

6. Affacciati alla finestra

Prova a immaginare la finestra della tua vita come uno spazio suddiviso in riquadri. All'interno di ciascun riquadro, disegna o scrivi ciò che hai visto, sentito o percepito nel momento in cui ti sei trovato a vivere un evento importante, un istante che ha segnato una svolta significativa.

Potrebbe trattarsi del momento in cui hai dovuto prendere una decisione determinante, una vera e propria “sliding doors”, capace di influenzare gli anni successivi della tua vita; oppure, un'esperienza altrettanto cruciale, come il tuo primo giorno di scuola, l'attesa di un figlio, il primo giorno di lavoro, o qualsiasi momento che abbia lasciato un'impronta indelebile nella tua storia personale.

- Nel primo riquadro rappresenta ciò che è accaduto prima dell'evento;
- Nel secondo, come te lo immaginavi o l'hai sognato;
- Nel terzo le tue paure e i tuoi timori prima dell'evento;
- Nel quarto ciò che è realmente accaduto e cosa hai provato.

