



# Una pagina per respirare

Utilizza questo foglio ogni mattina, oppure solo quando ne senti il bisogno. Scrivi senza giudizio, lascia scorrere pensieri e parole, anche se dovessero sembrare caotiche o ripetitive. Se non ti basta lo spazio, puoi girare il foglio e continuare lì. Non serve rileggere ciò che hai scritto e potrai strappare il foglio alla fine per lasciar andare le tue preoccupazioni. Buona scrittura!

Che cosa mi preoccupa, quali pensieri non riesco a togliermi dalla mente?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cosa mi sta dando fastidio ultimamente?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quali sono i miei obiettivi per questa giornata?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

