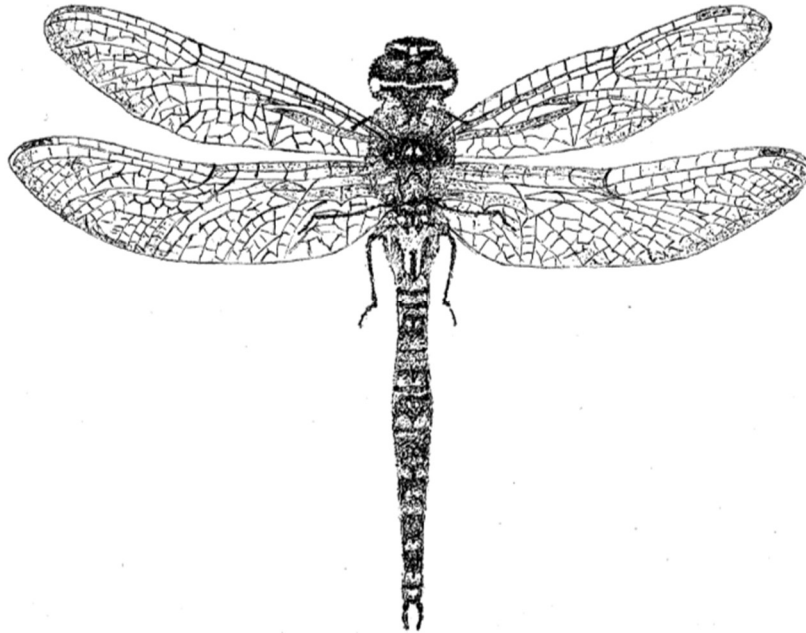


Dizionario delle emozioni



perdita
lutto ritardato
guarigione attraverso scrivere
connettersi ed essere connessi
miracolo

Invito

Emozioni

La paura di provare emozioni è un tema che molte persone che hanno vissuto un lutto ritardato conoscono bene. Dopo la perdita dei tuoi genitori e le esperienze che ne sono seguite, hai iniziato a sopravvivere. Ciò può significare che hai cercato modi per evitare le emozioni, per nasconderle. I percorsi che segui sono diventati deviazioni per distrarti dalle emozioni. Con il passare degli anni, provare emozioni diventa un'opzione spaventosa. Automaticamente scegli di evitarle. Non riesco a vivere appieno. Ed è vero. Vivere appieno significa provare ogni tipo di emozione. Anche quelle che hai evitato per tutta la vita.

Dizionario delle emozioni

Il Dizionario delle emozioni ti offre l'opportunità di esplorare le emozioni in modo giocoso e creativo. Cosa significano per te in questo momento? Che effetto hanno su di te? Man mano che procedi, non solo imparerai a conoscere meglio le tue emozioni, ma imparerai anche a conoscere meglio te stesso.

Tempo, spazio e amore

Lavora come preferisci. Trova tempo e spazio per te stesso. Le tue emozioni meritano attenzione. Sono preziose. Meritano il tuo tempo. La tua attenzione. Il tuo amore. Crea un bel libro con il tuo Dizionario delle emozioni. Stampa gli esercizi su carta A4 di buona qualità e bella da vedere. Sii attento. Prenditi il tempo necessario. Crea un'atmosfera tranquilla intorno a te, in modo che le piccole poesie possano apparire per illuminare il tuo cammino. Raccogli le pagine in un bel volume colorato. Un volume che ti farà piacere sfogliare ancora a lungo. Che ti indicherà la strada e ti inviterà a esplorare nuovamente te stesso: come sto? Di cosa ho bisogno per andare avanti?

Indice

Invito	2
Istruzioni per l'uso	4
SICUREZZA	6
SICUREZZA: associazioni	7
Parole	8
Piccola(e) poesia(e)	9
DESIDERIO	10
DESIDERIO: associazioni	11
Parole	12
Piccola(e) poesia(e)	13
CORAGGIO	14
CORAGGIO: associazioni	15
Parole	16
Piccola(e) poesia(e)	17
AMORE	18
AMORE: associazioni	19
Parole	20
Piccola(e) poesia(e)	21
CONDIVIDERE	22
CONDIVIDERE: associazioni	23
Parole	24
Piccola(e) poesia(e)	25
SENTIMENTO	26
SENTIMENTO: associazioni	27
Parole	28
Piccola(e) poesia(e)	29
SILENZIO	30
SILENZIO: associazioni	31
Parole	32
Piccola(e) poesia(e)	33
In altre parole	34
_____	35
_____ : associazioni	36
Parole	37
Piccola(e) poesia(e)	38
Come si scrive una PICCOLA POESIA	39
Dizionario dei sentimenti	40

Istruzioni per l'uso

Colori

La sequenza cromatica del libricino segue i colori dell'arcobaleno – o, se preferite, i colori dei chakra:

Rosso
Arancione
Giallo
Verde
Blu
Porpora
Viola

Parole

Le parole associate a questo libricino:

Sicurezza	-	rosso (1° chakra)
Desiderio	-	arancione (2° chakra)
Coraggio	-	giallo (3° chakra)
Amore	-	verde (4° chakra)
Condivisione	-	blu (5° chakra)
Sensibilità	-	porpora (6° chakra)
Silenzio	-	viola (7° chakra)

Mandala

- Raccogli delle riviste;
- Seleziona dalle riviste le tonalità di rosso che ti colpiscono;
- Ritaglia queste tonalità di rosso dalle riviste;
- Ritaglia ciò che hai ritagliato in pezzetti più piccoli;
- Incolla i frammenti all'interno del cerchio, ma assicurati che la parola SICURO rimanga all'interno del cerchio. Scegli liberamente come farlo;

Parole

1.
 - Mentre lavori, fai delle associazioni con la parola SICURO.
 - Annota le parole/frasi che ti vengono in mente nella pagina dedicata: ASSOCIAZIONI.
 -
2.
 - Sottolinea le parole nella pagina ASSOCIAZIONI che in questo momento ti colpiscono di più;
 - Scrivi le parole che hai sottolineato in una riga a parte nella pagina PAROLE;
 - Rileggi la riga di parole. Quali parole vorresti usare in un Elfje? Sottolinea le parole che vorresti utilizzare;
 - Riscrittile nella pagina PAROLE.

Piccola poesia

- Usa queste parole in una piccola poesia sul tema SICUREZZA;
- Scrivi una piccola poesia (o più di una) nella pagina PICCOLA POESIA;
- Segui le istruzioni della guida COME SCRIVERE UNA PICCOLA POESIA?

Continua con i colori e le parole

- Procedi allo stesso modo con i colori arancione (DESIDERIO), giallo (CORAGGIO), verde (AMORE), blu (CONDIVISIONE), porpora (SENSIBILITÀ), viola (SILENZIO).

NB: Non c'è giusto o sbagliato. Fai le tue scelte. Abbi fiducia in te stesso.

SICUREZZA

SICUREZZA: associazioni



Parole



Piccola(e) poesia(e)



DESIDERIO

DESIDERIO: associazioni



Parole



Piccola(e) poesia(e)



CORAGGIO

CORAGGIO: associazioni



Parole



Piccola(e) poesia(e)



AMORE

AMORE: associazioni



Parole



Piccola(e) poesia(e)



CONDIVIDERE

CONDIVIDERE: associazioni



Parole



Piccola(e) poesia(e)



SENTIMENTO

SENTIMENTO: associazioni



Parole



Piccola(e) poesia(e)



SILENZIO

SILENZIO: associazioni



Parole



Piccola(e) poesia(e)



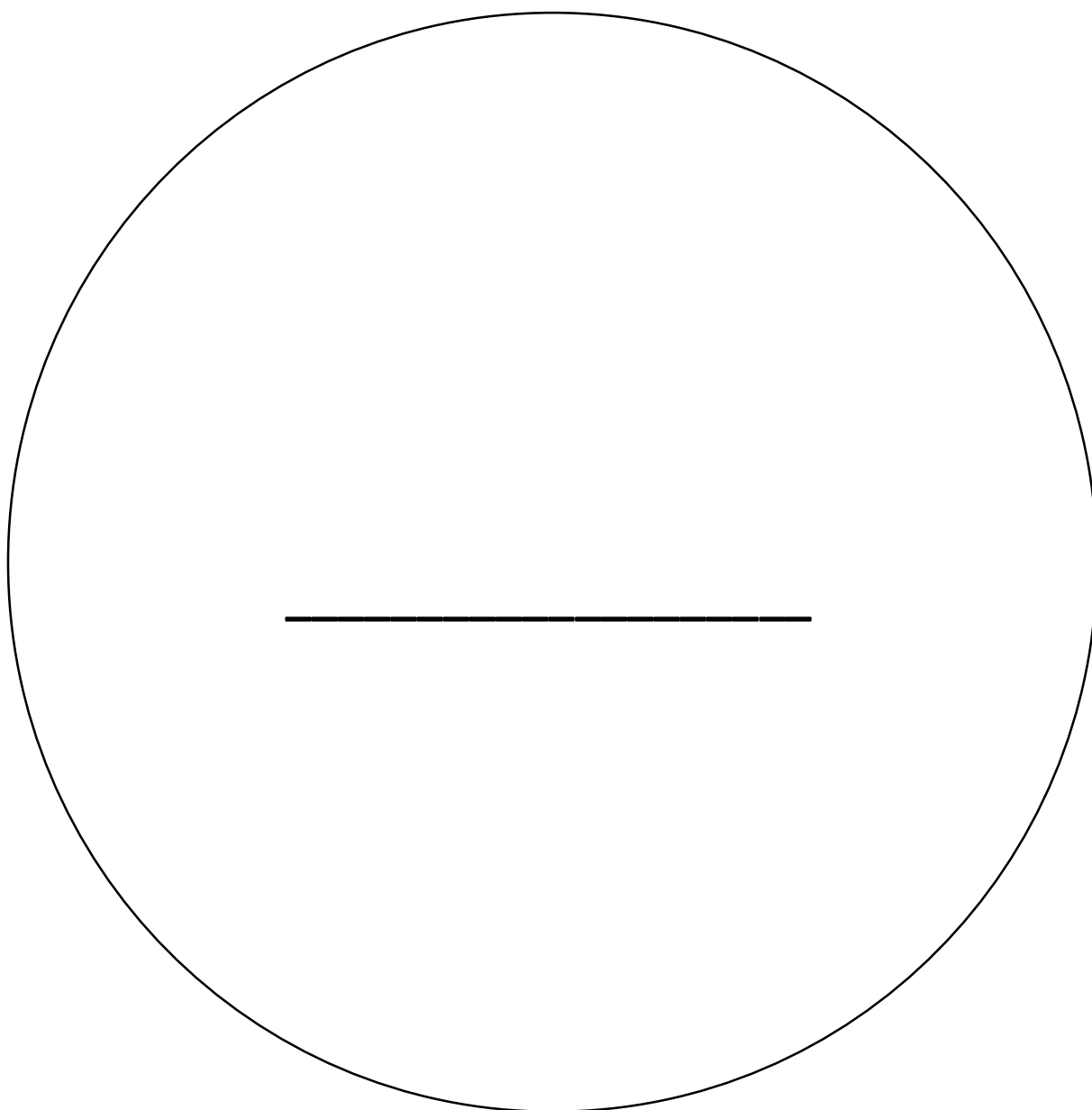
In altre parole

Usa In altre parole allo stesso modo. Assegna alle parole di In altre parole il posto (il colore) che desideri tu stesso.

Fiducia

- Movimento
- Autostima
- Felicità
- Equilibrio
- Creatività
- Intuizione
- Sogno
- Vittoria
- Casa
- Felicità
- Orgoglio
- Dolcezza
- Tristezza
- Ricordo
- Responsabilità
- Festa
- Vitalità
- Segreto

Aggiungi altre parole che descrivono le emozioni e che ti sono venute in mente mentre lavoravi.



_____ : associazioni



Parole



Piccola(e) poesia(e)



Come si scrive una PICCOLA POESIA

Una piccola poesia è una forma poetica semplice e concisa, composta da undici parole.

Le parole sono distribuite come segue:

il primo verso: una parola

il secondo verso: due parole

il terzo verso: tre parole

il quarto verso: quattro parole

il quinto verso: una parola, che riassume la poesia

quindi:

PAROLA

PAROLA PAROLA

PAROLA PAROLA PAROLA

PAROLA PAROLA PAROLA PAROLA

PAROLA (è la sintesi della poesia)

guarigione

attraverso scrivere

un nuovo inizio

collegare mente e sentimenti

flusso

Dizionario dei sentimenti

Idea: Titia Liese

Progetto grafico: Titia Liese e Stephanie Braggaar

Download: www.kenniscentrumverlaatverdriet.info



Risultato atteso

- Tutta la cura, l'amore e l'attenzione che dedichi al tuo Dizionario delle emozioni li dedichi a te stesso;
- Lavorare con i mandala ha un effetto curativo sul tuo sistema nervoso centrale;
- I singoli frammenti di carta che prima hai strappato e poi incollato insieme come un puzzle secondo la tua intuizione fanno parte di un processo di guarigione (e di elaborazione del lutto): cercare i pezzi del puzzle della tua vita, incastrarli e collegarli tra loro;
- Lavorare con i colori dell'arcobaleno è un'attività rilassante;
- Dare voce ai propri sentimenti è una forma di introspezione che crea legami.

Suggerimento

- Mettiamo questo libretto a disposizione gratuitamente per chi affronta il Dolore Abbandonato e per tutte le persone che desiderano lavorare con questo libretto;
- Mettiti al lavoro con questo libretto da solo, oppure portalo dal tuo terapeuta come fonte di ispirazione.

guarigione

attraverso scrivere

un nuovo inizio

collegare mente e sentimenti

flusso