

CARTA AL MEU JO

FUTUR

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

Escriu-te amb amor,
des d'avui

Objectiu: Connectar
amb l'esperança, els
desitjos i la projecció
personal.

De 12 a 18 anys

1. RELAXACIÓ I CONNEXIÓ:

- Respiració suau.
- Visualització guiada:
 - «Imagina que viatges al futur... Et veus a tu mateix/a d'aquí 5 o 10 anys. Què estàs fent? On ets? Com et sents?»

2. PRÀCTICA CREATIVA

- Escriure una carta al “jo futur”.
- Poden incloure-hi somnis, preguntes, consells o recordatoris.
- Opcional: decorar-la amb dibuixos, símbols o colors que els inspirin.

3. INDAGACIÓ I REFLEXIÓ

- Quins desitjos tens per a tu?
- Què t'agradaria recordar-te quan llegeixis aquesta carta més endavant?
- Quins passos pots començar a fer avui per acostar-te a això?

*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.