

Esercizio - Libera Espressione

1. *Rilassati, fai dei lunghi e profondi respiri, metti dentro una bolla di sapone i soliti pensieri e lasciali volare via.*
2. *Scrivi liberamente la tua giornata, le cose che sono successe, ciò che ti ha sorpreso positivamente, ciò che ti è dispiaciuto, se ci sono state incomprensioni o conflitti, alcune sensazioni che percepisci ora che stai scrivendo, come ti senti a fine giornata e termina con una cosa carina che ti è accaduta oggi o che ricordi, basta anche una piccola cosa.*
3. *Alla fine rileggi tutto a voce alta e poi decidi se tenerlo o gettarlo via. Comunque sia ha svolto il suo lavoro!*