



Cosa mi salta in mente?



Introduzione

A COSA SERVE QUESTA GUIDA?

Questa guida vuole dare a tutti qualche informazione per **capire meglio quello che succede dentro di noi** e quello che succede alle persone intorno a noi.

Questa guida parla di **emozioni, sensazioni,** di piccoli **episodi** che viviamo tutti i giorni.

In queste pagine leggerete che **in alcuni momenti è normale essere un po' tristi o un po' agitati.**

Leggerete che non c'è nulla di strano e che capita davvero a tutti.

Il modo in cui ci sentiamo è molto importante per capire se stiamo bene e per scegliere di fare delle cose che ci fanno stare bene.

Questa guida parla anche di quelle persone che provano le nostre stesse sensazioni o emozioni, ma in modo un po' più forte o per più tempo.

Questa guida spiega per esempio cosa sono **le preoccupazioni** e **la malinconia.**

La guida spiega che ansia e depressione sono parole che non fanno paura, ma sono parole che ci raccontano come sta una persona.

Cosa mi salta in mente!

una pubblicazione di:



un progetto delle Cooperative Sociali **La Bottega** e **Paradigma**
con la collaborazione di **Foehn snc**

con il contributo di: **Associazione "Il Bandolo"**



Progettazione, realizzazione grafica e contenutistica sono orientate dalle "Linee guida europee di lettura facilitata", un progetto di **Inclusion Europe**. www.easy-to-read.eu

Questo testo è scritto con **EasyReading® Font** 
Carattere ad alta leggibilità. www.easyreading.it