

@EFTPUGLIA



Mappa del Solievo

La tua guida pratica per ritrovare il respiro.



CONSAPEVOLEZZA

ANSIA, INQUIETUDINE, PESO

Metti una mano sul cuore. Fai un respiro profondo espirando lentamente, come se stessi spegnendo una candelina a distanza.



Due punti per alleggerire il carico

1. Il punto sul petto (Centro del petto / Timo):

"Picchietta delicatamente qui con la punta delle dita mentre espi il peso.

2. Il punto della mano (Taglio della mano / Punto

Karate): "Massaggia o picchietta qui, ricordandoti che in questo momento va bene così, puoi lasciar andare.



*Non puoi fermare le onde,
ma puoi imparare a fare surf*

Jon Kabat-Zinn





*La via verso il benessere è un cammino
che non devi percorrere in solitudine.*
Franca Liberatore



@eftpuglia



328/1995056

