

# NUOVE ATTIVITA'

## Relaxation Skills

Sviluppare strategie e capacità per raggiungere un completo rilassamento, quando si hanno problemi legati all'uso di sostanze, è spesso considerato un fattore importante. In questa sezione si invita a imparare a rilassarsi, attraverso l'utilizzo di immagini e attività pratiche.

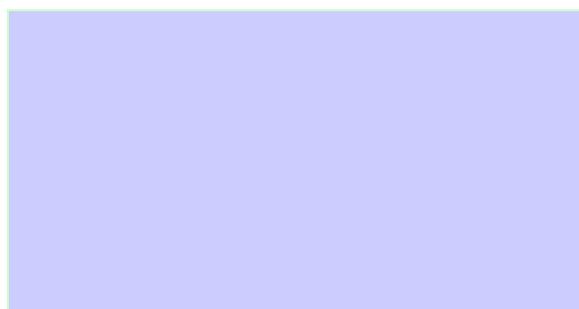
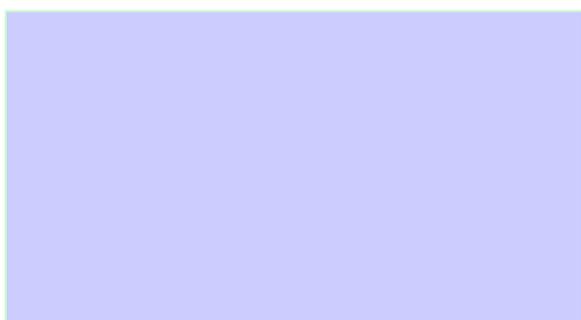
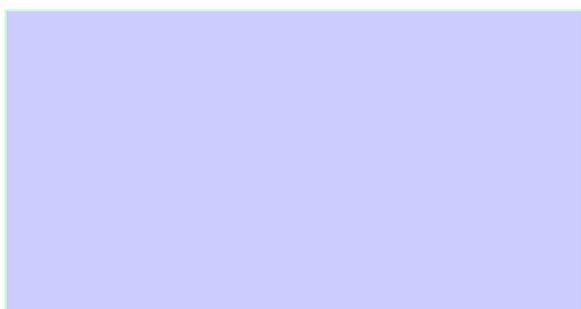
### Luoghi rilassanti:

- aeroporto?
- casa?
- negozi?
- caffetteria?
- parco?
- palestra?
- posto di guida?
- piscina?
- vasca da bagno?
- cinema?
- luogo di lavoro?
- galleria d'arte?
- altro?
- altro?
- altro?

### Attività rilassanti:

- tiro al bersaglio?
- massaggi?
- dipingere?
- leggere?
- enigmistica?
- meditazione?
- yoga?
- ascoltare musica?
- telefonate?
- correre?
- altro?
- altro?
- altro?

### Immagini rilassanti



- Un grande salice piangente in riva al fiume?
- Le cime innevate delle montagne?
- Guidare un taxi giallo?
- Altro?