

EL MEU REFUGI

INTERIOR

UN ESPAI
SEGUR PER
TORNAR-HI
SEMPRE

Crea el teu lloc de
calma i reconexió

Objectiu: Crear un espai
simbòlic de seguretat,
calma i autoregulació.

Adults

Som Bienestaria 

1. RELAXACIÓ I CONNEXIÓ:

- Tancar els ulls, respirar lentament.
- Visualització:
 - “Imagina que entres en un lloc molt especial només per a tu. És un refugi segur, ple de pau. Com és? Quins sons o aromes hi ha? Què sents allà?”

2. PRÀCTICA CREATIVA

- Representar aquest refugi interior: pot ser un lloc real o imaginari.
- Fer servir tècnica lliure (dibuix, pintura, collage).
- Es pot acompanyar amb una paraula, poema o mantra.

3. INDAGACIÓ I REFLEXIÓ

- Què fa que aquest lloc sigui segur per a tu?
- Com el pots recordar o accedir-hi en moments d'estrès?
- Què necessites portar més al teu dia a dia des d'aquest refugi?

*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.