Le Radici e le Ali

Il mio albero personale

Due appuntamenti da 60 minuti · 80 € a persona

Disegniamo un albero che collega i tuoi sostegni attuali a una possibilità da coltivare e a un primo passo.

Cosa preparare. Due fogli, penna o matita e, se vuoi, colori.

Primo incontro · 60 minuti

Riconosciamo le tue radici

0–10 min	Scegliamo un ambito in cui desideri muoverti o cambiare qualcosa.
10–30 min	Esploriamo valori, qualità, relazioni e risorse pratiche. Troviamo un esempio concreto per ciascun tipo di sostegno.
30–45 min	Con una breve pratica di ascolto e scrittura riprendiamo una situazione in cui ti sei sentito sostenuto e osserviamo che cosa ha contribuito.
45–60 min	Iniziamo a disegnare le radici. Accanto a tre risorse scriviamo un episodio in cui ciascuna è stata utile.

Tra i due incontri

Osserva se una delle radici compare in un gesto, una relazione o una scelta della settimana e prendine nota.

Secondo incontro · 60 minuti

Disegniamo l’albero e scegliamo una direzione

0–10 min	Riprendiamo le annotazioni e decidiamo se aggiungere una radice.
10–25 min	Completiamo il tronco con ciò che stai costruendo o imparando e scriviamo una possibilità su ciascun ramo.
25–45 min	Scegliamo un ramo e una radice che può sostenerlo. Definiamo un passo concreto, per esempio scrivere a un’amica per riprendere a dipingere insieme.
45–60 min	Rileggiamo il percorso dalla radice al primo passo e diamo un titolo all’albero.

Da riprendere a casa

Tieni il disegno e annota quale risorsa hai messo in campo quando hai provato il passo scelto.

Come proseguiamo in presenza

Le Radici e le Ali in presenza

Puoi portare il disegno e riprendere il lavoro sull’albero attraverso meditazione, scrittura e attività creative.

Informazioni e iscrizioni

segreteria@sirpnazionale.org · +39 333 806 1989

www.sirpnazionale.org