

PERCORSO DI 7 GIORNI – ALLENIAMOCI A SCEGLIERE**Giorno 1 – Calma e respiro**

Quando ti senti agitato o confuso, fermati e fai 3 respiri profondi. Ogni volta che inspiri, immagina di portare dentro luce e calma. Ogni volta che espiri, lascia andare ciò che ti pesa. Scrivi o disegna una frase positiva, per esempio: 'Oggi scelgo di stare bene'.

Giorno 2 – Diario della giornata

Pensa a una frase o immagine che hai sentito oggi e che ti ha fatto stare male o confuso. Riscrivila in modo positivo. Trasforma le parole in qualcosa che ti fa sentire libero e forte.

Giorno 3 – Parole che danno forza - REGOLA DEL TRE AL POSITIVO.. Ricordi?

Ripeti al mattino e alla sera una di queste tre frasi o inventane di tue:

Io vedo. Io scelgo. Io creo.

Sono me stesso. Sono capace. Sono unico.

Porto luce, gioia e sorrisi.

Scrivi o disegna la frase che senti più tua.

Giorno 4 – Trasforma i pensieri

Pensa a una frase che ti blocca o ti fa sentire piccolo (per esempio: *Non sono capace*). Riscrivila in modo positivo e vero (*Posso imparare con calma*). Ogni volta che arriva un pensiero negativo, prova a trasformarlo.

Giorno 5 – Osserva e ascolta

Durante la giornata, osserva ciò che vedi, senti o sogni. Scrivi se ti fa sentire bene o se ti confonde. Anche un simbolo o un colore possono parlarti.

Giorno 6 – Dire NO

Quando qualcosa non ti piace o non ti fa stare bene, prova a dire NO con sicurezza e gentilezza. Allenati a farlo con calma e rispetto. Scrivi come ti sei sentito dopo averlo detto.

Giorno 7 – La mia Luce

Rileggi tutto ciò che hai scritto nei giorni scorsi. Pensa a cosa hai scoperto di te. Scrivi una frase o disegna un simbolo che rappresenta la tua luce interiore. Puoi leggerla ad alta voce per ricordarti quanto sei speciale.

LABORATORIO DEI SOGNI LUMINOSI - DA FARE QUANDO TE LA SENTI

I sogni sono come piccoli film: a volte buffi, a volte spaventosi, a volte strani. Ma tutti ci vogliono dire qualcosa. **Sono piccoli messaggi del nostro cuore e ci aiutano a capire come stiamo davvero.**

A volte sogniamo cose brutte perché:

abbiamo visto immagini troppo veloci, qualcosa ci ha fatto paura, oppure abbiamo un pensiero che non sappiamo ancora "mettere a posto".

Posso calmare la brutta sensazione e trasformare le immagini che mi hanno fatto paura?

Non possiamo cambiare il sogno perché é passato, ma possiamo cambiare ciò che sentiamo adesso. Possiamo ridisegnarlo, riscriverlo, immaginare un finale nuovo che ci fa stare meglio.

Il Guaritore dei Sogni sei tu: quello che sceglie e trasforma le emozioni in qualcosa di più leggero e luminoso.

Sogno brutto (la parte che non mi piace)	Sogno Trasformato (la versione luminosa)

I GUARDIANI BRILLA-SOGNI: I COMPAGNI DEI MIEI SOGNI!

Ognuno di noi ha dei piccoli aiutanti del cuore:

possono essere una stella brillante, un animale speciale, un amico, un familiare, un colore che ci protegge o un simbolo che ci dà forza.

Alcuni di questi aiutanti li creiamo noi... altri li sentiamo accanto, come veri e propri custodi che ci accompagnano da sempre. **Insieme formano i nostri Guardiani Brilla-Sogni, i compagni che ci fanno sentire più sicuri quando arriva la notte.**

Siamo noi a creare molti dei nostri sogni: quelli belli e quelli brutti.

A volte però succede questo: alcune immagini della giornata, come quelle viste in TV, nei videogiochi o nei cartoni rimangono nella nostra memoria... scendono piano piano giù, giù... fino alla parte più profonda del nostro iceberg interiore, in fondo al mare del nostro cuore. Ed è proprio da lì che può nascere un sogno che ci spaventa.

Per questo possiamo inventare simboli, colori, animali amici e frasi magiche che ci fanno stare meglio: sono come piccole luci che ci accompagnano mentre dormiamo e illuminano ciò che ci fa paura.

Cosa fare prima di dormire?

Quando sei nel letto, puoi scegliere di mettere sotto il cuscino il tuo disegno con i Guardiani Brilla-Sogni: i colori, i simboli, le frasi o gli amici speciali che hai creato per sentirti al sicuro.

Poi chiudi gli occhi, appoggia una mano sul cuore e fai un bel respiro. Immagina i tuoi Guardiani Brilla-Sogni che brillano accanto a te... e sussurra una frase che ti fa sentire leggero:

"Il mio cuore illumina i miei sogni."

"Io e i Guardiani Brilla-Sogni siamo una squadra."

"La mia luce è più forte delle mie paure."

"Posso calmare e trasformare ciò che mi spaventa."

"Dentro di me c'è una luce che mi protegge."

Disegna i tuoi Guardiani Brilla-Sogni: colori, frasi, simboli, amici, famigliari.. quello che vuoi!

TRASFORMO LE FRASI CHE NON MI SONO PIACIUTE - DA FARE QUANDO VUOI

Prendi una frase che ti ha fatto stare male e riscrivila in positivo.

Esempio:

Devi essere perfetto → Mi accetto così come sono.

Non ce la faccio → Posso provarci piano piano.

Sono sbagliato → Sono unico e in crescita.

Frase che limita	Frase che libera

TRASFORMO LE IMMAGINI CHE NON MI SONO PIACIUTE - DA FARE QUANDO VUOI

A volte anche le immagini (in TV, nei video, nei social o nei sogni) possono farci sentire tristi, spaventati o confusi. Questa attività ti aiuta a **cambiare energia** e trasformare ciò che non ti è piaciuto in qualcosa di **luminoso, sereno e positivo**.

1. Pensa a un'immagine che ti ha fatto stare male (può essere un sogno, un video, una scena, un simbolo...).
2. Disegnala in modo semplice nel primo spazio.
3. Poi, accanto, ridisegnala in versione positiva, come vorresti che fosse.
Puoi cambiare i colori, la luce, i volti, o aggiungere simboli che ti fanno sentire bene.

Immagine che non mi è piaciuta	La trasformo in immagine positiva

PARLO CON ME - DA FARE QUANDO VUOI:

Essere sinceri con se stessi è il primo passo per stare bene.

Domande di riflessione	Spazio per la risposta o il disegno
Quando oggi mi sono sentito tranquillo e sereno?	
Cosa mi ha fatto sentire al sicuro?	
Ho ascoltato il mio cuore o solo la mia testa?	
Mi sono fermato un momento a respirare?	
Ho sentito la mia energia forte o stanca?	
Che emozione ho sentito più spesso oggi?	
Cosa mi ha fatto arrabbiare? E cosa mi ha calmato?	
Qual è stato il momento più felice della giornata?	
C'è qualcosa che mi ha fatto paura ma che ho affrontato lo stesso?	
Ho ringraziato qualcuno o qualcosa oggi?	
Oggi ho scelto da solo o ho seguito gli altri?	
Mi sono sentito libero nelle mie scelte?	
Ho detto la verità anche se era difficile?	
Ho fatto qualcosa che mi rappresenta davvero?	
Ho lasciato andare qualcosa che mi pesava e mi sono sentito meglio?	
Ho aiutato qualcuno anche solo con un sorriso?	
Qualcuno mi ha fatto un gesto gentile?	
Mi sono trattato con gentilezza?	
Ho scelto la calma invece della rabbia?	
Cosa posso fare domani per portare un po' di luce intorno a me?	

ORA CHE HAI TERMINATO IL DIARIO RICORDA CHE OGNI GIORNO PUOI**Respirare con calma**

Ogni volta che ti senti agitato, fermati e fai 3 respiri profondi, immagina un colore:

Inspiro: Fai entrare dentro di te questo colore, calmati e torna tranquillo.

Espiro: Lascia uscire il colore che é dentro di te, dicendo la frase "lascio andare ciò che non mi serve."

Scrivere o disegnare sul tuo diario

Ogni sera annota due cose:

1. Una frase o immagine che ti ha confuso o rattristato.
2. Un pensiero o un immagine nuova e luminosa per sostituirla.

Farti qualche domanda..

Oggi mi sono sentito me stesso?

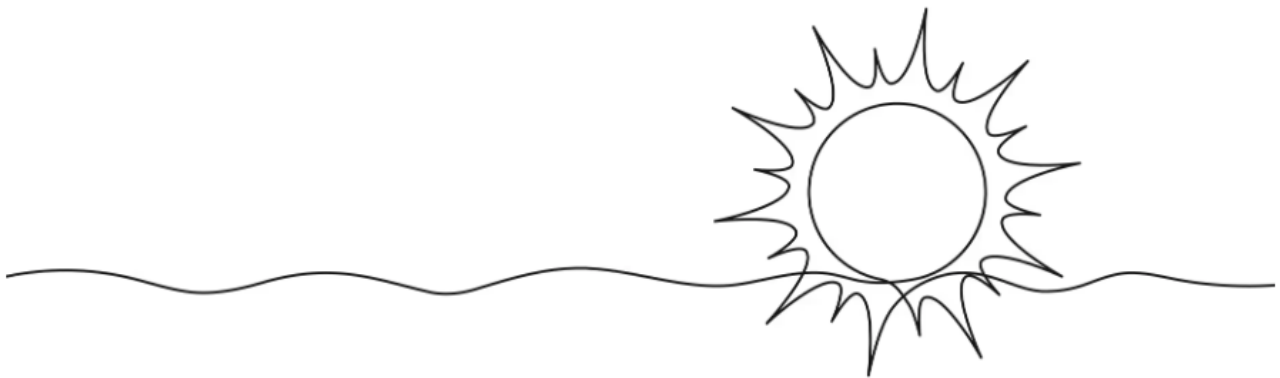
Ho avuto il coraggio di dire no?

Cosa mi ha fatto sentire felice?

Cosa voglio ricordare di questa settimana?

Ripetere tre volte al mattino e alla sera. La regola del tre, ricordi? :)

Io vedo. Io scelgo. Io sono luce.



"Abbiate il coraggio di essere voi stessi, di pensare con la vostra testa e di far risplendere la vostra luce anche quando il mondo prova a spegnerla.

***Che la vostra luce interiore brili senza paura, guidandovi a essere sempre voi stessi:
unici, liberi e veri.***

Un'abbraccio Greta :)