

An illustration of a person's hands holding a butterfly against 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 spread. The background is a dark blue shawl 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)