

## I MIEI RIFUGI

Tutti abbiamo bisogno di un rifugio quando le cose non vanno bene. E anche quando vanno bene. Possono essere persone, animali o altre cose. Quelle cose o persone che ci fanno stare bene, semplicemente per la loro presenza accanto a noi.



Scrivi o disegna nelle caselle qui sotto i nomi dei tuoi rifugi.  
E quando senti di averne bisogno, vai subito a ricaricarti.

Il mio animale speciale

Le attività che mi fanno stare bene

Il mio luogo rifugio

Le persone di cui mi fido

La mia musica rifugio

Il mio oggetto speciale