

Salut emocional

A line-art illustration of a woman with long hair, wearing a high-collared top, hugging herself with her arms crossed. The illustration is positioned to the right of the main title and is enclosed within a dashed-line oval.

CONSTRUEIX LES TEVES ALEGRIES I TINGUES CURA DE L'ENERGIA AGRESSIVA, LA NOSTRA PULSIÓ DE VIDA

Busca el suport d'una mirada.

Des de la mirada també s'abraça.

Si et trobes en una etapa de canvis és important descarregar l'energia. Com ho pots fer perquè ni tu ni ningú del teu entorn en surti malferit?

Agafa una ampolla d'aigua buida de 1'5L i expressa el que no és just per a tu en aquest moment. Per exemple: *no és just que em senti jutjada pels qui estimo*, un cop ho expressis, agafa l'ampolla i pica ben fort contra el terra. Et recomano que puguis fer aquest exercici amb un grup mínim de 3 persones, i que cadascú vagi expressant les seves injustícies, i la resta del grup piqui també amb l'ampolla a terra, encara que no estigui d'acord amb la teva injustícia, però validant simbòlicament (picant al terra) el que no és just per a tu.

Com et sents ara?

Un altre exercici en el que pots canalitzar i expressar la teva energia agressiva és a través del fang (**pots trobar algun vídeo a @darimuno_**) No tens perquè estar enfadada per fer aquest exercici, també pots verbalitzar les teves queixes, desacords i expressar-te lliurement fent el que desitgis en aquest moment. Pot ser una experiència gratificant i agradable si utilitzes el cos i l'impuls que et surti en aquell moment. El fang s'adapta a diverses necessitats. Embrut, és tou, suau, fred i apte per a totes les edats. És una eina que no té normes i es pot transformar contínuament. El fang el pots colpejar (amb el puny no, perquè et pots fer mal. Millor amb un martell de fusta), el pots llençar, foradar, esgarrapar, picar,

esmicolar... amb el fang és difícil cometre un error, ja que ofereix flexibilitat en la forma i alhora possibilita l'oportunitat d'expressar-te lliurement.

T'atreveixes a experimentar-ho?

Dona't permís per expressar-te lliurement.

A través del joc, ja sigui amb les ampolles d'aigua o amb el fang, integraràs allò emocional.

Enllaços d'interès:

- Si t'interessa aprofundir en el món emocional, et recomanem la lectura del llibre: **Las 4 emociones básicas**, de Marcelo Antoni.
- Si prefereixes aprofundir-hi des de la pràctica, et recomanem el joc de taula **Feelinks**, una manera lúdica d'entrar i entendre el teu món emocional i el de les persones del teu voltant, practicant, alhora, el valor de l'empatia.