



LUIGI CARAVELLA  
EMANUELA MALDARELLA  
MARIA TERESA MIRANTE

# LA NUVOLA di LEO

**IMPARARE A RESPIRARE  
INSIEME ALLE PROPRIE EMOZIONI**

**PER EDUCATORI,  
INSEGNANTI E FAMIGLIE**



**eve**

# INDICE

INTRODUZIONE	3
CAPITOLO 1	5
SCHEDA DI ESERCITAZIONE - io ALLO SPECCHIO	7
CAPITOLO 2	11
SCHEDA DI ESERCITAZIONE - LE RELAZIONI	14
CAPITOLO 3	17
SCHEDA DI ESERCITAZIONE - i PENSIERI NEGATIVI	22
CAPITOLO 4	25
SCHEDA DI ESERCITAZIONE - L'EVITAMENTO	29
CAPITOLO 5	33
SCHEDA DI ESERCITAZIONE - IL DIALOGO	37

<b>CAPITOLO 6</b>	<b>41</b>
SCHEDA DI ESERCITAZIONE - CERCARE DELLE STRATEGIE	45
<b>CAPITOLO 7</b>	<b>49</b>
SCHEDA DI ESERCITAZIONE - RILASSARE IL CORPO E LA MENTE: IMPARARE A RESPIRARE	52
<b>CAPITOLO 8</b>	<b>55</b>
CONVIVERE CON LA NUVOLA	58
<b>STARE BENE A SCUOLA: LA VERA MATERIA</b>	<b>63</b>
Di DON LUIGI CARAVELLA	

Finito di stampare nel mese di aprile 2026  
presso Varigrafica Alto Lazio – Nepi (Vt)