



Lascio andare le cose

Rilascio



Non vado da un estremo all'altro

Cerco l'equilibrio



Imparo a vedere le cose buone

Ottimismo



Mi aiuto quando sto male

Mi prendo cura di me



Inizio il cambio

Pianto i miei semi



Assaporo ogni istante

Sto nel presente



Faccio cose che mi piacciono

Cerco cose positive



Ti lascio vedere chi sono

Mostro la mia vulnerabilità



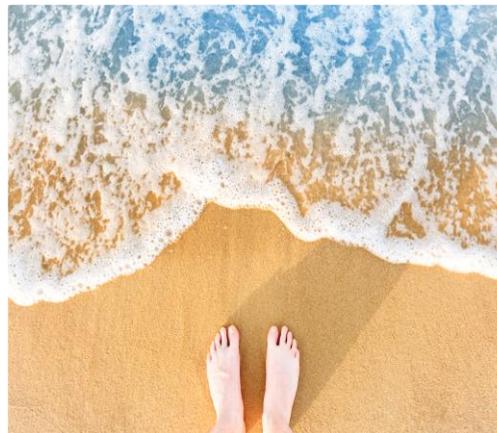
Cerco soluzioni creative

Invento



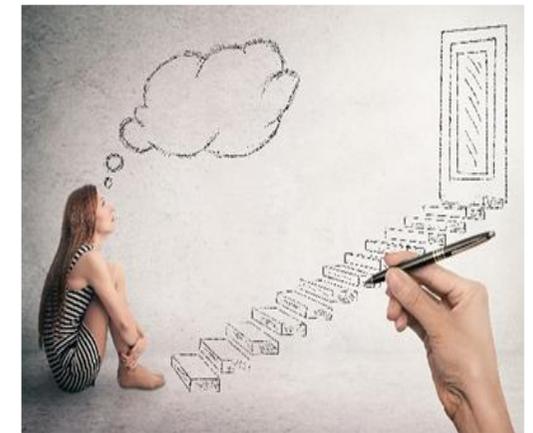
Lo comprendo meglio di chiunque altro

Mi prendo cura del mio bimbo interiore



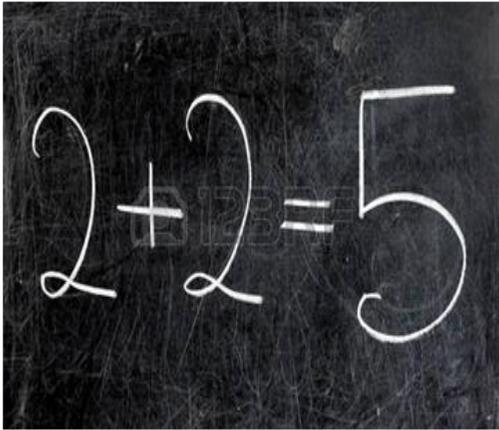
Io dico fino a dove

Mi lascio coinvolgere fino a un certo punto



Cerco soluzioni realistiche

Sono pratico



Ogni volta che sbaglio imparo qualcosa

Commetto errori



La mia sicurezza è importante

Mi proteggerò



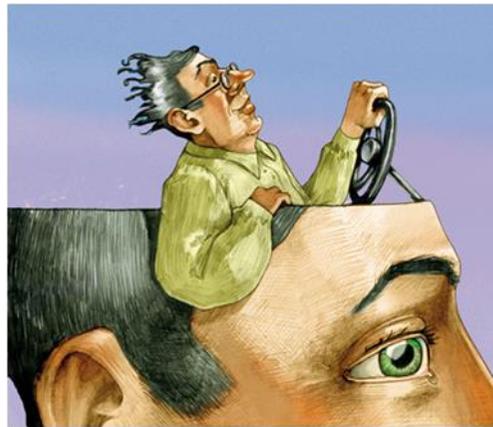
Penso in modo produttivo

Rifletto



Mi guardo e mi accetto come sono

Mi vedo



Io decido

Prendo le redini della mia vita



Posso sentire com'è essere al tuo posto

Comprendo che la tua mente è distinta dalla mia



E di mantenerlo

Sono capace di dire di no



Imparo a vedere il lato positivo

Imparo l'ottimismo



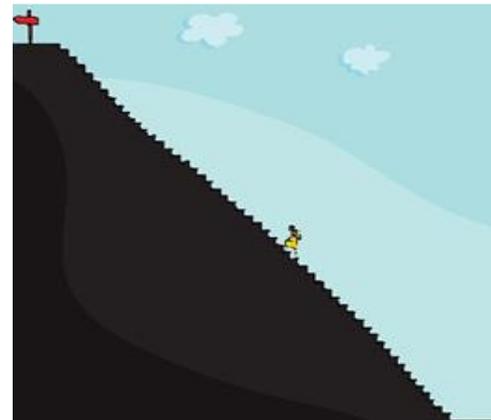
Le mie sensazioni sono importanti

Mi prendo cura di ciò che sento



Tutto può rinascere

Ho fiducia nelle mie possibilità



Lavoro per ciò che vale la pena

Mi sforzo



Posso appoggiarmi agli altri

Mi lascio aiutare



Salgo sulla bici e mi esercito

Cambio i miei schemi



Imparo ad avere fiducia

Permetto la vicinanza



Con me stesso e con il mondo

Mi riconcilio



Mi guardo dentro

Rifletto



Mi dico parole che mi aiutano

Mi calmo



Ascolto i segnali

Mi connetto con il mio corpo



Non mi metto a scavare ancora più in giù

Cerco l'uscita



Mi metto meno pressione

Riduco il controllo



Mi prendo un po' di respiro

Mi riposo



Guardo le cose in faccia

Affronto



Vedo la realtà

Sono oggettivo



Sono capace di unire gli sforzi

Collaboro

## Libri relazionati con questo materiale

