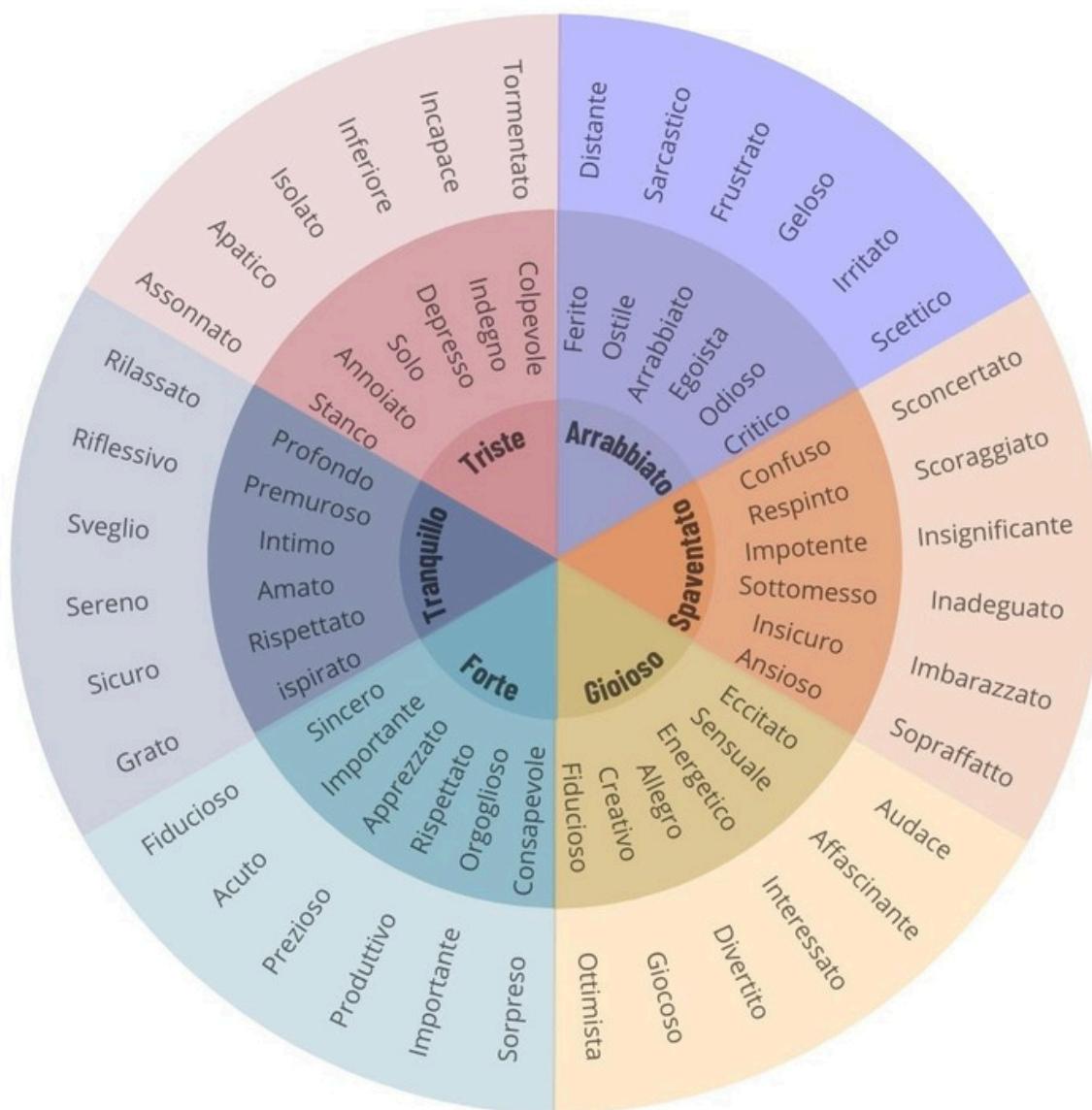


LA RUOTA DELLE EMOZIONI

Parti dal centro e spostati verso l'esterno per individuare la parola che descrive meglio la tua esperienza.

Chiediti: "Cosa sto provando in questo momento?"

Datti il permesso di stare con ciò che senti, senza giudizio e senza doverlo cambiare.



Traduzione italiana a cura di Isabella Puddu, da Gloria Willcox