

Esercizio 6 - Accetta le tue emozioni

Tipo: Mindfulness - Rivalutazione dello stimolo emotivo

Obiettivo di apprendimento:

Sembra strano, ma l'atto di accettare che qualcuno stia provando emozioni che preferirebbe non provare può essere la chiave per lasciarle andare. Quando gli individui accettano di soffrire, smettono di fuggire dalle emozioni difficili e decidono di affrontarle, e quando lo fanno, capiscono che non è quel grande mostro cattivo che pensavano fosse, ma una bestia più piccola e più gestibile. Questa attività si basa sulla rivalutazione della tecnica dello stimolo emotivo, con l'obiettivo di aiutare i partecipanti ad accettare le proprie emozioni, in modo da poterle affrontare in modo più efficace.

Specificità: L'attività può essere svolta sia individualmente che in gruppo. In entrambi i casi, dopo la tecnica di mindfulness, i partecipanti discuteranno in gruppo sulla loro esperienza.

Durata: 30 minuti

Materiale necessario: Accetta le tue emozioni di meditazione ([file audio](#))

This project has been funded with support from the European Commission under the Erasmus+ Programme. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

PROJECT ID: 2019-1-R001-KA202-063198

