

EL MAPA DE LES MEVES

EMOCIONS

QUÈ VOLS
RECORDAR-TE
D'AQUÍ A UNS
ANYS?

—
Escriu-te amb amor,
des d'avui

Objectiu: Prendre consciència
del món emocional propi i
expressar-lo visualment.

De 12 a 18 anys

Som Bienestaria 

1. RELAXACIÓ I CONNEXIÓ:

- Respiració conscient.
- Visualització:
 - «Imagina que les teves emocions són un paisatge... Hi ha muntanyes, tempestes, llacs tranquils, volcans? Com és aquest lloc avui?»

2. PRÀCTICA CREATIVA

- Dibuixar un “mapa” de les seves emocions.
- Fer servir colors, símbols o personatges que representin el que estan sentint actualment o amb freqüència

3. INDAGACIÓ I REFLEXIÓ

- Quina emoció apareix més?
- Hi ha llocs del teu mapa on t'agradaria anar més sovint?
- Com et pots cuidar en els moments més intensos?

*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.