

Prova le  
**ATTIVITÀ**

Esercizi tratti  
dal libro:

**IL VIAGGIO DI GAIA  
NELLE EMOZIONI**

Attività per crescere  
serenamente

SCOPRI IL LIBRO →



**Erickson**

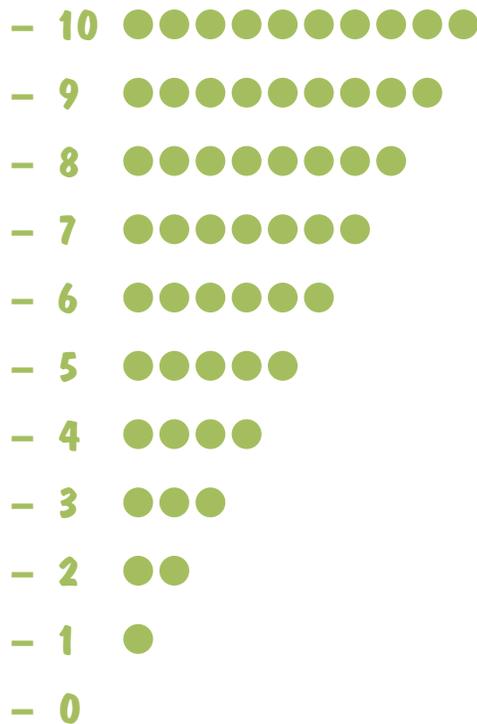
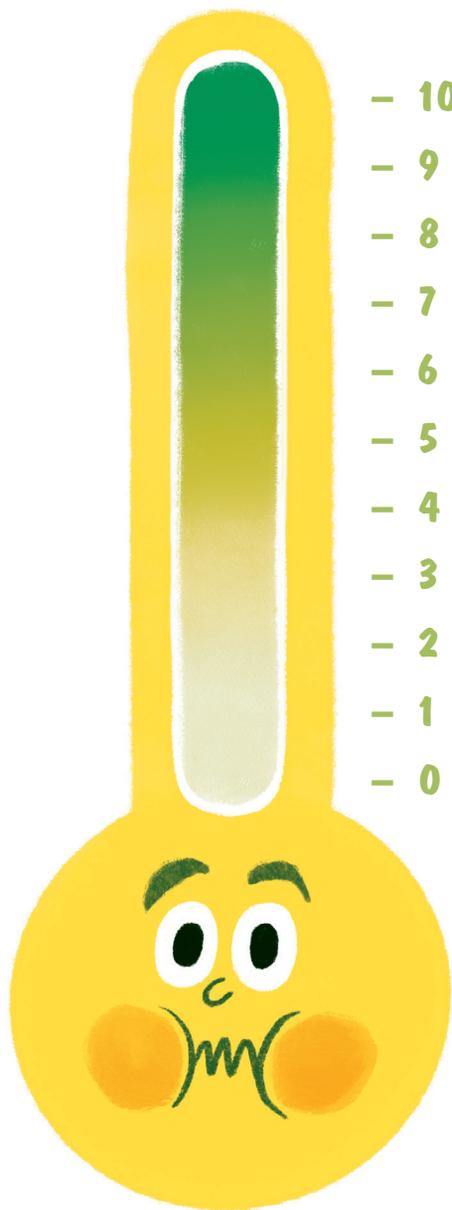


ALL'IMPROVVISO GAIA VEDE UN GRANDE SOTTOMARINO.  
PESCE LUMACA LA FA ENTRARE NELLA PANCIA DEL SOTTOMARINO.  
GAIA SMETTE DI PIANGERE E SI CHIEDE PERCHÉ PESCE LUMACA  
L'HA PORTATA FINO LÌ.  
GAIA E I SUOI AMICI BATTICUORE E TREMOLINO OSSERVANO  
IL GRANDE SOTTOMARINO.  
ORA GAIA SENTE MOLTO FREDDO.  
SI GUARDA E NOTA CHE IL SUO CORPO INIZIA A COLORARSI  
DI UN COLORE VERDASTRO. E I SUOI PIEDI SONO VISCIDI.  
«BLEEEEE!!! MA COSA MI STA SUCCEDENDO? MI SENTO APPICCICOSA!».

QUANDO SENTIAMO **DISGUSTO** CI SENTIAMO UN PO' STRANI  
E NON RIUSCIAMO A FARE NIENTE. CAPITA ANCHE A TE?

CERCHIA CON LA MATITA QUELLO CHE PER TE È **DISGUSTOSO** O  
NON TI PIACE. POI COLLEGALO CON UNA LINEA AL TERMOMETRO  
DEL DISGUSTO, COSÌ PUOI SPIEGARE AGLI ALTRI QUANTO È DISGUSTOSO  
PER TE DA 0 (POCO DISGUSTOSO) A 10 (SUPERDIGUSTOSO).





ANCHE SE  
UNA COSA  
NON TI  
PIACE...

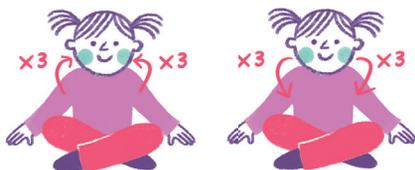
NON VUOL  
DIRE CHE SIA  
PERICOLOSA!



GAIA FA UN BEL RESPIRO E CAPISCE CHE SONO SOLO DELLE ALGHE.  
SI SIEDE E SI PULISCE I PIEDI. FALLO ANCHE TU!



TROVO UNA POSIZIONE COMODA.



MUOVO LE SPALLE 3 VOLTE INDIETRO  
E 3 VOLTE IN AVANTI.



APRO E CHIUDO I GOMITI.



GIRO I POLSI 3 VOLTE DA UN LATO E 3  
VOLTE DALL'ALTRO LATO.



APRO E CHIUDO LE DITA DELLE MANI.



PRENDO IL PIEDE DESTRO E LO  
APPOGGIO SULLA COSCIA SINISTRA.

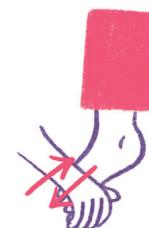
LE ALGHE SI SONO TUTTE ATTORCIGLIATE SULLA CAVIGLIA. LE TOLGO: PRENDO IN MANO IL PIEDE E GIRO LA CAVIGLIA IN UN SENSO E POI NELL'ALTRO.



QUALCHE PEZZETTINO DI ALGA È ANCORA ATTACCATO. LO TOLGO: CON LE MANI STROFINO TUTTO IL PIEDE.



QUALCHE ALGA SI È INFILATA TRA LE DITA DEI PIEDI. PRENDO CON LA MANO SINISTRA TUTTE LE DITA E LE SPINGO IN AVANTI E INDIETRO.



ORA CHE NON CI SONO PIÙ ALGHE, POSSO PULIRE IL MIO PIEDE CON L'ACQUA. INIZIO DALLA PARTE CENTRALE. CON I DUE POLLICI, PERCORRO DALL'ALTO VERSO IL BASSO TUTTO IL PIEDE, RESTANDO SULLA LINEA CENTRALE.



ORA LO PULISCO TUTTO CON L'ACQUA: CON LA MANO A PUGNO, SFREGO PIANO PIANO TUTTA LA PIANTA DEL PIEDE, DALLA BASE DELLE DITA FINO AL TALLONE.



UN PIEDE ORA È PULITO. ORA PASSO ALL'ALTRO PIEDE E RIPETO TUTTO DA CAPO!

