

## IO SONO...

*Mettiti comodo, sdraiato o seduto,  
come preferisci.  
Se vuoi, puoi anche chiudere gli occhi.*



*Appoggia una mano sulla pancia  
e l'altra sul petto.  
Inspira profondamente gonfiando la pancia  
come un palloncino, espira buttando fuori bene tutta l'aria.  
Ancora una volta, con energia.  
Un'altra volta, un po' più forte.*

*Ricomincia a poco a poco  
a respirare con calma, in modo naturale.  
E ora, ascolta la mia storia  
e immagina di vederla scorrere davanti agli occhi,  
come se guardassi un film...  
È l'inizio di un'avventura  
in cui dovrai vincere la rabbia e l'aggressività.*

## UN LEONE



**Immagina  
di essere un giovane leone.**

*Ti sta crescendo una bella criniera, la tua pelliccia è dorata  
con macchie più scure qua e là, e i tuoi occhi sono gialli.  
La tua famiglia domina un territorio molto vasto.  
Sei orgoglioso di essere un leone e ti piace fare il capo.*



IO SONO...

UN BRUCO

*Mettiti comodo, sdraiato o seduto,  
come preferisci.  
Se vuoi, puoi anche chiudere gli occhi.*

*Appoggia una mano sulla pancia  
e l'altra sul petto.  
Inspira profondamente gonfiando la pancia  
come un palloncino, espira buttando fuori bene tutta l'aria.  
Ancora una volta, con energia.  
Un'altra volta, un po' più forte.*

*Ricomincia a poco a poco  
a respirare con calma, in modo naturale.  
E ora, ascolta la mia storia  
e immagina di vederla scorrere davanti agli occhi,  
come se guardassi un film...  
È l'inizio di un'avventura  
che ti porterà a una totale trasformazione.*

**Immagina  
di essere un bruco.**

Sai quell'animaletto lungo e paffuto  
con minuscole zampette?  
Di che colore sei, mio bel bruco?  
Giallo o rosso? Blu o verde?



