

LA MIA BOLLA DI PROTEZIONE

Materiale:



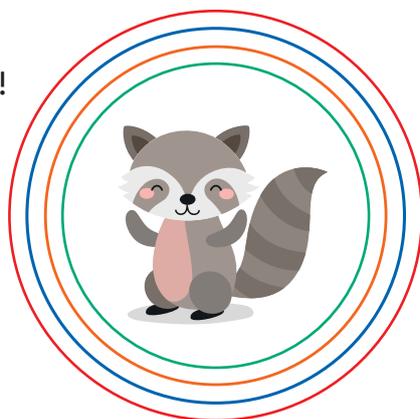
Un foglio di carta
bianco



Matite colorate
o pennarelli

Disegnati interamente su un foglio a tua scelta. Poi, fai un bel respiro profondo e traccia intorno a te un grande cerchio del colore che preferisci. Ecco la tua bolla di protezione! Se vuoi, puoi chiudere gli occhi e immaginarla intorno a te, come se fosse reale. Dentro questa bolla, sei al sicuro, niente può farti del male. Ora, scegli altri colori e aggiungi nuovi cerchi intorno al primo. Ogni cerchio renderà la tua bolla ancora più forte e resistente. Se ti va, tra un cerchio e l'altro, chiudi gli occhi, respira profondamente e immagina queste bolle che ti avvolgono e ti proteggono.

Super bolla di protezione!



Tieni con cura questo disegno. Puoi appenderlo nella tua stanza o portarlo con te nello zaino. Ogni volta che ne sentirai il bisogno, potrai guardarlo e ritrovare quella sensazione di sicurezza.