

Se la tua Emozione fosse un quadro

I disegni sono il linguaggio del subconscio, non solo dicono cose che le parole non possono descrivere, ma oltrepassano la mente razionale per accedere ad informazioni nascoste che la mente non può spiegare. Nei disegni sono raccolte un'infinità di informazioni e nell'atto di disegnare c'è un processamento dell'informazione ed un 'portare fuori' una e più emozioni.

In questa pratica prendi un foglio e dei colori, a matita, a spirito, gessetti o cere; va bene tutto.

Se la tua emozione fosse un quadro, che quadro sarebbe? Bastano pochi minuti per completare il disegno, lascia fluire, non pensare, e lasciati andare...vedi quello che emerge, spesso davvero molto significativo... e sicuramente liberatorio e trasformatore...

Poi scegliere se tenere il disegno o bruciarlo..

