



LA STORIA DELL'OSTRICA E DELLA
FARFALLA:

IL CORONAVIRUS ED IO.



ANA M GOMEZ
DIRITTO D'AUTORE © ANA M GOMEZ, 2020
PROGETTATO DA SERGIO AGUIRRE



**LO SAI COSA FANNO LE
OSTRICHE QUANDO
QUALCOSA DI FASTIDIOSO E
IRRITANTE ENTRA NELLE
LORO VITE?**



**USANO I LORO POTERI SPECIALI PER
COPRIRE LE COSE "FASTIDIOSE" CON
STRATI E STRATI DI UN "MATERIALE
PORTENTOSO" FINO A CHE NON LE
TRASFORMANO IN UNA PERLA!**



**E LO SAI COSA FA IL BRUCO
QUANDO DEVE ATTRAVERSARE
LE DIFFICOLTÀ E I
CAMBIAMENTI? PASSA DEL
TEMPO DA SOLO DENTRO UN
BOZZOLO E SI TRASFORMA IN
UNA FARFALLA. NEI SUOI
MOMENTI PIÙ DIFFICILI, IN
REALTÀ, IL BRUCO
COSTRUISCE LE SUE ALI!**





**IL CORONAVIRUS È
ENTRATO NELLE NOSTRE
VITE, NON SOLO NELLA
TUA, MA IN QUELLA
DELLA GENTE DI TUTTO
IL MONDO. NOI,
TUTTAVIA, POSSIAMO
FARE COME L'OSTRICA E
CREARE UNA PERLA CON
TUTTO QUESTO O COME
FA IL BRUGO E
COSTRUIRE LE NOSTRE
ALI.**

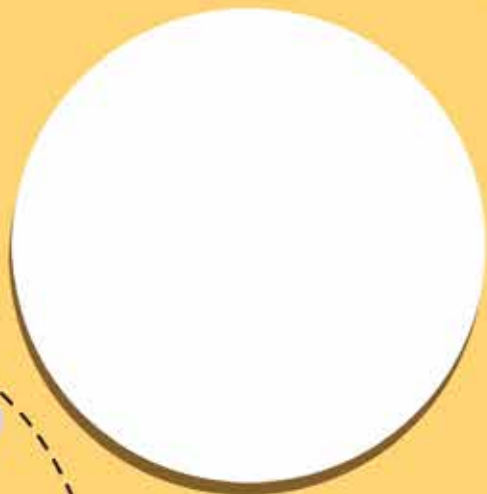
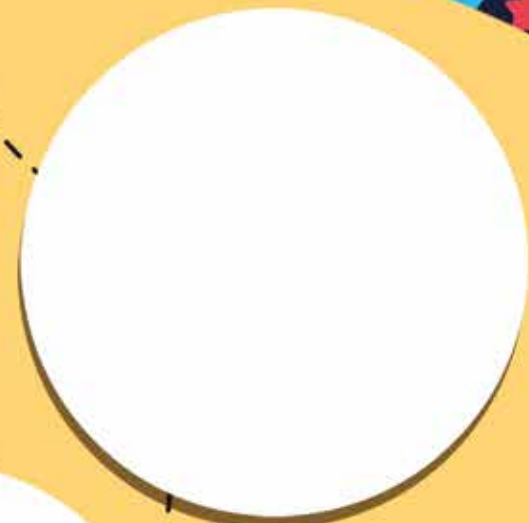
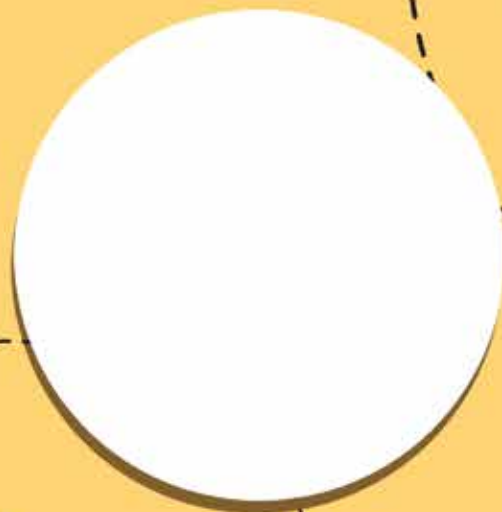
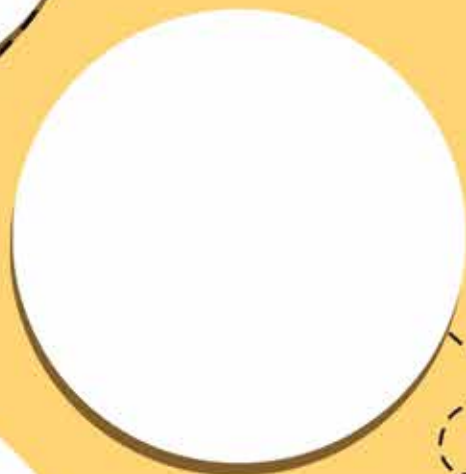
**DOVER AFFRONTARE COSE
“SGRADEVOLI” PUÒ PORTARE
MOLTI SENTIMENTI,
PENSIERI E SENSAZIONI NEL
NOSTRO CORPO.**



POSSIAMO SENTIRCI SOLI, SPAVENTATI, ARRABBIATI O FRUSTRATI. POSSIAMO SENTIRCI TRISTI PERCHÉ CI MANGANO I NOSTRI AMICI E LA NOSTRA FAMIGLIA. POTREMMO AVERE PENSIERI CONFUSI E IL NOSTRO CORPO POTREBBE SENTIRSI MOLTO TESO.



**I SENTIMENTI HANNO BISOGNO
DI USCIRE E DI RACCONTARE LE
LORO STORIE. PUOI FARE UN
DISEGNO DEI TUOI SENTIMENTI
ORA?**



**SCRIVI O FAI UN DISEGNO DEI PENSIERI
CHE HAI IN QUESTO PERIODO.**




**DISEGNA I SENTIMENTI E DELLE
SENSAZIONI CHE SENTI NEL TUO CORPO.
IL TUO CORPO SI SENTE MOLLO COME
UNA TAGLIATELLA O DURO COME UNA
ROCCIA? SI SENTE LEGGERO O PESANTE?
ASCOLTIAMO COSA STA DICENDO IL
CORPO!**



**QUANDO NON CI
SENTIAMO BENE
POSSIAMO FARE QUELLO
CHE FA L'OSTRICA!!!!
POSSIAMO USARE I NOSTRI
POTERI E CREARE LE
NOSTRE PERLE. GUARDA
COME POSSIAMO USARE I
NOSTRI POTERI!!**





**POTERE N. 1: POSSIAMO
USARE I POTERI DEL NOSTRO
CORPO PER SENTIRCI AL
SIGURO. POSSIAMO FARE COSE
CHE CI TENGONO LONTANI
DAL CORONAVIRUS.**



**POTERE N. 2: POSSIAMO ANDARE A
TROVARE I NOSTRI SENTIMENTI
PER SENTIRE QUELLO CHE LA
LORO VOCE CI STA DICENDO.**

SE I NOSTRI SENTIMENTI STANNO
DIVENTANDO TROPPO GRANDI, TROPPO
CALDI O TROPPO FREDDI POSSIAMO FARE
DELLE COSE PER RAFFREDDARLI O PER
SCALDARLI.






**NON PRESTARE
ATTENZIONE AI
NOSTRI
SENTIMENTI NON
CI AIUTA. RICORDA,
I SENTIMENTI
SONO DEI
MESSAGGERI E PIÙ
LI ASCOLTIAMO E
PARLIAMO DI LORO,
MEGLIO CI
SENTIAMO NEL
TEMPO!**



**POTERE N. 3: POSSIAMO
ESSERE GENTILI E
AMOREVOLI VERSO I
NOSTRI SENTIMENTI ED
AVERE COMPASSIONE PER
LORO.**



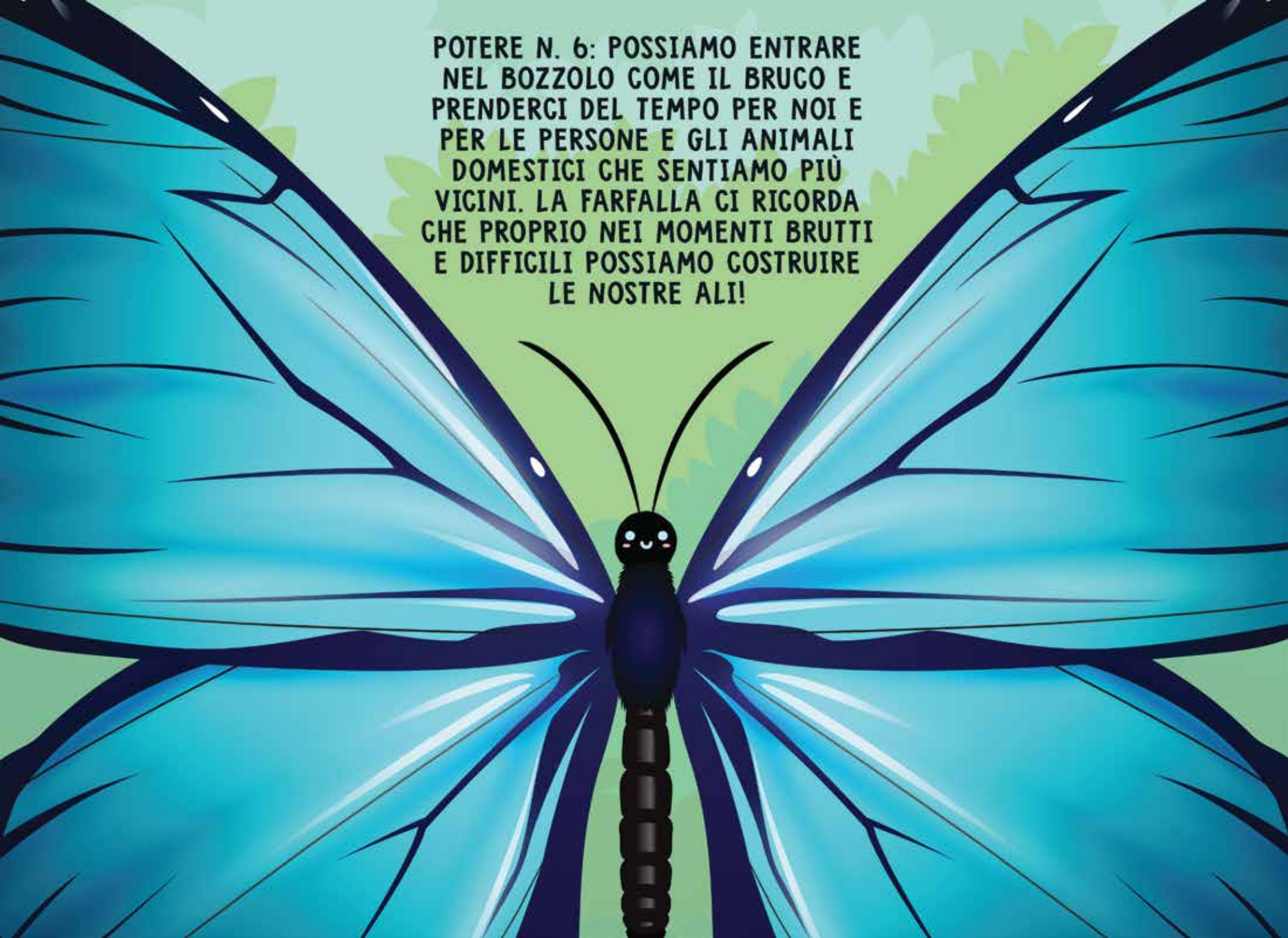


**POTERE N. 4: POSSIAMO
SCOPRIRE I NOSTRI
BISOGNI E CAPIRE COSA
CI FA STARE MEGLIO:
ABBIAMO BISOGNO DI
UN ABBRACCIO? O DI
QUALCUNO CHE CI DICA
CHE LE COSE ANDRANNO
BENE? ABBIAMO
BISOGNO DI PARLARE
CON QUALCUNO DI CUI
CI FIDIAMO?**

**POTERE N. 5: POSSIAMO USARE IL POTERE DEL RESPIRO.
RESPIRARE PUÒ AIUTARCI A CALMARE LE NOSTRE MENTI,
I NOSTRI CUORI E IL NOSTRO CORPO.**



**POTERE N. 6: POSSIAMO ENTRARE
NEL BOZZOLO COME IL BRUCO E
PRENDERCI DEL TEMPO PER NOI E
PER LE PERSONE E GLI ANIMALI
DOMESTICI CHE SENTIAMO PIÙ
VICINI. LA FARFALLA CI RICORDA
CHE PROPRIO NEI MOMENTI BRUTTI
E DIFFICILI POSSIAMO COSTRUIRE
LE NOSTRE ALI!**



POTERE N. 7: FORSE POSSIAMO TROVARE LO SPAZIO PER COLLEGARCI CON LA NOSTRA SQUADRA DI AIUTANTI. PUOI DISEGNARE O SCRIVERE CHI VORRESTI AVERE NELLA TUA SQUADRA? UNA PERSONA, UN ANIMALE, UN AMICO, UN SUPEREROE O CHIUNQUE ALTRO CHE SEI SICURO DI VOLERE NELLA TUA SQUADRA PERSONALE.



An illustration of a person's hands holding a butterfly on their chest. The person is wearing a red long-sleeved shirt and a dark blue shawl with small white stars. The butterfly has orange and yellow wings. The hands are positioned on either side of the butterfly, with the fingers slightly curled. The background is a dark blue gradient with small white stars.

POTERE N. 8: POI PUOI USARE LA DANZA DELLA FARFALLA INCROCIANDO LE TUE MANI SUL PETTO E BATTERE DA UNA PARTE E DALL'ALTRA.



**POTERE N. 9: PUOI BALLARE
COME UN GORILLA MENTRE
PENSI A MOMENTI FELICE
NELLA TUA MENTE. BATTI IL
PETTO PRIMA DA UNA PARTE
POI DALL'ALTRA.**

POTERE N. 10: PUOI ANCHE TROVARE UN POSTO IN CUI TI SENTI FELICE E AL SICURO. PUOI DISEGNARE QUEL POSTO? QUANDO LO AVRAI TROVATO, BATTI I PIEDI A TERRA COME SE MARCIASSIMO INSIEME!





**POTERE N. 11: POSSIAMO
CANTARE, POSSIAMO
CANTICCHIARE, POSSIAMO
BALLARE O SALTARE!**

POTERE N. 12: POSSIAMO COLLEGARCI ATTRAVERSO I NOSTRI CUORI.



**TUTTO QUELLO CHE DOBBIAMO FARE È IMMAGINARE UNA LUNGA
CORDA SPECIALE CHE VA DAL TUO CUORE FINO AL CUORE DELLE
PERSONE CHE AMIAMO.**





PERCHÉ IL POTERE PIÙ GRANDE CHE ABBIAMO È IL POTERE DI AMARE NOI STESSI E DI AMARE GLI ALTRI INTORNO A NOI. IN MOLTI POSTI NEL MONDO, NON POSSIAMO TOCCARCI O STARE VICINO AI NOSTRI AMICI E ALLA NOSTRA FAMIGLIA, MA POSSIAMO ANCORA IMMAGINARE DI TRASPORTARLI DA NOI ED ESSERE MOLTO VICINI A LORO NEI NOSTRI CUORI.



**RICORDA, SIAMO PIENI DI POTERI SPECIALI
DENTRO DI NOI!**

**NON SIAMO SOLI, POSSIAMO
UNIRCI ED USARE TUTTI I
NOSTRI POTERI COME SE
FOSSERO UNO SOLO, COSTRUIRE
LE NOSTRE ALI E CREARE MOLTE
PERLE INSIEME**



ORA CREIAMO LA CANZONE DELL'OSTRICA E DELLA FARFALLA E
BALLIAMO. POSSIAMO INVITARE TUTTI I NOSTRI SENTIMENTI PERCHÉ
ANCHE SE SIAMO TRISTI E SPAVENTATI POSSIAMO ANCORA CANTARE
INSIEME! RICORDA CHE NON SEI SOLO, CI SIAMO DENTRO TUTTI INSIEME!



This book contains strategies from EMDR therapy (Dr. Francine Shapiro) and mindfulness.



ANA M. GOMEZ

psychotherapist, author, lecturer, and researcher



AGATEINSTITUTE

Ana Gómez Attachment Trauma Education

Global Child-EMDR



Alliance

www.AnaGomez.org

www.AgateInstitute.org

anag@anagomez.org

This book uses strategies from other authors such as:

Butterfly Hug (Lucina Artigas)

Team of Helpers (Ricky Greenwald)