

# Calmarsi con la Respirazione e le Onde dell'Oceano

Chiudi gli occhi insieme a tuo figlio.

Immagina che la tua rabbia sia come fiamma che sta bruciando su una spiaggia sabbiosa, vicina al mare

Allenati ad ascoltare le onde del mare mentre respiri profondamente, partendo dal tuo diaframma

Immagina che man mano che respiri tu stia generando delle onde che piano piano si avvicinano verso la fiamma finendo per estinguerla


© Copyright, 2017, Jennifer Smith Miller. All rights reserved.