

EL VIATGE DE LA MEVA

VIDA

DIBUIXA EL TEU RECORREGUT VITAL

Mirar enrere amb
amor, mirar
endavant amb força

Objectiu: Explorar el
camí personal, reconèixer
èxits i desafiaments.

Adults

Som Bienestaria 

1. RELAXACIÓ I CONNEXIÓ:

- Respiració profunda i conscient.
- Visualització guiada:
 - “Imagina que estàs caminant per un sender que representa la teva vida. Observa els paisatges, els moments importants, les persones que has trobat... On ets ara en aquest camí?”

2. PRÀCTICA CREATIVA

- Dibuixar una línia del temps en forma de camí, riu, muntanya, espiral, etc.
- Representar-hi els moments clau, canvis, aprenentatges i desafiaments.
- Fer servir colors, paraules, símbols.

3. INDAGACIÓ I REFLEXIÓ

- Quines parts del camí han estat especialment difícils o lluminoses?
- On ets ara i cap a on vols anar?
- Quins recursos interns t'han acompanyat?

*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.

