

A person with blonde hair in a bun, wearing a red and blue plaid shirt and a tan backpack, is seen from behind, looking out over a vast mountain range. The backpack has a black coffee cup in its side pocket. The mountains are rugged and green, with some peaks shrouded in mist.

DEIXAR ANAR I RENÉIXER

QUÈ VOLS
DEIXAR
ANAR AVUI?

Tancar cicles per
començar amb força

Objectiu: Treballar el
tancament de cicles i la
possibilitat de renovació
interior.

Adults

1. RELAXACIÓ I CONNEXIÓ:

- Respiracions profundes i lentes.
- Visualització guiada:
 - “Imagina que portes una motxilla amb coses que ja no necessites. A mesura que camines, pots anar deixant enrere allò que et pesa. Sents com t’alleugereixes i, més endavant, comença a néixer alguna cosa nova...”

2. PRÀCTICA CREATIVA

- Dividir el paper en dues meitats:
 - En una: representar allò que vols deixar anar (pors, hàbits, culpes, càrregues).
 - En l'altra: representar allò que vols cultivar o fer créixer.
- Es pot fer mitjançant símbols, escriptura, color.

3. INDAGACIÓ I REFLEXIÓ

- Què et costa deixar anar i per què?
- Quines noves llavors estàs disposat/ada a cuidar?
- Què necessites per renéixer?

*Aquestes activitats estan pensades com una petita immersió en el món de l'artteràpia. En cap cas substitueixen l'acompanyament d'un/a artterapeuta professional.

Si vols aprofundir en un procés d'autoconeixement a través de l'art, pots contactar amb el nostre equip a SomBienestaria per fer sessions individuals o grupals.

