

LA FAME DEL CUORE: QUANDO LE EMOZIONI RICHIEDONO CIBO

-Allegato-

“Le strategie per **superare il momento** di tensione emotiva”

- ❖ FARE UN BAGNO (O UNA DOCCIA) FOCALIZZANDO L'ATTENZIONE SULLE SENSAZIONI PROVENIENTI DAL CORPO (OLFATTIVE, TATTILI, UDITIVE, ECC.);
- ❖ FARE UNA PASSEGGIATA ALL'APERTO;
- ❖ DEDICARSI AL GIARDINAGGIO;
- ❖ ASCOLTARE DELLA MUSICA CHE INFONDE SERENITÀ;
- ❖ ESEGUIRE DEGLI ESERCIZI DI ALLUNGAMENTO MUSCOLARE PER QUALCHE MINUTO;
- ❖ OSSERVARE IL PROPRIO RESPIRO CON O SENZA L'AUTTO DI UNA VOCE GUIDA (SE VUOI SCARicare I MIEI FILE AUDIO PUOI FARLO NELLA SEZIONE "SHOP" DEL SITO);
- ❖ DEDICARSI UNA "COCCOLA" PERSONALE (FARSI UN MASSAGGIO, UN PEDILUVIO, UNA MASCHERA DI BELLEZZA, ECC.);
- ❖ RECARSI IN BIBLIOTECA E LEGGERE UN LIBRO NUOVO O UNA RIVISTA OPPURE SEDERSI SEMPLICEMENTE GODENDOSI IL SILENZIO;
- ❖ IMPEGNARE LA MENTE IN QUESITI ENIGMISTICI, PUZZLE O PICCOLI ROMPICAPO;
- ❖ TELEFONARE O SCRIVERE UNA LETTERA A UN AMICO;
- ❖ FARE DELL'ATTIVITÀ FISICA (CAMMINARE, CORRERE, ESERCIZI A CORPO LIBERO CON O SENZA UN VIDEO DI AIUTO);
- ❖ GIOCARE A UN VIDEOGAME;
- ❖ FARE UNA BUONA AZIONE PER QUALCUN ALTRO (FARE VOLONTARIATO, CURARE UN ANIMALE DOMESTICO, FARE UNA COMMISSIONE PER UN'AMICO IN DIFFICOLTÀ, AIUTARE UN VICINO DI CASA, FARE DA BABY SITTER O DOG SITTER PER UN PARENTE CHE NE HA NECESSITÀ).