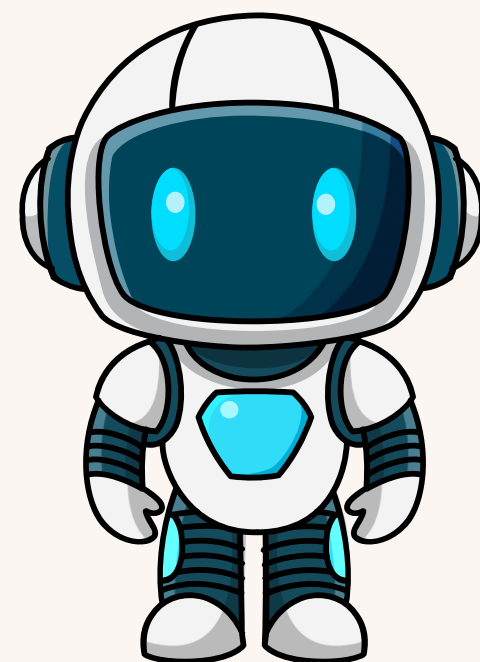




Κάνε το σώμα σου άκαμπτο σαν του ρομπότ
και μετάμορφώσου σε μία μαλακή κούκλα



ή



Φαντάσου πως είσαι εκληρός όπως ένας χιονάνθρωπος και
....ειγά ειγά λιώσε σαν το χιόνι όταν βγαίνει ήλιος



Panagiotopoulou Aggeliki
Psychologist
EMDR, CBT & ACT Therapy for Adults &
Children
Msc Mental Health
info@ypostirixi.net



Εισέπνευσε από τη μύτη σαν να μυρίζεις ένα
όμορφο λουλούδι και βγάλε τον αέρα από το
στόμα σαν να εβήνεις τα κεριά της τούρτας
σου.



ή

Φαντάσου ότι μετά την καταιγίδα στέκεσαι μπροστά από ένα ουράνιο
τόξο που σε πλημμυρίζει με φως και χαρά. Είμαι και εγώ σαν το ουράνιο
τόξο, το κόκκινο είναι η ασφάλεια και η δύναμη, το πορτοκαλί η
αυτοπεποίθηση, το πράσινο η καλοσύνη, το γαλάζιο η ειλικρίνεια, το
μπλέ η εξυπνάδα, και το μωβ η φιλικότητα.

Panagiotopoulou Aggeliki
Psychologist
EMDR, CBT & ACT Therapy for Adults &
Children
Msc Mental Health
info@ypostirixi.net

