

IL MIO BOLLETTINO METEOROLOGICO INTERNO

Come osservi il tempo fuori, osserva i pensieri e le emozioni dentro di te.
Prendi consapevolezza del tuo meteo interno
rispondendo ai seguenti suggerimenti:

Osservando il mio corpo noto: _____

Osservando la mia mente noto: _____

Osservando le mie emozioni noto: _____



Disegna/scrivi il tempo meteorologico che stai vivendo: