

NON TUTTO È SOTTO IL TUO CONTROLLO

Riconosci quello che puoi tenere tra le mani
e quello che invece va lasciato andare.

POSSO CONTROLLARE



- ✓ Le azioni che scelgo
- ✓ Il respiro
- ✓ Le parole che uso
- ✓ Come mi prendo cura di me
- ✓ Chiedere aiuto e darmi tempo

NON POSSO CONTROLLARE



- ✗ Il passato
- ✗ Le scelte degli altri
- ✗ I miei pensieri automatici
- ✗ Le emozioni e reazioni altrui
- ✗ Cosà accadrà domani

Smetti di lottare con ciò che
non puoi cambiare e lascia
che un po' di pace abbia spazio in te.



Respiri e Radici