← Torna a Sette giorni

Il diario dei sette giorni

Sette giorni per sentire il terreno

Dott.ssa Silvia Fontanella · Psicologa e psicoterapeuta

Giorno 1. I piedi

Com'era, oggi, il contatto dei tuoi piedi con il pavimento?

Giorno 2. Il peso

In quale momento di oggi hai sentito un sostegno sotto di te?

Giorno 3. L'espirazione

Che cosa hai notato oggi nel tuo modo di espirare?

Giorno 4. Lo sguardo e lo spazio

Quale oggetto, colore o luce ha attirato il tuo sguardo oggi?

Giorno 5. La voce

Com'è stato sentire la tua voce, anche solo per un momento?

Giorno 6. I confini

Dove hai sentito oggi il limite tra te e ciò che ti circonda?

Giorno 7. Il ritorno

Che cosa hai notato in questi sette giorni che vuoi portare con te?

Un invito all'ascolto, non una terapia. In caso di emergenza chiama il 112. Testi e percorso completo: silviafontanella.pages.dev/risorse/sette-giorni/