

RESPIRARE CON IL COLORE

- 1 Scegli un colore che rappresenti le tue emozioni **positive**



- 2 Scegli un colore che rappresenti le tue emozioni non così positive di cui vuoi liberarti



- 3 Chiudi gli occhi, respira il tuo colore buono e tienilo con le emozioni **positive**



- 4 Adesso, pensa al colore non così buono e immagina di soffiarli via!



Respira ancora con il colore finché ti senti **bene e rilassato!**

