

Incontro con il Bambino Interiore

- MEDITAZIONE ATTIVA DI NUTRIMENTO -

Bentornata, bentornato!

Com'è andata?

Prenditi ancora un po' di tempo per stare con te stesso, e sentire come stai adesso.

Scrivi in un tuo diario o in questa scheda le sensazioni e le emozioni che sono emerse.

Prendi nota anche di quali sono le parole che hai detto al tuo bambino e quelle che lui/lei ha detto a te.

* UN PASSO IN PIÙ

Se hai voglia di fare un ulteriore passo puoi scrivere una vera e propria lettera al tuo bambino interiore, con le tue parole d'amore, di sostegno e tutto quello che senti di potergli dire oggi dalla tua prospettiva di adulto.

Ti va di condividere con noi l'effetto che questa pratica ha avuto su di te?

Allora mandaci un messaggio, ci farà molto piacere!

Ricordati che puoi ripetere questa meditazione ogni volta che ne senti il bisogno.

Incontro con il bambino interiore



Natural Speaker

PERCORSO TRASFORMAZIONALE
PER RISVEGLIARE IL TUO AUTENTICO ESSERE COMUNICATIVO

www.ChAngel.it