

Trova che cosa ti cambia l'umore

CHE COSA FAI

Due giorni su di te, non su tuo figlio. Prendi nota degli oggetti e dei suoni che nel tuo ambiente ti mettono in un certo stato, e di quali te lo cambiano.

CHE COSA GUARDI

Quali cose intorno a te ti aiutano a stare a tuo agio e concentrato, e quali potresti aggiungere o togliere. Poi prova con la musica: cambia canzone scegliendone una diversa per ritmo e per stile, e guarda come ti senti dopo, se più carico o più tranquillo. Poi richiama un momento in cui ti sentivi davvero sicuro, uno qualsiasi, e lascia che ti torni in mente da solo. Durante la giornata ascolta quando e dove riprovi quella stessa sensazione, e che cosa c'era lì intorno: un oggetto, un colore, un suono. Quelli sono i gesti e le cose che richiamano uno stato. Rifallo con altri stati d'animo e segnati tutto, perché è materiale che ti serve dopo.

DOVE SI INCEPPA

Si salta questo passaggio per andare subito a tuo figlio. Senza averlo sperimentato addosso resta una nozione, e le nozioni sul figlio non funzionano.

QUANDO PUOI PASSARE OLTRE

Quando sai indicare almeno due cose concrete della tua giornata che ti cambiano lo stato, e sai in quali circostanze succede.

Se ti blocchi su un esercizio, o quello che vedi non ti torna, scrivimi due righe a **ivan@ivanferrero.it**: ti rispondo io.