

JENNIALMENTE

Il Kit di Pronto Soccorso Somatico

Tre pratiche guidate, per i tre momenti che contano

Questi audio non si ascoltano quando hai tempo. Si usano quando servono. Tienili a portata di mano — sul telefono, negli auricolari, accanto al letto. Scegli la traccia in base a ciò che stai vivendo adesso.

Sta per scapparti una reazione?

2 minuti

Audio 1 — Il Semaforo

Dal Capitolo 3 — Il semaforo interiore

Stai per entrare in una stanza difficile?

5 minuti

Audio 2 — Il Primo Accordo

Dal Capitolo 14 — Il protocollo del primo accordo

Sveglio alle tre, con il sistema acceso?

10 minuti

Audio 3 — La Ricalibratura della Notte

Dal Capitolo 11 — Il menu di ricalibratura

Questi audio funzionano da soli. Ma sono nati da un percorso completo:

Jennialmente... La testa conta

quindici capitoli, quindici strumenti, una cassetta degli attrezzi da consultare nei momenti critici.



www.jennialmente.com · @jenny_lo_schiavo