

Trovare la Mia Strada

**PERCORSO DI MEDITAZIONE E SCRITTURA
PER CAPIRE CHI SEI E COSA VUOI FARE
DELLA TUA VITA**

Eleonora Capitani

www.eleonoracapitani.com

Indice

BENVENUTO

MEDITAZIONE

SCRITTURA

COME USARE QUESTO WORKBOOK

MODULO 1 – FARE SPAZIO

MODULO 2 – LE MIE PAROLE

MODULO 3 – LA MIA DIREZIONE

**BONUS 1 – MEDITAZIONE SUL RESPIRO
(MATTINO)**

BONUS 2 – BODY SCAN (SERA)

BONUS 3 – CREA LA TUA PLAYLIST

SPAZIO FINALE PER NOTE E RIFLESSIONI

Benvenuto

Benvenuto in questo percorso.

Non sei qui per trovare una formula magica, ma per fare qualcosa di molto più prezioso: imparare ad ascoltare la tua voce interiore.

Viviamo in un mondo che ci spinge a correre, a scegliere in fretta, a sapere sempre cosa vogliamo. Ma la chiarezza non nasce dalla fretta: nasce dal silenzio, dall'ascolto, dall'aver il coraggio di fermarsi e chiedersi "Chi sono davvero? Cosa desidero per me?".

Questo percorso ti accompagnerà con due strumenti semplici e potenti:

Meditazione: per creare spazio e silenzio dentro di te.

Scrittura: per dare forma a pensieri, emozioni e intuizioni.

Non serve essere perfetti, non serve "sapere scrivere":

basta essere sinceri.

Meditazione

Meditazione come cura

La meditazione è un incontro con sé stessi. Non è “svuotare la mente” né forzarsi a non pensare: è imparare ad abitare il silenzio con gentilezza.

Sedersi e respirare consapevolmente significa creare uno spazio in cui il rumore della vita quotidiana si attenua e la voce interiore può emergere. È come se, piano piano, l'acqua di un lago smettesse di incresparsi: ciò che era confuso diventa trasparente.

Dal punto di vista psicologico, la meditazione:

- riduce la reattività automatica alle emozioni e permette di viverle con maggiore chiarezza,
- rafforza la capacità di stare nel presente, invece di perdersi in ansie per il futuro o rimpianti per il passato,
- aiuta a riconoscere i propri bisogni profondi e a distinguere ciò che ci appartiene davvero da ciò che abbiamo ereditato dalle aspettative degli altri.

Meditazione

La meditazione non cura “eliminando” qualcosa, ma restituendo ascolto.

È come dire al corpo e alla mente: “Vi vedo, vi accolgo, potete fermarvi un momento”.

Questo atto di accoglienza semplice e profondo apre la strada a maggiore chiarezza, calma e autenticità.

Praticata con costanza, anche solo pochi minuti al giorno, la meditazione diventa un rifugio e al tempo stesso un terreno fertile: un luogo interiore da cui possono germogliare idee nuove, intuizioni, desideri che parlano di chi sei davvero.

Scrittura

Scrittura come cura

Scrivere non è soltanto mettere parole su un foglio: è un modo per trasformare il caos in chiarezza.

Quando un pensiero resta dentro di noi, a volte si ingigantisce, gira in tondo, sembra insuperabile.

Ma quando lo scriviamo, cambia forma: lo guardiamo dall'esterno, lo riconosciamo, lo possiamo contenere.

La scrittura ha un valore terapeutico perché unisce due movimenti:

- esprimere ciò che altrimenti rimarrebbe chiuso,
- dare ordine a quello che altrimenti resterebbe confuso.

Scrivere significa fermarsi un attimo e dire:

“Adesso ti ascolto, ti accolgo, ti metto su carta”.

Ogni parola che depositi diventa un testimone della tua esperienza.

Scrittura

Molti studi psicologici hanno mostrato che la scrittura personale riduce lo stress, rafforza la memoria autobiografica e stimola la consapevolezza.

È uno strumento semplice ma profondo: basta una penna e un foglio per iniziare un viaggio interiore.

Scrivere non vuol dire trovare subito soluzioni.

Scrivere vuol dire concedersi uno spazio per essere veri, senza censure.

E proprio in questo spazio di sincerità nasce spesso una direzione nuova, più autentica.

Come usare questo workbook

OGNI MODULO CONTIENE:
UNA SPIEGAZIONE INTRODUTTIVA,
UN LINK PER LA MEDITAZIONE AUDIO,
ESERCIZI DI SCRITTURA.

👉 TI CONSIGLIO DI:
ASCOLTARE LA MEDITAZIONE.
SUBITO DOPO, SCRIVERE LIBERAMENTE.

NON GIUDICARE CIÒ CHE EMERGE:
OGNI PAROLA È IMPORTANTE.

PUOI SEGUIRE I MODULI IN ORDINE OPPURE TORNARE
SU QUELLI CHE TI SERVONO DI PIÙ.



INTRODUZIONE

IL PRIMO PASSO PER CAPIRE COSA VUOI FARE DELLA TUA VITA È IMPARARE A FERMARTI.

LA MEDITAZIONE È LO STRUMENTO CHE TI PERMETTE DI RALLENTARE, ASCOLTARE E FARE CHIAREZZA. SPESSO CONFONDIAMO LA NOSTRA VOCE CON QUELLA DEGLI ALTRI.

FERMARSI SIGNIFICA DISTINGUERE TRA CIÒ CHE TI APPARTIENE DAVVERO E CIÒ CHE È STATO IMPOSTO DALLE ASPETTATIVE ESTERNE.

 **ASCOLTA: MEDITAZIONE 1 – IL SILENZIO INTERIORE**

ESERCIZIO 1: LA MIA GIORNATA REALE

PRENDI IN ESAME UNA GIORNATA DELLA TUA VITA COSÌ COM'È, DALL'INIZIO ALLA FINE. SCRIVI IN DETTAGLIO: A CHE ORA TI SVEGLI, COSA FAI, CON CHI STAI, COME TI SENTI NELLE DIVERSE ORE. POI USA DUE EVIDENZIATORI O SIMBOLI DIVERSI:

- CONTRASSEGNA IN UN COLORE I MOMENTI CHE TI NUTRONO,
- IN UN ALTRO QUELLI CHE TI SVUOTANO.

👉 QUESTO ESERCIZIO TI DÀ UN QUADRO CONCRETO DELLE TUE ABITUDINI E DI COME INFLUENZANO LA TUA ENERGIA.

ESERCIZIO 2: LA MAPPA DELLE DISTRAZIONI

PRENDI UN FOGLIO E DISEGNA DUE CERCHI: "MATTINA" E "SERA".

**SCRIVI DENTRO CIASCUNO LE ATTIVITÀ CHE PIÙ SPESSO TI DISTRAGGONO (ES. SCROLL SUI SOCIAL, PENSIERI RICORRENTI, CHIACCHIERE VUOTE).
POI SCEGLI UNA DISTRAZIONE PER CERCHIO DA RIDURRE GIÀ DA QUESTA SETTIMANA.**

👉 TI AIUTA A RECUPERARE TEMPO ED ENERGIA MENTALE.

01

Modulo 1

ESERCIZIO 3: IL BILANCIO DELL'ENERGIA

**SCRIVI 3 COSE CHE TI DANNO
ENERGIA.**

**SCRIVI 3 COSE CHE TI TOLGONO
ENERGIA.**

**👉 POI, IN POCHE FRASI, SPIEGA
PERCHÉ.**

AD ESEMPIO:

**"STARE ALL'APERTO MI DÀ ENERGIA
PERCHÉ MI SENTO LIBERO" OPPURE
"RISPONDERE AI MESSAGGI DI
LAVORO LA SERA MI TOGLIE ENERGIA
PERCHÉ NON RIESCO A RIPOSARE**

INTRODUZIONE

LA SCRITTURA È UN ATTO DI VERITÀ.
QUANDO LASCI SCORRERE LE
PAROLE SENZA CENSURA,
EMERGONO PARTI DI TE CHE FORSE
NON AVEVI MAI ASCOLTATO.
SCRIVERE NON SIGNIFICA
INVENTARE, MA RACCONTARE LA
VITA COME LA SENTI.

NON PREOCCUPARTI DELLO STILE O
DEGLI ERRORI.
QUESTO NON È UN COMPITO, È UNO
SPAZIO LIBERO PER TE.

 **ASCOLTA: MEDITAZIONE 2 –
FARE SPAZIO ALLE PAROLE**

02

Modulo 2

ESERCIZIO 1: LA MIA GIORNATA IDEALE

IMMAGINA LA TUA GIORNATA
PERFETTA, SENZA LIMITI DI TEMPO,
DENARO O DOVERI.

SCRIVI IN PRIMA PERSONA, COME SE LA
STESSI VIVENDO ORA:
“MI SVEGLIO E...”

DOMANDE GUIDA:

- DOVE TI TROVI?
- CHI C'È CON TE?
- QUALI ATTIVITÀ TI RIEMPIONO LA GIORNATA?
- COME TI SENTI DURANTE LE VARIE ORE?
- CON QUALE EMOZIONE VAI A DORMIRE?

DOPO AVER SCRITTO, RILEGGI:
QUALI ELEMENTI DI QUESTA GIORNATA
IDEALE POSSO GIÀ PORTARE NELLA MIA
VITA REALE?

02

Modulo 2

ESERCIZIO 2: LA MIA SETTIMANA IDEALE

PRENDI UN FOGLIO E SCRIVI COME SAREBBE LA TUA SETTIMANA SE NON DOVESSI RISPETTARE ORARI, OBBLIGHI O ASPETTATIVE ESTERNE.

- **QUALI ATTIVITÀ VORRESTI FARE OGNI GIORNO?**
- **QUANTO TEMPO DEDICHERESTI AL LAVORO, ALLO STUDIO, AL RIPOSO, ALLE RELAZIONI, A TE STESSO?**
- **QUALI ATTIVITÀ ELIMINERESTI DEL TUTTO?**

👉 QUESTO ESERCIZIO TI PERMETTE DI VEDERE QUALI SONO LE TUE VERE PRIORITÀ QUANDO TOGLI I CONDIZIONAMENTI ESTERNI.

**ESERCIZIO 3:
LE PAROLE CHE MI APPARTENGONO**

FAI DUE COLONNE:

- **NELLA PRIMA SCRIVI LE FRASI CHE TI HANNO DETTO SPESSO GLI ALTRI (GENITORI, INSEGNANTI, AMICI, COLLEGHI). AD ESEMPIO: "SEI TROPPO SENSIBILE", "DEVI ESSERE SEMPRE FORTE", "NON SEI PORTATO PER..."**.
- **NELLA SECONDA COLONNA RISPONDI CON LA TUA VOCE: COSA SENTI DAVVERO RISPETTO A QUELLE FRASI? LE RICONOSCI COME VERE OPPURE NO?**

👉 QUESTO ESERCIZIO TI AIUTA A DISTINGUERE TRA LE PAROLE CHE HAI EREDITATO E QUELLE CHE TI APPARTENGONO DAVVERO.

INTRODUZIONE

PER TROVARE LA TUA STRADA È IMPORTANTE DISTINGUERE TRA CIÒ CHE FAI PERCHÉ DEVI E CIÒ CHE FAI PERCHÉ VUOI.

IL “**DEVO**” È PESANTE E NASCE DALLE ASPETTATIVE DEGLI ALTRI;
IL “**VOGLIO**” ACCENDE E NASCE DAI TUOI DESIDERI AUTENTICI.

RICONOSCERE QUESTA DIFFERENZA È IL PRIMO PASSO PER COSTRUIRE UN FUTURO PIÙ VERO PER TE.

 **ASCOLTA: MEDITAZIONE 3 –
IL MANIFESTO PERSONALE**

**ESERCIZIO 1:
VOGLIO O DEVO?**

TRACCIA DUE COLONNE:

- **COSE CHE FACCIAMO PERCHÉ DEVO**
- **COSE CHE FACCIAMO PERCHÉ VOGLIO**

**👉 NON GIUDICARE.
GUARDA LE LISTE E RIFLETTI:
QUALE COLONNA TI NUTRE DI PIÙ?**

ESERCIZIO 2: LA BUSSOLA DEI VALORI

SCRIVI I TUOI CINQUE VALORI
FONDAMENTALI (ES. LIBERTÀ,
SICUREZZA, CREATIVITÀ,
FAMIGLIA, CRESCITA).

POI VALUTA DA 1 A 10 QUANTO LA
TUA VITA DI OGGI RISPETTA
CIASCUN VALORE.

👉 DOVE VEDI PUNTEGGI BASSI,
HAI UN SEGNALE CHIARO DI COSA
RICALIBRARE.

Modulo 3

ESERCIZIO FINALE: IL MIO MANIFESTO PERSONALE

ORA RACCOGLI CIÒ CHE HAI SCOPERTO.

**SCRIVI 5-10 FRASI GUIDA PER TE
STESSO.**

PUOI INIZIARE CON:

- "SCELGO DI..."
- "NON VOGLIO DIMENTICARE CHE..."
- "QUANDO MI SENTO PERSO, MI
RICORDO CHE..."
-

**👉 QUESTO MANIFESTO SARÀ LA TUA
BUSSOLA.**

**NON DEVE ESSERE PERFETTO,
DEVE ESSERE AUTENTICO.**



BONUS 1: MEDITAZIONE SUL RESPIRO (10 MIN) DA FARE OGNI MATTINA. IL RESPIRO È LA TUA ANCORA QUOTIDIANA. QUESTA PRATICA TI AIUTERÀ A INIZIARE LA GIORNATA CON CALMA E RADICAMENTO.

 **ASCOLTA: MEDITAZIONE SUL RESPIRO – PRATICA DEL MATTINO**

BONUS 2: BODY SCAN SERALE (15 MIN) DA FARE LA SERA, PRIMA DI DORMIRE. IL BODY SCAN TI AIUTA A RILASSARE OGNI PARTE DEL CORPO, A LASCIARE ANDARE LE TENSIONI E A PREPARARTI A UN SONNO PIÙ SERENO.

 **ASCOLTA: BODY SCAN SERALE – PRATICA DEL RIPOSO**



**BONUS 3: LA TUA PLAYLIST PERSONALE
A VOLTE BASTA LA MUSICA GIUSTA PER
SEGNARE L'INIZIO DI UN MOMENTO SOLO
PER TE.**

**NON È MEDITAZIONE E NON È SCRITTURA:
È UN PICCOLO RITUALE CHE PREPARA IL
TERRENO.**

IL MIO REGALO PER TE

**TROVERAI QUI UNA PLAYLIST GIÀ PRONTA,
CON BRANI CHE FAVORISCONO
CONCENTRAZIONE E CALMA. PUOI
ASCOLTARLA OGNI VOLTA CHE INIZI GLI
ESERCIZI DI SCRITTURA.**

👉 [LINK ALLA PLAYLIST]



IL TUO ESERCIZIO

CREA LA TUA PLAYLIST PERSONALE DI CONCENTRAZIONE. NON DEVE PIACERE A NESSUN ALTRO: DEVE FUNZIONARE PER TE.

PUÒ INCLUDERE:

- **MUSICA LENTA PER PARTIRE,**
- **PEZZI PIÙ ENERGICI PER MANTENERE LA CONCENTRAZIONE,**
- **SUONI DOLCI O NATURALI PER CHIUDERE CON CALMA.**

SCRIVI QUI I BRANI CHE SCEGLI:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

**QUANDO PREMI PLAY, LASCIA CHE LA MUSICA DIVENTI UN SEGNALE:
"ADESSO MI DEDICO A ME STESSO."**

SPAZIO PER LE TUE NOTE:



Il vero viaggio di
scoperta non consiste
nel cercare nuove
terre, ma nell' avere
nuovi occhi"

MARCEL PROUST

enjoy the process

