

**BOTTIGLIA D'AMORE**
**VISUALIZZAZIONE**  
**(UNA PERSONA LEGGE A VOCE ALTA):**

Per vivere in modo soddisfacente e connessa a noi stessa, immaginiamo di avere al nostro interno una bottiglia che ha bisogno di essere riempita d'amore, per darci ogni giorno l'energia per muoverci, vivere, sentirci bene, connetterci con i nostri sogni e fare quello che vogliamo.

È molto importante riempire costantemente questa bottiglia, perché è come il carburante di cui abbiamo bisogno per affrontare la nostra vita. È possibile riempire questa bottiglia con il nostro AMORE VERSO DI NOI: con la connessione che abbiamo con noi stessa, e l'amore e il rispetto che ci diamo, le nostre opinioni, le nostre azioni, le nostre decisioni, i nostri spazi, la nostra consapevolezza e accettazione di noi.

Immagina questa bottiglia dentro di te, come sta? Ti preoccupi di riempire questa bottiglia, soprattutto con amore e auto-accettazione?

Quali sono i momenti, le situazioni, e le abitudini che si possono adottare per sentire più forte l'amore verso noi stessa?  
Quali, invece, lo rendono difficile?

