unicef | WORLD CHILDREN'S DAY

sixseconds
SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

POP-UP FESTIVAL

Entra in sintonia

1. Scrivi o rappresenta con un disegno un problema o una difficoltà che stai vivendo in questo periodo.	
2. Metti in pratica lo strumento Entra in Sintonia. Connettiti con il cuore. Attiva un'emozione accogliente. Respira profondamente. Poi chiediti "Qual è il modo migliore di gestire questa situazione?	
3. Scrivi qual è il modo migliore di gestire questa situazione.	

This activity is brought to us by our friends at HeartMath® Institute
expanding heart connections