

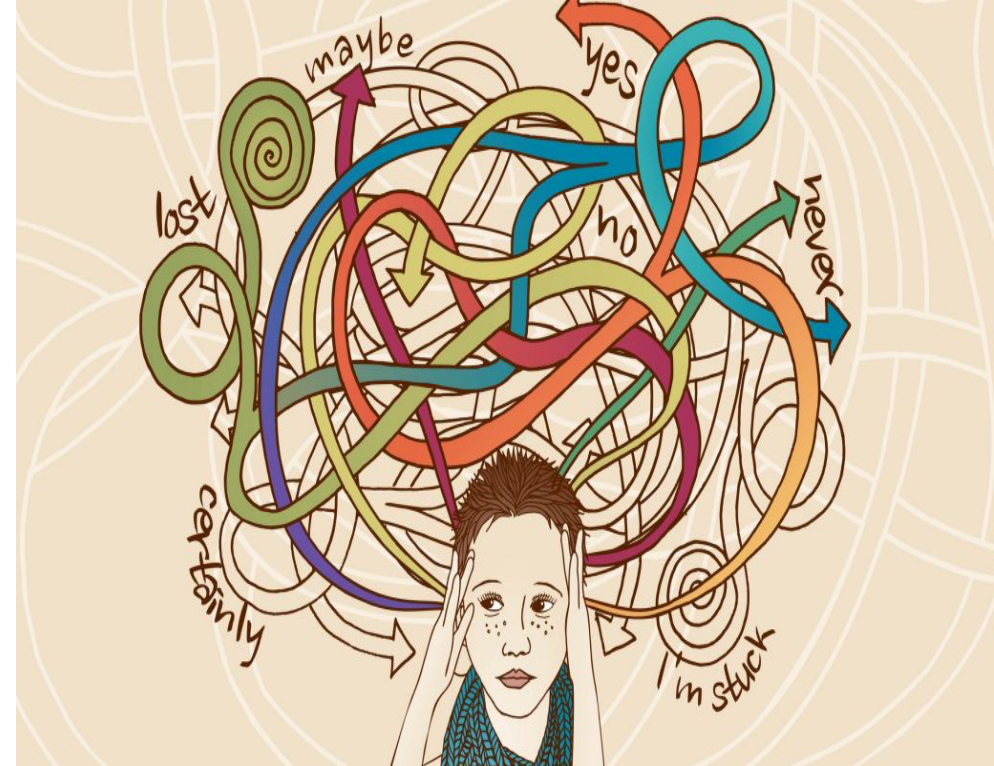
# La mia guida per affrontare il Coronavirus

Dr. Joel Manzano

Dra. María López



Rilassa la  
mente e il  
corpo..



Avviciniamoci alle nostre emozioni con **la curiosità** rispetto a ciò che ci vogliono raccontare; ci insegnano quanto sia fondamentale **trattare noi stessi con compassione** e ci aiutano a **prenderci cura di noi** quando siamo in difficoltà.

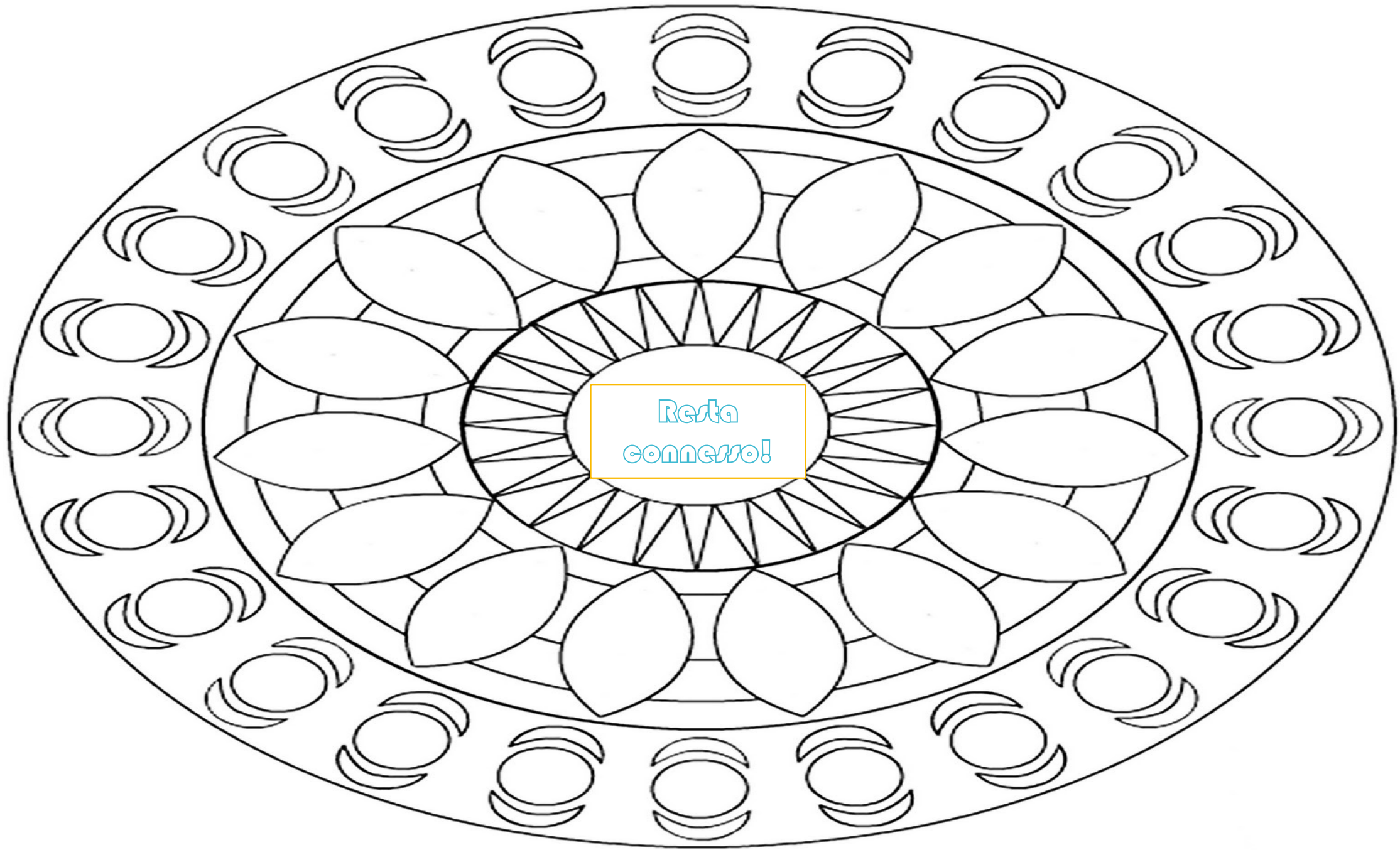
**Hai delle  
preoccupazioni?**



**Possiamo  
colorare per  
avvicinarci  
a queste emozioni,  
capire ed  
ascoltare le storie  
che ci stanno  
raccontando.**



Comunicare con le  
persone che si amano o  
con gli amici può aiutare  
a ridurre lo stress.



Resta  
connesso!

Presta attenzione ai pensieri confusi o alle idee che vengono a trovarti, come "sto per morire", "non finirà mai", "questa è la cosa più orribile che io abbia mai vissuto"

Cosa puoi fare?

Notare – nota i tuoi pensieri.

Riconoscere – riconosci i pensieri che stanno arrivando.

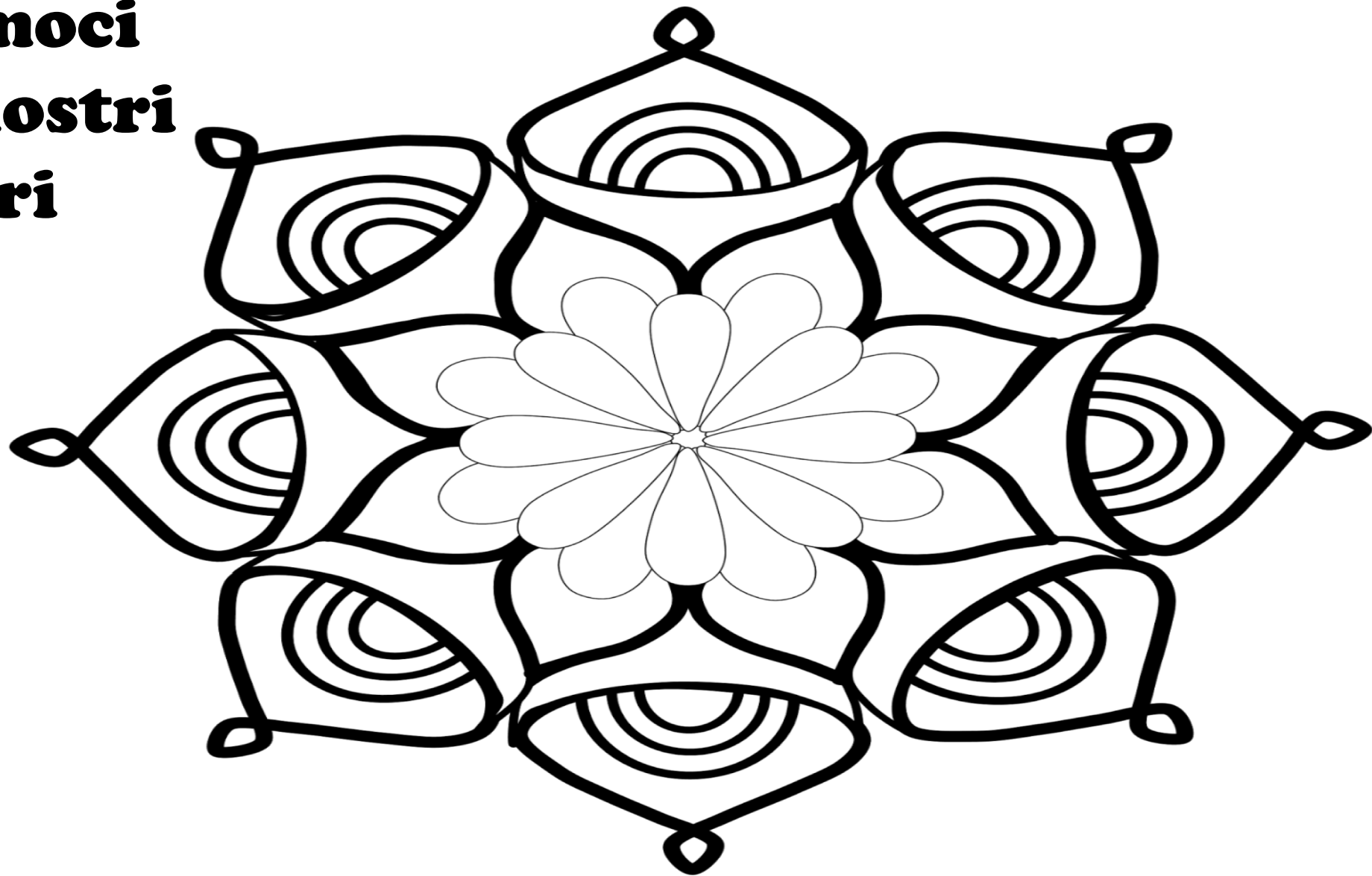
Curiosità – controlla se i tuoi pensieri sono bilanciati e sono adatti alla situazione e sii curioso rispetto alla storia che stanno cercando di raccontarti.

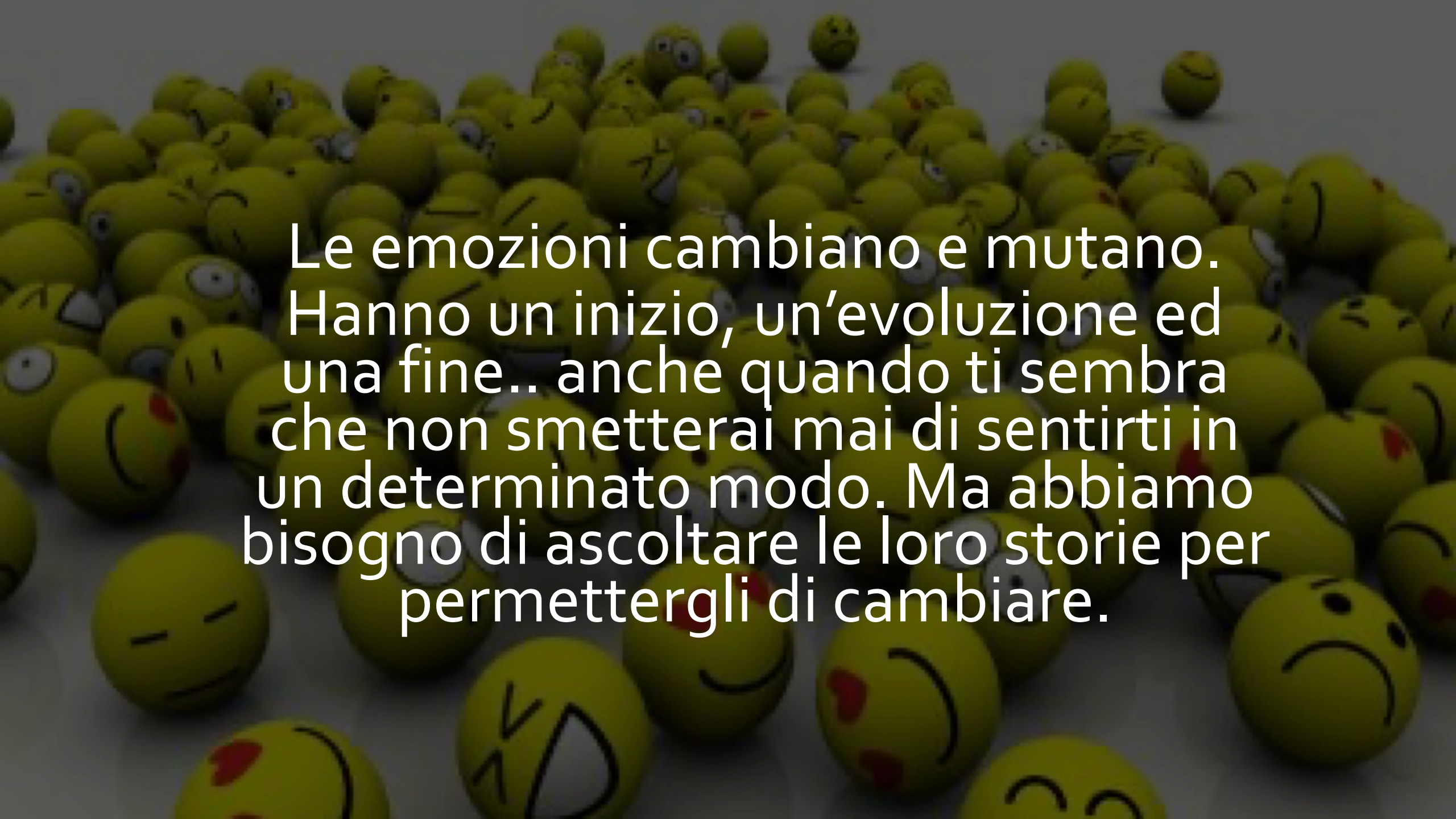
Accettazione – ascolta la storia, offri supporto ai pensieri interni che sembrano confusi, e trova pensieri alternativi che ti fanno sentire calmo e sui quali hai il controllo.



***Il potere dei  
pensieri.***

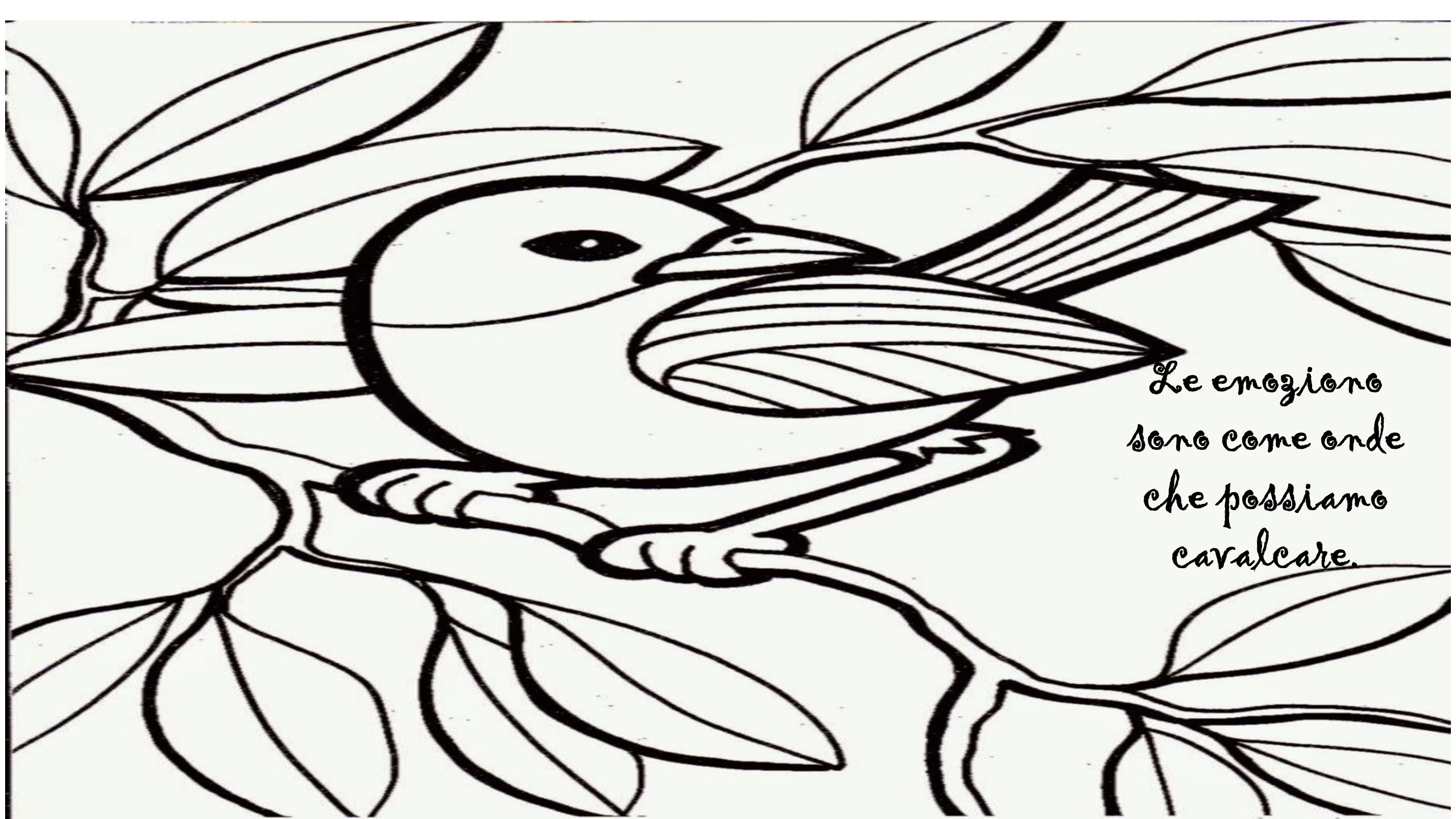
**Prendiamoci  
cura dei nostri  
pensieri**





Le emozioni cambiano e mutano.  
Hanno un inizio, un'evoluzione ed  
una fine.. anche quando ti sembra  
che non smetterai mai di sentirti in  
un determinato modo. Ma abbiamo  
bisogno di ascoltare le loro storie per  
permettergli di cambiare.





Le emozioni  
sono come onde  
che possiamo  
cavalcare.

**Respiriamo...per aiutare le nostre emozioni, i pensieri e il corpo.**

**Aiuta a calmare lo stress e l'ansia**

**Rilassiamoci insieme**

**Respirare aiuta il tuo corpo a rilassarsi, perchè i nostri corpi raccontano storie sui nostri pensieri e sulle nostre emozioni.**



**Respira**

