

Carta dei diritti delle emozioni



1. Le emozioni non sono né positive né negative: esistono!
Ogni emozione è un messaggio, ci dice qualcosa di importante e ci serve a qualcosa.

2. L'emozione NON è il comportamento: l'emozione va SEMPRE bene, il comportamento potrebbe essere sanzionabile.



3. Ognuno ha diritto di piangere, stare in silenzio e stare da solo.

4. Arrabbiarsi è naturale, l'importante è: rispettare gli altri, prendersi cura di se stesso e rispettare le cose.

5. Ognuno ha il diritto di sorridere o ridere almeno 5 volte al giorno.

6. Ognuno ha diritto di sentirsi arrabbiato, triste, spaventato, felice, rispettando cose, persone, luoghi e sensibilità differenti dai propri.



7. Ognuno ha diritto di raccontare le proprie emozioni senza essere giudicato per ciò che esprime.