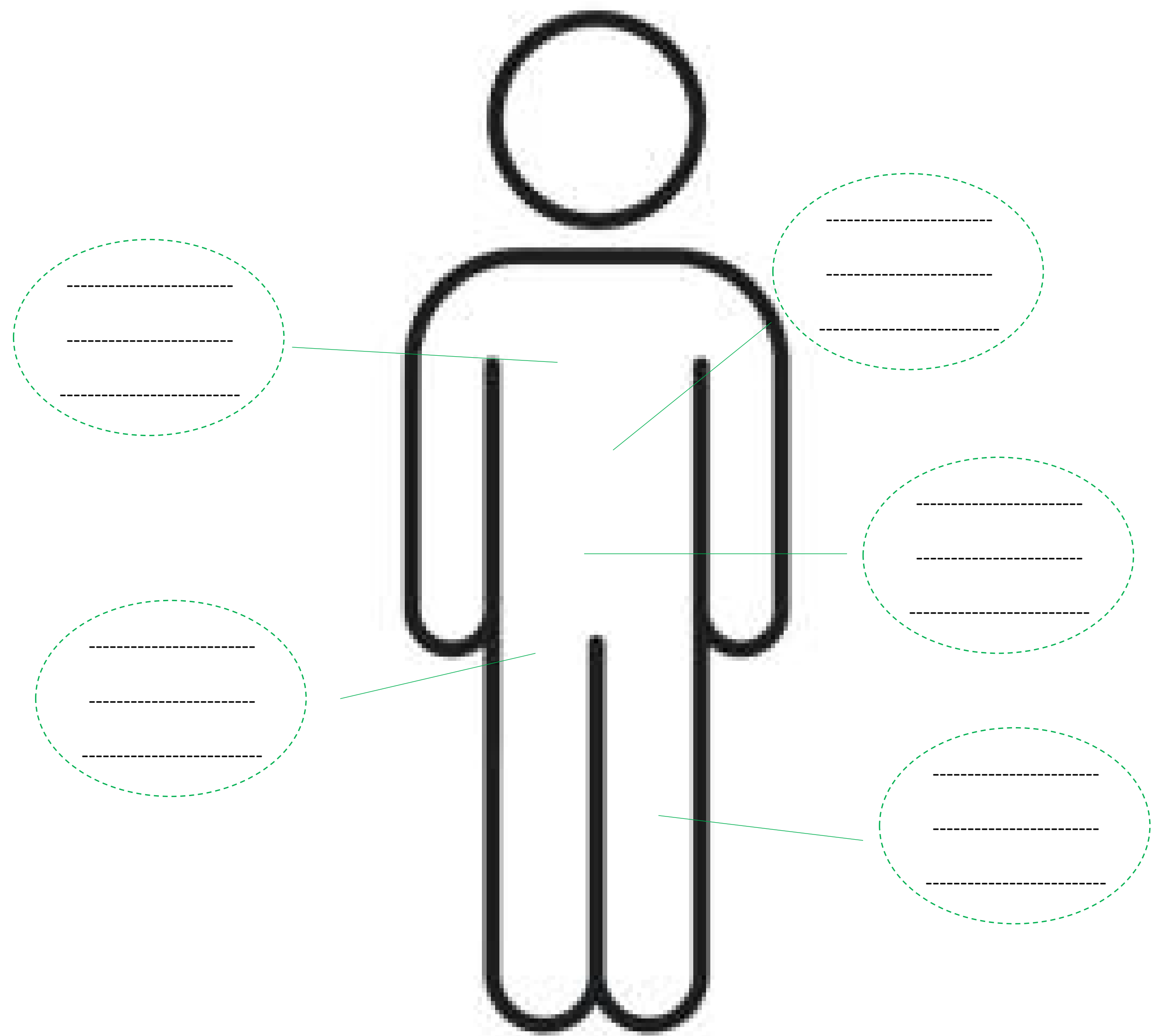


Disegnare il Corpo



Disegnare il Corpo



Disegnare il Corpo

L'immagine è una rappresentazione semplice del tuo corpo. Se vuoi puoi stampare questo foglio o più semplicemente fare un disegno semplice di te. L'idea è quella di scegliere delle parti del corpo che ti chiamano (io ho messo dei collegamenti, ma tu sei libera di creare altri collegamenti con altre parti del corpo ed ignorare queste; ascoltati). Qua come al solito è richiesta la presenza, l'attenzione. Portatela attenzione al nostro corpo e dare un po' di spazio.

Nei cerchietti indica la parte del corpo, es. cuore, e poi la prima emozione, o sensazione che ti viene in mente. Come ti senti in riferimento a questa parte?

Come si sente questa parte?

Se ti viene in mente un momento specifico della tua vita, delle persone o qualsiasi pensiero / credenza puoi scriverlo. Forse alcune cose non saranno piacevoli, ma sicuramente sarà utile permettere a queste energie, sensazioni di iniziare ad emergere.

Cerca di seguire l'intuito, quello che ti viene. Non pensare troppo.

Come esempio, riporto quello che è emerso per me.

Disegnare il Corpo

