

DIARI

LES MEVES FERIDES INVISIBLES

Inspirat en el conte Les ferides invisibles



Un espai per entendre i reparar ferides emocionals.



EL MEU NOM:



A vegades, per fora sembla que tot està bé.

Però per dins, alguna cosa pot fer mal.

Aquest diari és un lloc segur per escriure, dibuixar i pensar sobre aquestes ferides invisibles.

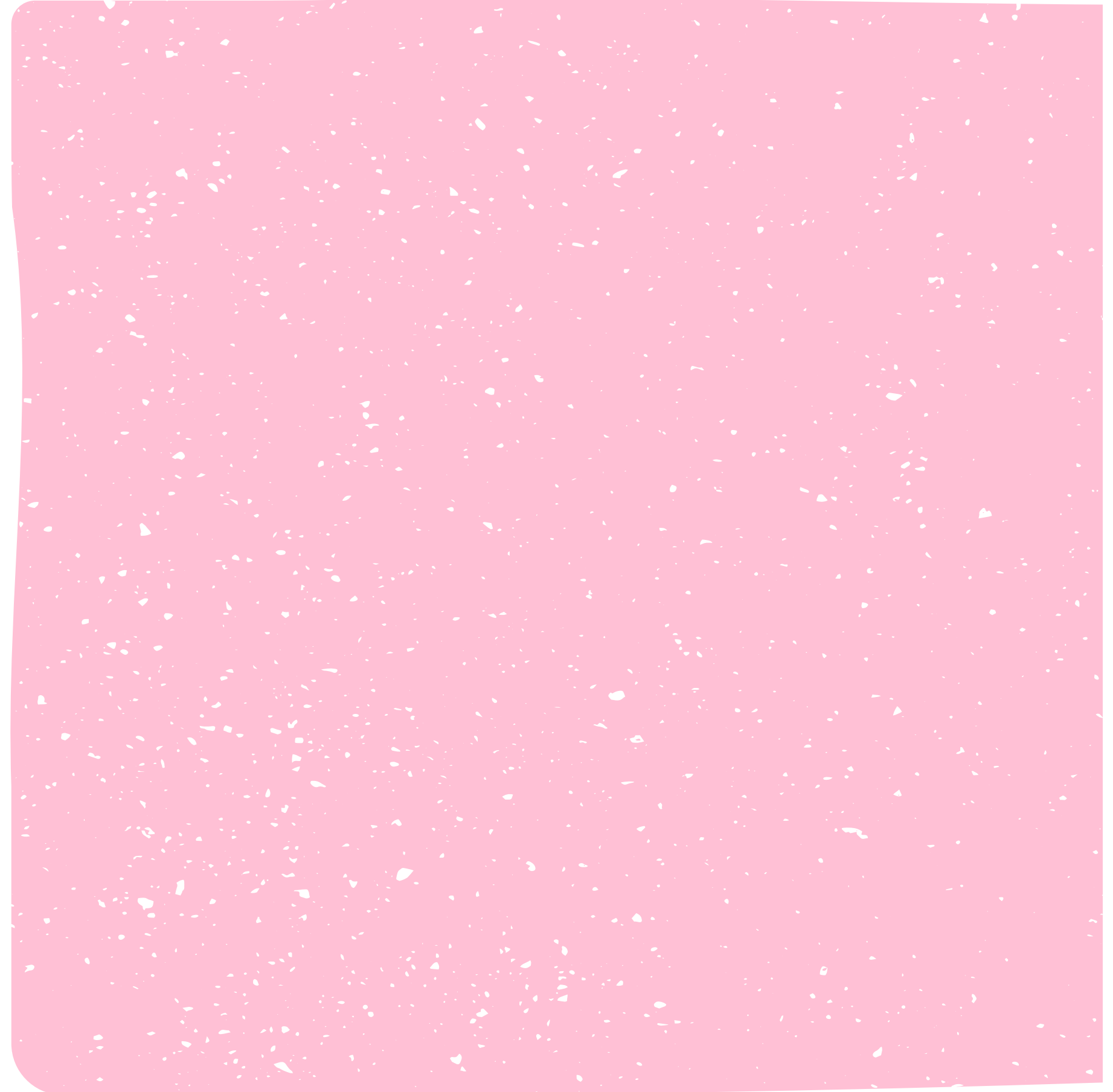


QUÈ VA PASSAR?

POTSER VA SER:

- Un comentari
- Una burla
- Un gest
- Una situació

ESCRIU-HO O DIBUIXA-HO AQUÍ...



QUÈ VAIG SENTIR?

Quan alguna cosa fa mal per dins, es pot sentir en forma de:

- Tristesa
- Enfadament
- Vergonya
- Soledat
- Por
- Altres emocions:

A QUINA PART DEL COS HO VAIG SENTIR?

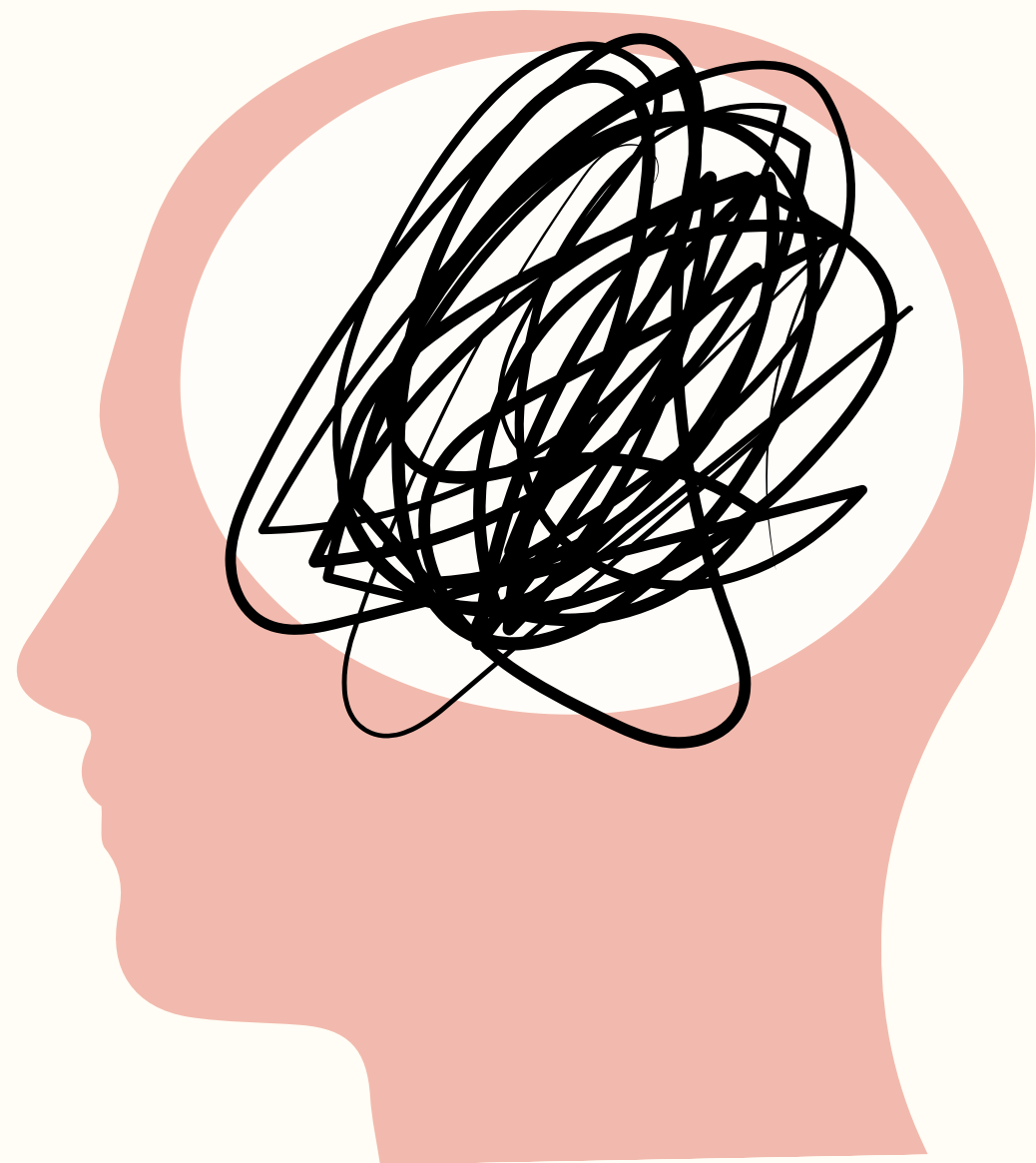
Pots posar un símbol segons
com sentis la sensació al teu

cos:



QUÈ VAIG PENSAR SOBRE MI?

ELS MEUS PENSAMENTS:



“SOC RARO/A”

“SEMPRE EN PASSA A MI”

“NO ENCAIXO”

“NO VALC RES”

QUÈ EM POT AJUDAR?

Tria què et podria ajudar a sanar aquesta **FERIDA**

- PARLAR AMB ALGÚ DE CONFIANÇA
- DEMANAR AJUDA
- RESPIRAR FONS
- FER ALGUNA COSA QUE M'AGRADA

Otras ideas que me ayudan:

- _____
- _____
- _____

L'ARBRE DE LES MEVES CICATRIUS



Al tronc:

Dibuixa una petita cicatriu.



A les branques:

Escriu què vas aprendre gràcies
a aquella experiència:

DEFENSAR-ME

DEMANAR AJUDA

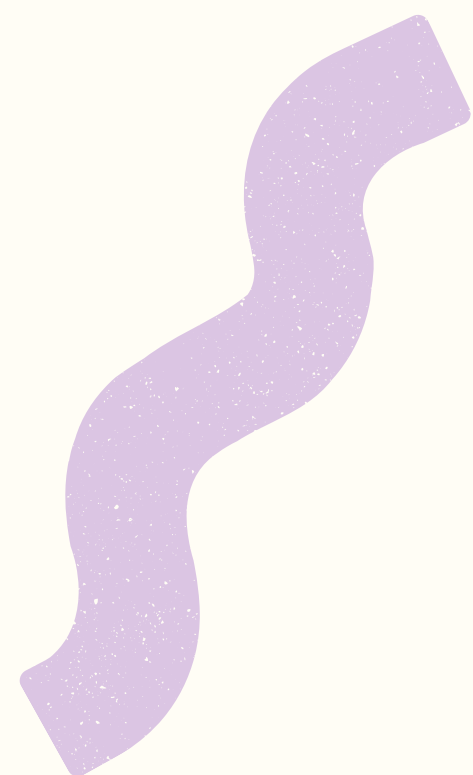
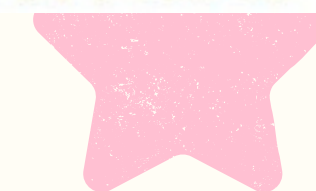
TRIAR MILLOR ELS MEUS AMICS/GUES

ENTENDRE MILLOR EL QUE SENTO





SANANDO
lo invisible



Per a més informació:

www.sanandoloinvisible.com

