IL BARATTOLO DEI PENSIERI

Quanti sono i pensieri che affollano la tua testa?

Tanti!!!Tantissimi!!!!Borbottano continuamente, litigano tra di loro…sono proprio una vera scocciatura. Con un piccolo barattolo scintillante, puoi dargli una calmata.

<u>Ecco cosa serve per costruire il tuo barattolo dei pensieri:</u>

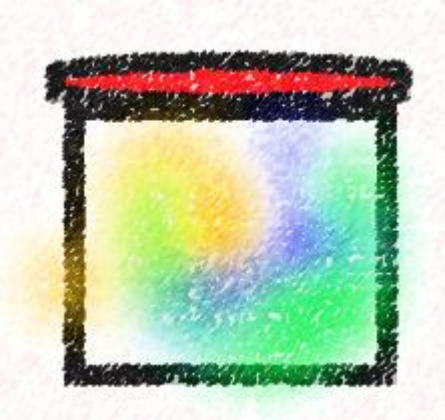
- 1 barattolo di vetro con coperchio
- Glitter dorati ….per i tuoi sentimenti
- Glitter argentati….per i tuoi desideri più grandi
- Glitter rossi, blu, verdi o dei colori che più ti piacciono …per tutti gli altri pensieri che affollano la tua mente

- 2 cucchiai di glicerina liquida che puoi trovare in farmacia e serve a far scendere lentamente i glitter nel barattolo (dovrà essere $\frac{1}{4}$ del contenuto totale)
- Acqua distillata per evitare che il tutto diventi di colore giallo

<u>Ed ora?Iniziamo a creare il nostro barattolo…..</u>

- Riempi il barattolo con l'acqua distillata e la glicerina.
- Metti un grosso cucchiaio (dipende dalla grandezza del barattolo) di ognuno dei tipi di glitter che hai scelto nel barattolo e chiudi bene il coperchio.
- E ricorda le tre regole per un barattolo super:
  - Agita…..
  - Osserva…..
  - Attendi!

Questo barattolo è come la tua mente: contiene tante storie, diverse tra di loro. Quando lo agiti, prova a pensare ad un piccolo vortice: tutti i tuoi sentimenti, tutti i tuoi desideri e tutte le tue preoccupazioni iniziano a girare velocemente.

<u>E quindi come si usa?</u>

- Agita il barattolo.
- Osserva i glitter che si agitano velocemente all'interno, come tutti i tuoi pensieri nella tua testa.
- Attendi che i glitter si depositino sul fondo del barattolo.
- Quando osservi i glitter che ricadono lentamente verso il basso, anche il turbinio dei tuoi pensieri, sentimenti e desideri si calma. Non scompare nulla, ma si deposita sul fondo e non ti disturba più. Proprio in quel momento, vedrai il tutto in modo più sereno. Prova!!!e buon rilassamento!!!!!