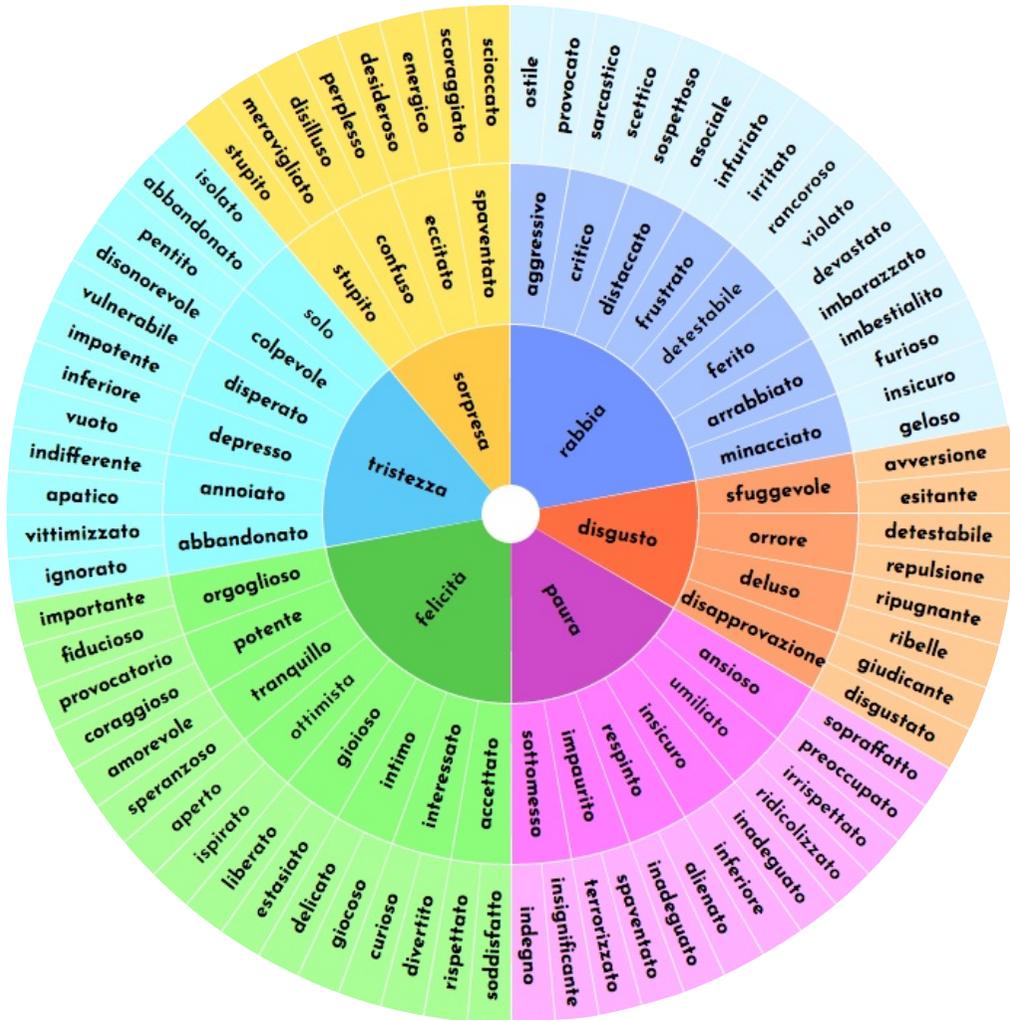


RUOTA DELLE EMOZIONI DI PLUTCHIK

Ci sono 8 emozioni di base: gioia, fiducia, paura, sorpresa, tristezza, aspettativa, rabbia e disgusto organizzate in base allo scopo fisiologico di ciascuna. La ruota delle emozioni è uno strumento che aumenta la comprensione delle emozioni, fornendo maggiore consapevolezza, promuovendo la conoscenza di sé e l'autoregolazione emotiva.



La locanda

L'essere umano è una locanda,
ogni mattina arriva qualcuno di nuovo.
Una gioia, una depressione, una meschinità,
qualche momento di consapevolezza arriva di tanto in tanto,
come un visitatore inatteso.
Dai il benvenuto a tutti, intrattienili tutti!
Anche se è una folla di dispiaceri
che devasta violenta la casa
spogliandola di tutto il mobilio,
lo stesso, tratta ogni ospite con onore:
potrebbe darsi che ti stia liberando
in vista di nuovi piaceri.
Ai pensieri tetri, alla vergogna, alla malizia,
vai incontro sulla porta ridendo,
e invitali a entrare.
Sii grato per tutto quel che arriva,
perché ogni cosa è stata mandata
come guida dell'aldilà.

(Rumi, poeta mistico persiano XIII sec)

LABORATORIO EMOZIONI

Ci sono parti di noi che difficilmente esploriamo; dentro di noi c'è un universo di ricordi, emozioni, pensieri, sentimenti.

Se chiudiamo gli occhi e stiamo in silenzio percepiamo che tutto questo è lì ed emerge, anche in maniera caotica.

Si può farglielo provare per qualche istante...
fare silenzio e vedere cosa ci si muove dentro

Tra tutto il mondo interiore oggi facciamo un esercizio con cui andiamo a conoscere una presenza in noi che ci accompagna da sempre: è il nostro bambino\a interiore. In ciascuno di noi c'è una piccola bambina o un piccolo bambino che soffre, gioisce. Da piccoli tutti abbiamo trascorso momenti difficili e momenti belli e tutto questo influenza il nostro essere adulti, sono pensieri, ricordi, sentimenti ed emozioni che ci hanno segnato.

Soprattutto le ferite di questo bambino interiore determinano tanti pensieri che possiamo avere:

- non aver compassione verso sé stessi e giudicarsi
- la mancanza di fiducia in sé e negli altri
- pensiero di non essere mai abbastanza e di non fare mai abbastanza
- la paura di esser abbandonati o non amati

Non possiamo dire di conoscerci, senza conoscerci anche in questo.

Oggi facciamo un piccolo viaggio dentro di noi per incontrarlo. Lasciatevi coinvolgere anche se può essere un po' strano come esercizio, ma ci fa bene, per accoglierci, accettarci e conoscerci.

Audio

Consegniamo alla fine dell'audio la ruota delle emozioni per segnare quelle che hanno vissute.

Domande aggiuntive:

- Cosa vorresti dire a quel bambino\ a?
- cosa ti direbbe quel bambino\ a?