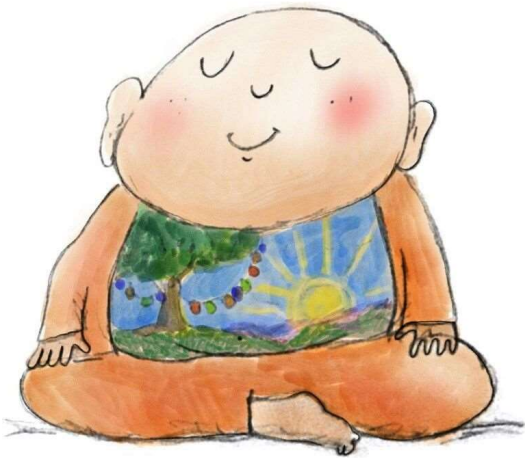


Una pratica: Abitare la propria casa (Rick Hanson)



1. Per cominciare in termini di calma e sicurezza, porta alla mente un **LUOGO** in cui stai bene.
2. Ricordati di qualcosa di cui sei **GRATO**. Qualsiasi cosa che ti da una sensazione di felicità: magari la sensazione di sederti su una poltrona comoda, di portare a spasso il tuo cane, di una giornata all'aperto al parco a giocare con gli amici.
3. Porta alla mente **QUALCUNO A CUI TIENI** : un amico, un bambino, un animale domestico, un insegnante. Senti come questa persona ti è cara, i sentimenti di affetto che provi per lei, e magari anche il sentimento di cura e di affetto che lei ha per te.

UN LUOGO SICURO



Tend to your inner sanctuary.

Emmelynn

- Un luogo solamente tuo
- Un luogo speciale
- Oggetti materiali importanti: fotografie, peluche, un regalo ricevuto, un souvenir di viaggio, una lettera, una poesia, un biglietto, un simbolo
- Un luogo che si trasforma, che cambia con te
- Un luogo dove rifugiarsi e respirare, dove trovare pace, silenzio.....