

Essere gentili con se stessi

La Gentilezza Ogni Giorno

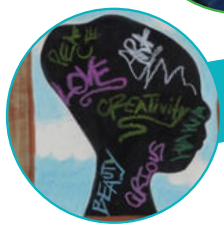


RISPONDI ai nastri della gentilezza *Gentile con Me Stesso* concentrandoti sulle affermazioni e sulle raffigurazioni sull'autocompassione.

ESPRIMO I MIEI SENTIMENTI E I MIEI PENSIERI. ZACK A.



MI ASSICURO DI AVERE DEL TEMPO LIBERO QUINN A.



IMPARO DAI MIEI ERRORI HAWA C.

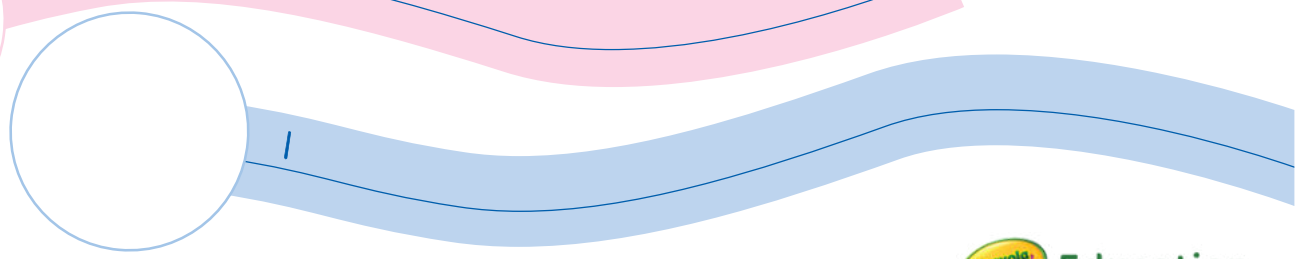
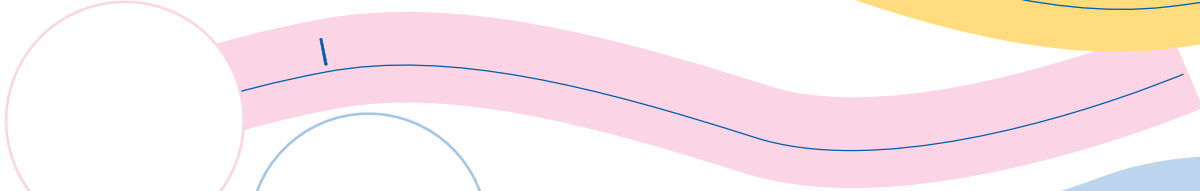
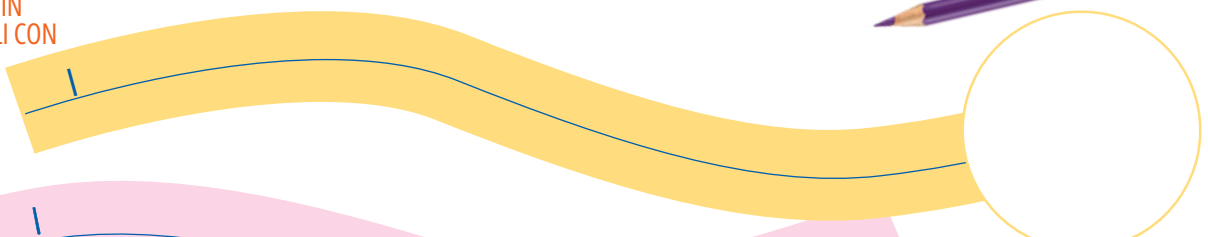


MI FIDO DEI MIEI AMICI. ANGELINA R.



RIFLETTI In che modo essere gentili con se stessi favorisce la salute fisica e mentale. Cosa vi aiuta a rilassarvi? Cosa vi dà energia? Come esprimete i vostri pensieri e sentimenti?

SCRIVETE DELLE PAROLE SUI NASTRI E FATE DEI DISEGNI NEI CERCHI PER DESCRIVERE IN CHE MODO SIETE GENTILI CON VOI STESSI.



Essere gentili con se stessi

La Gentilezza Ogni Giorno



CREA Crea un disegno della tua *“SPA personale”*, uno spazio di tua immaginazione dove poter nutrire te stesso facendo le cose che ami e celebrandoti! Potrebbe essere un posto tranquillo dove ti godi l'aria aperta, comodi cuscini dove sognare ad occhi aperti o leggere, o uno spazio creativo dove scrivi, disegni, o canti. Può essere realistico o anche di fantasia.

Il mio esempio di *“Spa personale”* disegni:



Elisabeth C.



Sofia T.



Brooke R.



RIFLETTI i tuoi nastri di autocompassione e le tue idee di *“Spa Personale”* al tuo amico di fiducia, reale o immaginario, a scuola o a casa. Cogli quest'occasione per concentrarti sull'essere gentile con te stesso. Conserva le tue frasi e il disegno della tua Spa Personale come promemoria speciale per ricordarti di essere gentile con te stesso.