




FRASI CALMANTI



Parole gentili per tornare a te
quando ne hai più bisogno 



Posso
rallentare.
Un respiro
alla volta.



È okay
sentirsi così.
Sto facendo del
mio meglio.



Non devo avere
tutto sotto
controllo.
Basta un passo.



Questo momento
passerà.
Io intanto
mi curo.



Il mio corpo
sa come
riportarmi
alla calma.



Respiro.
Sento.
Sono qui,
adesso.




Non devo essere
forte sempre.
Posso essere
vera.



Oggi mi scelgo.
Con piccoli gesti
d'amore.



Scegli la frase che ti abbraccia oggi.
Leggila piano. Lasciala agire. 



Respiri e Radici 