

## COLORARE CALMA

Per imparare ad avere una maggiore consapevolezza di sé e gestire meglio le preoccupazioni e l'ansia, spesso gli psicologi consigliano una tecnica detta MINDFULNESS che incoraggia a concentrarsi sui più piccoli dettagli, nel presente. Colora questo disegno procedendo lentamente e, mentre lo fai, pensa solo alle sensazioni, ai suoni e agli odori che percepisci in questo momento.

*Ascolta il suono della matita o della penna mentre sfiorano la carta.*

*Osserva il brillare dell'inchiostro umido della penna o la grana della carta quando la matita ci passa sopra.*

*Annusa le pagine del libro.*

*Sfiora i rilievi della matita o il cilindro in plastica della penna.*

*Annusa il legno della matita o l'inchiostro della penna.*

*Senti la consistenza di questa pagina sotto le dita. Come ti sembra, liscia o ruvida? calda o fresca?*