

Esercizio - Pioggia di Parole

1. *Rilassati, fai dei lunghi e profondi respiri, metti dentro una bolla di sapone i soliti pensieri e lasciali volare via.*
2. *Ora inizia a scrivere tutte le parole che ti vengono in mente, una dopo l'altra. Non chiederti perché o che cosa, scrivi e basta.*
3. *Inizia subito, qualsiasi parola va bene, anche se ti sembrano banali o ripetitive, le prime ti serviranno a sbloccare la mente.*
4. *Scrivi tutte le parole che ti vengono, non le contare e non ti fermare a rileggerle, non è importante se alcune le ripeti, vai avanti fino a che ti vengono in mente, ma scrivine tante, anche mezzo foglio se vuoi o un foglio intero.*
5. *Alla fine, leggi ad alta voce le parole scritte e poi straccia il foglio e gettalo via.*