

Emotiva, e allora?

**UN CAMMINO DI MEDITAZIONE
E SCRITTURA PER INCONTRARE
LE TUE EMOZIONI CON
VERITÀ E GENTILEZZA**

Eleonora Capitani

www.eleonoracapitani.com

Indice

INTRODUZIONE

1. BENVENUTA NEL PERCORSO
2. LA MEDITAZIONE COME CURA
3. LA SCRITTURA COME CURA
4. COME USARE QUESTO WORKBOOK

IL PERCORSO DEL SENTIRE

1. LA RABBIA – IL FUOCO CHE PROTEGGE
2. LA TRISTEZZA – IL TEMPO DEL LASCIARE ANDARE
3. LA VERGOGNA – LA MASCHERA CHE SI SCIUOGLIE
4. LA PAURA – L'OMBRA CHE PROTEGGE
5. L'INVIDIA – IL DESIDERIO IN TRAVESTIMENTO
6. LA GIOIA – IL CORAGGIO DI STARE BENE
7. L'AMORE – IL CUORE COME CASA
8. CONCLUSIONE – RESTARE

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

BONUS 2 – BODY SCAN (SERA)

SPAZIO FINALE PER NOTE E RIFLESSIONI

Benvenuta

Benvenuta in questo percorso.

Questo non è un libro da leggere, ma un cammino da attraversare.

Ogni pagina ti invita a fermarti, respirare e ascoltare ciò che senti,

senza giudizio, senza fretta.

Le emozioni che incontrerai – rabbia, paura, tristezza, vergogna, amore –

sono forme di vita che abitano dentro di te.

Non sono ostacoli, ma messaggeri.

Non ti chiedono di cambiare, ma di restare.

Questo percorso nasce per accompagnarti a ritrovare la tua voce interiore, attraverso la meditazione, la scrittura e l'ascolto gentile.

Per imparare a restare nel sentire, senza perderti.

Ogni volta che ti prenderai un'ora per te, sceglierai di tornare a casa.

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 CAPITOLO CONTIENE:

**UNA SPIEGAZIONE INTRODUTTIVA, LA MEDITAZIONE,
ESERCIZI DI SCRITTURA.**

👉 TI CONSIGLIO DI:

FARE 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.**



Il percorso del sentire

LA RABBIA IL FUOCO CHE PROTEGGE

INTRODUZIONE

LA RABBIA È UNA DELLE EMOZIONI PIÙ
FRAINTESE.

CI HANNO INSEGNATO A TEMERLA, A
REPRIMERLA, A NASCONDERLA DIETRO
UN SORRISO.

MA LA RABBIA NON È CATTIVA.

È LA VOCE CHE DICE: "QUI C'È QUALCOSA
CHE NON VA PIÙ BENE PER ME."

È L'ENERGIA CHE DIFENDE I TUOI
CONFINI,

CHE TI SPINGE A DIRE DI NO,

CHE TI RICORDA COSA MERITI.

QUANDO VIENE ASCOLTATA, LA RABBIA
NON DISTRUGGE:

ILLUMINA.

MEDITAZIONE ASCOLTARE IL FUOCO SENZA BRUCIARE

SIEDITI COMODA.
CHIUDI GLI OCCHI E PORTA ATTENZIONE
AL RESPIRO.
INSPIRA LENTAMENTE.
ESPIRA, LASCIANDO ANDARE OGNI
TENSIONE.
PORTA L'ATTENZIONE AL TUO CORPO.
DOVE SENTI LA RABBIA?
NEL PETTO, NELLA GOLA, NELLE MANI?
NON CERCARE DI CACCIARLA VIA.
IMMAGINALA COME UN FUOCO CHE ARDE
DENTRO DI TE
UN FUOCO CHE NON VUOLE BRUCIARE,
MA ILLUMINARE.
OSSERVA IL COLORE DI QUESTA FIAMMA.
LA SUA INTENSITÀ.
IL SUO CALORE.
RINGRAZIALA PER CIÒ CHE TI MOSTRA.
RESPIRA ANCORA.
E DILLE:
"TI VEDO.
TI ASCOLTO.
SONO PRONTA A CAPIRE COSA VUOI
DIRMI."

ESERCIZIO 1: DARE VOCE ALLA RABBIA

PRENDITI IL TUO TEMPO.
SCRIVI LIBERAMENTE, SENZA CENSURA.
LASCIA CHE LE PAROLE TI
CONDUCANO.

DOMANDE GUIDA:

- QUANDO HO PROVATO RABBIA, MA NON L'HO POTUTA ESPRIMERE?
- COSA MI ACCENDE DAVVERO?
- QUAL È IL LIMITE CHE STO IMPARANDO A PROTEGGERE?
- COME REAGISCO QUANDO QUALCUNO ATTRAVERSA I MIEI CONFINI?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ESERCIZIO 2: TRASFORMA L'ENERGIA

SCRIVI UNA LETTERA ALLA TUA
RABBIA.
NON UNA LETTERA PER REPRIMERLA,
MA PER ASCOLTARLA.

INIZIA COSÌ:
"CARA RABBIA, PER ANNI TI HO
TEMUTA, MA ORA VOGLIO
CONOSCERTI..."
SCRIVI TUTTO CIÒ CHE EMERGE.
NON PREOCCUPARTI DELLA FORMA,
LASCIA CHE LA VOCE FLUISCA.
POI RILEGGI LA LETTERA E CHIEDITI:
COSA STAVO CERCANDO DI
PROTEGGERE?

SE VUOI, PUOI BRUCIARE O
CONSERVARE LA LETTERA,
COME SIMBOLO DI UN NUOVO INIZIO
CON QUESTA PARTE DI TE.

ESERCIZIO 3: AGIRE SENZA FERIRE

PENSA A UNA SITUAZIONE REALE IN CUI PROVI RABBIA.

SCRIVI COME POTRESTI ESPRIMERLA IN MODO AUTENTICO E RISPETTOSO

.

PUOI USARE QUESTA FORMULA:
"QUANDO SUCCEDDE [EVENTO], IO MI SENTO [EMOZIONE]
E AVREI BISOGNO DI [BISOGNO]."

RILEGGI E NOTA COME CAMBIA LA SENSAZIONE DENTRO DI TE QUANDO LA RABBIA DIVENTA CHIAREZZA.

RIFLESSIONE FINALE

LA TUA RABBIA NON TI RENDE
PERICOLOSA.
TI RENDE VIVA.
È LA FORZA CHE TI CHIEDE DI ESSERE
VERA,
DI SCEGLIERE TE STESSA,
DI NON SCUSARTI PIÙ PER CIÒ CHE
SENTI.
NON REPRIMERLA,
MA NON USARLA PER FERIRE.
LASCIALA PARLARE CON RISPETTO,
E DIVENTERÀ LA TUA PIÙ GRANDE
ALLEATA.

LA TRISTEZZA

IL TEMPO DEL LASCIARE ANDARE

INTRODUZIONE

LA TRISTEZZA È LA FORMA DEL DISTACCO.
È L'EMOZIONE CHE ARRIVA QUANDO
QUALCOSA FINISCE,
QUANDO DEVI LASCIARE ANDARE UNA PARTE
DI TE,
UN SOGNO, UNA PERSONA, UNA
POSSIBILITÀ.
CI HANNO INSEGNATO A TEMERLA, A
COPRIRLA DI FRETTA,
A SOSTITUIRLA CON DISTRAZIONI E SORRISI.
MA LA TRISTEZZA È UN INVITO AL
RACCOGLIMENTO,
NON UNA CONDANNA.
TI MOSTRA COSA HA AVUTO VALORE PER TE.
È LA TESTIMONIANZA DI UN LEGAME,
DI UN AMORE,
DI UNA PRESENZA CHE HA LASCIATO IL
SEGNO.
QUANDO SMETTI DI COMBATTERLA,
LA TRISTEZZA DIVENTA SPAZIO.
E IN QUELLO SPAZIO, LA VITA RICOMINCIA A
RESPIRARE.

MEDITAZIONE IL SILENZIO CHE ACCOGLIE

CHIUDI GLI OCCHI
IMMAGINA LA TUA TRISTEZZA COME
UNA PIOGGIA SOTTILE.
NON DISTRUGGE, NON TRAVOLGE:
BAGNA LA TERRA PER FARLA
RINASCERE.
LASCIA CHE SCENDA, SENZA CERCARE
DI ASCIUGARLA.
OGNI LACRIMA È UNA FORMA DI AMORE.
OGNI DOLORE È UN PONTE VERSO LA
CONSAPEVOLEZZA.
PUOI SUSSURRARE DENTRO DI TE:
"NON DEVO SMETTERE DI ESSERE
TRISTE.
DEVO SOLO IMPARARE AD ASCOLTARLA."
RIMANI UN MOMENTO CON QUESTO
SENTIRE.
NON PER CAPIRLO, MA PER ONORARLO.

ESERCIZIO 1: CIÒ CHE NON HO SALUTATO

SCRIVI DI QUALCOSA O QUALCUNO
CHE HAI PERSO,
MA CHE NON HAI MAI VERAMENTE
SALUTATO.
PUÒ ESSERE UNA PERSONA, UN
PERIODO, UN SOGNO.
SCRIVI UNA LETTERA DI CONGEDO.
NON PER DIMENTICARE, MA PER
RICONOSCERE IL VALORE DI CIÒ CHE È
STATO.
CHIUDI LA LETTERA CON UNA FRASE
CHE TI LIBERA, COME:
"TI PORTO CON ME IN UN MODO
DIVERSO."

ESERCIZIO 2 DARE SPAZIO AL VUOTO

PRENDI UNA PAGINA BIANCA.
SCRIVI SOLO UNA PAROLA:
QUELLA CHE PER TE RAPPRESENTA
IL VUOTO.
GUARDALA.
LASCIA CHE ESISTA SENZA RIEMPIRLA.

POI SCRIVI ACCANTO:
"IN QUESTO SPAZIO PUÒ NASCERE..."
E LASCIA EMERGERE CIÒ CHE SENTI
PRONTO A TORNARE NELLA TUA VITA.

ESERCIZIO 3 IL CORPO DELLA TRISTEZZA

LA TRISTEZZA VIVE NEL CORPO.
A VOLTE NEL PETTO, A VOLTE NELLE
SPALLE, A VOLTE NELLO SGUARDO.
CHIUDI GLI OCCHI E NOTA DOVE LA
SENTI.

SCRIVI:

“LA MIA TRISTEZZA ABITA QUI: ...”

POI CHIEDITI:

“COSA MI STA DICENDO QUESTA PARTE
DEL CORPO?”

ANNOTA UNA FRASE SEMPLICE CHE
SUONI COME VERITÀ.

NON SERVE CAPIRE, BASTA ASCOLTARE.

RIFLESSIONE FINALE

LA TRISTEZZA NON È DEBOLEZZA.
È PROFONDITÀ.
TI INSEGNA A RALLENTARE,
A LASCIARE SPAZIO,
A GUARDARE LA VITA SENZA
MASCHERE.
NON È QUALCOSA DA SUPERARE,
MA DA ATTRAVERSARE CON RISPETTO.
OGNI VOLTA CHE TI CONCEDI DI ESSERE
TRISTE,
STAI DICENDO AL MONDO:
"STO SENTENDO.
STO VIVENDO.
STO LASCIANDO CHE QUALCOSA DI
NUOVO NASCA DA QUI."

LA VERGOGNA LA MASCHERA CHE SI SCIOGLE

INTRODUZIONE

LA VERGOGNA È UN'EMOZIONE
SILENZIOSA.
NON URLA, NON ESPLODE: SI NASCONDE.
È QUELLA SENSAZIONE DI ESSERE
"SBAGLIATA",
DI DOVER DIVENTARE QUALCUN'ALTRA
PER ESSERE ACCETTATA.
È L'EMOZIONE CHE TI FA ABBASSARE LO
SGUARDO,
CHE TI SUSSURRA CHE NON VALI
ABBASTANZA.
MA LA VERGOGNA NASCE DAL BISOGNO DI
APPARTENENZA.
VUOLE PROTEGGERTI DAL RIFIUTO, NON
DISTRUGGERTI.
SOLO CHE, PER DIFENDERTI, FINISCE PER
ISOLARTI.
QUANDO INIZI A GUARDARLA CON
DOLCEZZA,
SI SCIOGLE COME NEVE AL SOLE.
SMETTE DI ESSERE UN MURO, E DIVENTA
UNA PORTA:
LA PORTA DELLA VERITÀ,
DELLA VULNERABILITÀ, DELLA LIBERTÀ.

MEDITAZIONE L'ABBRACCIO CHE LIBERA

C'È UNA PARTE DI TE CHE SI NASCONDE.
UNA PARTE CHE TEME DI NON ESSERE
ABBASTANZA.

IMMAGINALA DAVANTI A TE.

È PICCOLA, FORSE IMPAURITA, FORSE
STANCA DI FINGERE.

NON CERCARE DI CAMBIARLA.

GUARDALA CON TENEREZZA.

RACCONTALE CHE NON HA BISOGNO DI
ESSERE PERFETTA PER ESSERE AMATA.

OGNI VOLTA CHE LA VERGOGNA
APPARE,

PUOI DIRLE DENTRO DI TE:

“PUOI RESTARE.

NON DEVI PIÙ NASCONDERTI.”

LA VERGOGNA SI SCIoglie NON
QUANDO VIENE SCONFITTA,
MA QUANDO VIENE ACCOLTA.

ESERCIZIO 1 LA MIA MASCHERA

SCRIVI:

“QUANDO HO IMPARATO CHE
DOVEVO NASCONDERMI PER ESSERE
ACCETTATA?”

RACCONTA UN MOMENTO, ANCHE
PICCOLO,
IN CUI HAI SENTITO DI NON POTER
ESSERE TE STESSA.
CHE COSA HAI PROVATO ALLORA?
COSA AVRESTI VOLUTO DIRE, MA
NON HAI DETTO?

ANNOTA ANCHE:

“OGGI, QUELLA PARTE DI ME HA
BISOGNO DI SENTIRE CHE...”

ESERCIZIO 2 GUARDARSI CON OCCHI NUOVI

PRENDI UNO SPECCHIO.
OSSERVATI IN SILENZIO, SENZA
CORREGGERTI.
SOLO GUARDARE, RESPIRARE, RESTARE.
SCRIVI POI LE PRIME TRE PAROLE CHE TI
VENGONO IN MENTE.
NON GIUDICARLE.
POI CHIEDITI:
"COSA SUCCEDEREBBE SE MI
GUARDASSI CON AMORE INVECE CHE
CON GIUDIZIO?"
ANNOTA LA RISPOSTA, ANCHE SE È
SOLO UN SUSSURRO.

ESERCIZIO 3 LA LETTERA ALLA PARTE NASCOSTA

SCRIVI UNA LETTERA ALLA PARTE DI TE
CHE SI È SENTITA GIUDICATA,
ESCLUSA, INVISIBILE.

PUOI INIZIARE COSÌ:
"TI VEDO ORA.
NON SEI PIÙ SOLA.
NON DEVI PIÙ NASCONDERTI."

SCRIVI FINCHÉ SENTI CHE LE PAROLE TI
LIBERANO.
QUANDO HAI FINITO, CHIUDI LA
LETTERA E CONSERVALA.
È LA TUA PROMESSA DI VERITÀ.

RIFLESSIONE FINALE

LA VERGOGNA NON SCOMPARE CON LA
FORZA,
MA CON LA LUCE.
OGNI VOLTA CHE SCEGLI DI ESSERE
AUTENTICA,
LA VERGOGNA PERDE POTERE.
ESSERE VERA NON SIGNIFICA ESSERE
PERFETTA.
SIGNIFICA SOLO NON FUGGIRE PIÙ DA
TE STESSA.
C'È UNA BELLEZZA CHE NASCE QUANDO
SMETTI DI NASCONDERTI:
È LA BELLEZZA DELLA VERITÀ,
QUELLA CHE NON HA BISOGNO DI
ESSERE APPROVATA.

LA PAURA

L'OMBRA CHE PROTEGGE

INTRODUZIONE

LA PAURA È L'EMOZIONE CHE PIÙ SPESSO CERCHIAMO DI EVITARE. CI METTE A DISAGIO, CI BLOCCA, CI FA SENTIRE DEBOLI.

MA LA PAURA NON NASCE PER IMPEDIRTI DI VIVERE NASCE PER PROTEGGERTI.

È UN SEGNALE, UNA VOCE CHE DICE: "ATTENTA, QUI C'È QUALCOSA DI IMPORTANTE."

NON È CONTRO DI TE: È CON TE. VUOLE SOLO CHE TU RESTI SVEGLIA, PRESENTE, PRUDENTE.

IL PROBLEMA NON È LA PAURA IN SÉ, MA QUANDO DIVENTA PIÙ GRANDE DELLA VITA STESSA.

QUANDO SMETTI DI ASCOLTARLA E INIZI A CREDERLE.

IMPARARE A DIALOGARE CON LA PAURA NON SIGNIFICA ELIMINARLA, MA RICONOSCERLA COME UNA GUIDA.

MEDITAZIONE CAMMINARE CON L'OMBRA

CHIUDI UN MOMENTO GLI OCCHI DEL
PENSIERO.

IMMAGINA DI CAMMINARE IN UN
SENTIERO AL CREPUSCOLO.

LA LUCE È FIOCA, MA SUFFICIENTE PER
VEDERE DOVE METTI I PIEDI.

ACCANTO A TE, SENTI LA TUA PAURA.

NON COME UN MOSTRO, MA COME
UN'OMBRA CHE TI ACCOMPAGNA.

PUOI DIRLE:

“NON HO BISOGNO CHE TE NE VADA.

SOLO CHE CAMMINI AL MIO FIANCO.”

OGNI PASSO È UNA SCELTA DI FIDUCIA.

OGNI RESPIRO È UN PONTE TRA CIÒ

CHE TEMI E CIÒ CHE AMI.

FORSE LA PAURA NON SE NE ANDRÀ

MAI DEL TUTTO,

MA PUOI IMPARARE A CAMMINARE

INSIEME A LEI,

SENZA LASCIARE CHE TI TENGA FERMA.

ESERCIZIO 1 PARLARE CON LA PAURA

SCRIVI UN DIALOGO TRA TE E LA TUA PAURA.

INIZIA CON UNA FRASE SEMPLICE,
COME:

“CIAO PAURA, SO CHE CI SEI. COSA VUOI DIRMI?”

LASCIA CHE RISPONDA CON LE SUE PAROLE, ANCHE SE SEMBRANO INFANTILI O RIPETITIVE.

POI RISPONDI TU.

PROVA A DIRLE COSA HAI IMPARATO, COSA PUOI GESTIRE ORA.

SPESSO LA PAURA SMETTE DI GRIDARE QUANDO FINALMENTE VIENE ASCOLTATA.

ESERCIZIO 2 LA MAPPA DEL CORAGGIO

PRENDI UN FOGLIO E DISEGNA UNA LINEA DEL TEMPO.
SEGNA TRE MOMENTI IN CUI HAI AVUTO PAURA,
MA NONOSTANTE QUESTO HAI AGITO,
PARLATO, SCELTO.
ACCANTO A CIASCUN MOMENTO,
SCRIVI:

- COSA TEMEVO?
- COSA HO FATTO COMUNQUE?
- COSA HO SCOPERTO DI ME?

OSSERVA QUELLA LINEA.
È LA TRACCIA DEL TUO CORAGGIO.

ESERCIZIO 3 IL CORPO DELLA SICUREZZA

CHIUDI GLI OCCHI E PORTA
L'ATTENZIONE AL RESPIRO.
NOTA COME REAGISCE IL TUO CORPO
QUANDO SENTI PAURA:
SI CHIUDE, SI IRRIGIDISCE, TRATTIENE.

ORA IMMAGINA UNA SENSAZIONE DI
SICUREZZA, ANCHE PICCOLA.
UN LUOGO, UN GESTO, UNA PERSONA.
DOVE LA SENTI NEL CORPO?

SCRIVI:
"QUANDO MI SENTO AL SICURO, IL MIO
CORPO..."
ANNOTA TUTTO CIÒ CHE EMERGE.
QUESTO È IL TUO ANCORAGGIO: PUOI
TORNARCI OGNI VOLTA CHE LA PAURA
SI AVVICINA.

RIFLESSIONE FINALE

LA PAURA NON È UN NEMICO DA
SCONFIGGERE.

È UNA COMPAGNA CHE TI INVITA ALLA
PRESENZA.

OGNI VOLTA CHE LA ASCOLTI SENZA
CEDERE,
CRESCI.

OGNI VOLTA CHE LA ATTRAVERSI CON IL
CUORE APERTO,
GUARISCI UN PO' DI PIÙ.

IL CORAGGIO NON È L'ASSENZA DI
PAURA,
MA LA SCELTA DI CAMMINARE ANCHE
TREMANDO.

QUANDO IMPARI A PORTARLA CON TE,
LA PAURA DIVENTA UNA BUSSOLA.
TI INDICA LA DIREZIONE DELLA VITA.

L'INVIDIA

LA VOCE DEL DESIDERIO

INTRODUZIONE

L'INVIDIA È UN'EMOZIONE DI CUI CI VERGOGNIAMO.

LA NASCONDIAMO, LA NEGHIAMO, LA GIUDICHIAMO.

MA DIETRO L'INVIDIA NON C'È CATTIVERIA:

C'È DESIDERIO.

OGNI VOLTA CHE INVIDI QUALCUNO, NON STAI ODIANDO CIÒ CHE HA, STAI RICORDANDO A TE STESSA CIÒ CHE ANCHE TU DESIDERI.

L'INVIDIA È UNO SPECCHIO.

TI MOSTRA LA DISTANZA TRA CHI SEI E CHI VORRESTI ESSERE.

NON PER FERIRTI, MA PER CHIAMARTI ALLA TUA VERITÀ.

SE IMPARI A GUARDARLA SENZA COLPA, PUÒ DIVENTARE UNA BUSSOLA PREZIOSA.

MEDITAZIONE GUARDARE SENZA CONFRONTO

CHIUDI GLI OCCHI DEL GIUDIZIO.
PENSA A UNA PERSONA CHE AMMIRI,
O CHE IN QUALCHE MODO SUSCITA IN
TE INVIDIA.
LASCIA EMERGERE L'IMMAGINE, SENZA
DIFENDERTI.
NON SERVE ALLONTANARLA.
CHIEDITI:
"COSA RAPPRESENTA PER ME?"
"COSA DI QUELLA PERSONA RISVEGLIA
UN MIO DESIDERIO ADDORMENTATO?"

L'INVIDIA È SOLO UN MESSAGGIO
TRAVESTITO.
SOTTO IL CONFRONTO, C'È LA
NOSTALGIA DI UNA PARTE DI TE.

PUOI DIRLE:
"TI VEDO.
FORSE È TEMPO DI LASCIARTI VIVERE."

ESERCIZIO 1

CIÒ CHE AMMIRO NEGLI ALTRI

SCRIVI TRE PERSONE CHE SUSCITANO IN TE INVIDIA O AMMIRAZIONE.

ACCANTO A CIASCUN NOME, ANNOTA COSA TI TOCCA O TI IRRITA.

POI CHIEDITI:

“QUALE MIO DESIDERIO NON ESPRESSO STO VEDENDO IN LORO?”

FORSE NON È INVIDIA: È ISPIRAZIONE CHE NON HA ANCORA TROVATO STRADA.

ANNOTATA:

“MI PIACEREBBE ANCHE IO...”

ESERCIZIO 2 DESIDERI NASCOSTI

CHIUDI GLI OCCHI E PENSA A QUALCOSA
CHE DESIDERI,
MA CHE NON TI PERMETTI DI VOLERE
DAVVERO.

SCRIVI LIBERAMENTE:

- COSA TEMO SUCCEDEREBBE SE LO AVESSI?
- CHI DIVENTEREI SE LO PERMETTESSI?
- QUALE PICCOLA AZIONE POTREI FARE OGGI PER AVVICINARMI A QUEL DESIDERIO?

NON SERVE REALIZZARLO SUBITO:
BASTA RICONOSCERLO.

ESERCIZIO 3 DALL'INVIDIA ALLA GRATITUDINE

PENSA A UNA PERSONA VERSO CUI HAI
PROVATO INVIDIA.
SCRIVILE UNA LETTERA DI GRATITUDINE.

INIZIA COSÌ:
"TI RINGRAZIO PERCHÉ, ATTRAVERSO
TE, HO CAPITO CHE ANCH'IO
DESIDERO..."

NOTA COME CAMBIA LA SENSAZIONE
DENTRO DI TE
QUANDO IL CONFRONTO SI TRASFORMA
IN RICONOSCIMENTO.
L'INVIDIA SI SCIoglie QUANDO IL
DESIDERIO VIENE ACCOLTO.

RIFLESSIONE FINALE

L'INVIDIA È SOLO UNA VOCE CHE TI
RICORDA
CHE ANCHE TU HAI DIRITTO A
DESIDERARE.
NON È UN PECCATO, È UN RICHIAMO.
TI MOSTRA DOVE LA VITA VUOLE
ESPANDERSI,
DOVE UNA PARTE DI TE È PRONTA A
RINASCERE.
QUANDO SMETTI DI GIUDICARTI PER CIÒ
CHE PROVI,
E IMPARI AD ASCOLTARE QUEL
DESIDERIO,
L'INVIDIA DIVENTA FORZA CREATIVA.
È LA SCINTILLA CHE TI RIPORTA A TE.
L'ALTRO NON È UN RIVALE:
È UNO SPECCHIO CHE TI MOSTRA CHI
PUOI ANCORA DIVENTARE.

LA GIOIA IL CORAGGIO DI STARE BENE

INTRODUZIONE

LA GIOIA È L'EMOZIONE PIÙ LUMINOSA
E, SPESSO, LA PIÙ TEMUTA.

SEMBRA LEGGERA, MA IN REALTÀ
RICHIEDE FORZA.

PER ACCOGLIERE LA GIOIA BISOGNA
AVERE IL CORAGGIO DI APRIRSI,
DI LASCIAR CADERE LE DIFESE,
DI DIRE "SÌ" ALLA VITA ANCHE DOPO
AVER SOFFERTO.

A VOLTE LA GIOIA FA PAURA PERCHÉ
ARRIVA DOPO IL DOLORE,

E IL CORPO NON SA PIÙ SE FIDARSI.

ALLORA LA TRATTIENI, LA RIDUCI, LA
SPIEGHI VIA.

MA LA GIOIA NON CHIEDE SPIEGAZIONI.
CHIEDE PRESENZA.

È UN ATTO DI FIDUCIA:

LASCIARE CHE LA VITA TI ATTRAVERSI,
SENZA DOVERLA MERITARE.

MEDITAZIONE APRIRSI ALLA LUCE

CHIUDI GLI OCCHI
RESPIRA PROFONDAMENTE.
IMMAGINA LA GIOIA NON COME
UN'ESPLOSIONE,
MA COME UNA BREZZA CHE ENTRA
PIANO.
TI SFIORA, TI ACCAREZZA, TI SCALDA.
NON DEVI CERCARLA: È GIÀ QUI.
NELLA GRATITUDINE DI UN ISTANTE,
IN UN SORRISO INATTESO,
IN QUALCOSA CHE FUNZIONA SENZA
RUMORE.

CHIEDITI:
"DOVE VIVE LA MIA GIOIA OGGI, ANCHE
SE È PICCOLA?"
ASCOLTA LA RISPOSTA.
SPESSO LA GIOIA NON URLA,
SUSSURRA.

ESERCIZIO 1

I MOMENTI CHE RESTANO

SCRIVI TRE MOMENTI DELLA TUA VITA IN CUI TI SEI SENTITA DAVVERO FELICE. NON SERVE CHE FOSSERO PERFETTI, SOLO VERI.

PER OGNUNO DI ESSI, ANNOTA:

- DOVE ERI?
- COSA SENTIVI NEL CORPO?
- COSA RENDEVA QUEL MOMENTO AUTENTICO?

RILEGGI E NOTA IL FILO COMUNE. FORSE LA TUA GIOIA HA UNA FORMA CHE CONOSCI GIÀ.

ESERCIZIO 2

LE PICCOLE GIOIE QUOTIDIANE

PER UNA SETTIMANA, OGNI SERA,
SCRIVI TRE COSE CHE TI HANNO DATO
GIOIA.

NON CERCARE EVENTI GRANDI: VA
BENE ANCHE UNA LUCE, UN GESTO, UN
PROFUMO.

ALLA FINE DELLA SETTIMANA, RILEGGI
TUTTO.

TI ACCORGERAI CHE LA GIOIA NON È UN
EVENTO ECCEZIONALE,
MA UNA PRATICA DI SGUARDO.

ANNOTA:

“OGGI SCELGO DI ACCORGERMI DI...”

ESERCIZIO 3

RESTARE NELLA LUCE

CHIUDI GLI OCCHI E PENSA A UN
MOMENTO RECENTE DI GIOIA.
RIVIVILO NEL CORPO: IL RESPIRO, LA
PELLE, IL CUORE.

ORA SCRIVI COSA SUCCEDA DENTRO DI
TE QUANDO SENTI DI "STARE BENE".

TI PERMETTI DI RESTARCI?
O SENTI IL BISOGNO DI
RIDIMENSIONARLO, GIUSTIFICARLO,
CONDIVIDERLO SUBITO?

SCRIVI UNA FRASE CHE SUONI COME UN
IMPEGNO VERSO TE STESSA:
"MI CONCEDO DI RESTARE NELLA MIA
GIOIA."

RIFLESSIONE FINALE

LA GIOIA NON È LEGGEREZZA FORZATA.
È PROFONDITÀ CHE FIORISCE.
NASCE QUANDO SMETTI DI TRATTENERE
LA VITA,
QUANDO LASCI CHE IL BENE TI
ATTRAVERSI SENZA COLPA.
ACCOGLIERE LA GIOIA È UN ATTO DI
CORAGGIO.
PERCHÉ DOPO TANTO DOLORE,
SCEGLIERE DI STARE BENE
È LA FORMA PIÙ ALTA DI FIDUCIA.

RIFLESSIONE FINALE

LA GIOIA NON È LEGGEREZZA FORZATA.
È PROFONDITÀ CHE FIORISCE.
NASCE QUANDO SMETTI DI TRATTENERE
LA VITA,
QUANDO LASCI CHE IL BENE TI
ATTRAVERSI SENZA COLPA.
ACCOGLIERE LA GIOIA È UN ATTO DI
CORAGGIO.
PERCHÉ DOPO TANTO DOLORE,
SCEGLIERE DI STARE BENE
È LA FORMA PIÙ ALTA DI FIDUCIA.

L'AMORE IL CUORE COME CASA

INTRODUZIONE

L'AMORE NON È SOLO QUELLO CHE RICEVI.

È, PRIMA DI TUTTO, CIÒ CHE SCEGLI DI DARE A TE STESSA.

CI HANNO INSEGNATO CHE L'AMORE È DEDIZIONE, SACRIFICIO, ATTESA.

MA L'AMORE VERO NASCE DALLA PRESENZA.

DALL'ESSERE QUI, INTERA, VIVA, CONSAPEVOLE.

L'AMORE È IL LUOGO IN CUI TUTTE LE EMOZIONI TROVANO SPAZIO:

LA RABBIA, LA PAURA, LA TRISTEZZA, LA VERGOGNA, LA GIOIA.

È IL FILO CHE LE UNISCE, LA RADICE CHE LE CONTIENE.

AMARE NON SIGNIFICA NON SOFFRIRE PIÙ, MA NON VOLTARSI PIÙ VIA DA SÉ.

RESTARE.

CON VERITÀ, CON GENTILEZZA, CON FIDUCIA.

MEDITAZIONE TORNARE A CASA NEL CUORE

CHIUDI GLI OCCHI.

PORTA L'ATTENZIONE AL PETTO.

SENTI IL RESPIRO CHE ENTRA E CHE ESCE,
COME UN'ONDA CALMA CHE TI TIENE IN
VITA.

IMMAGINA IL TUO CUORE COME UNA CASA.
DENTRO, CI SONO TUTTE LE EMOZIONI CHE
HAI INCONTRATO.

ALCUNE GRIDANO, ALTRE SUSSURRANO,
ALTRE ANCORA DORMONO IN SILENZIO.

NON DEVI SCEGLIERE QUALI TENERE.

PUOI SOLO APRIRE LA PORTA E DIRE:

"POTETE RESTARE.

QUESTO È IL MIO SPAZIO.

NON DEVO PIÙ DIVIDERMI PER
ACCOGLIERMI."

RIMANI IN QUESTO SENTIRE.

RESPIRA.

QUESTO È AMORE:

NON UNA PROMESSA, MA UNA PRESENZA.

ESERCIZIO 1

L'AMORE CHE HO IMPARATO

SCRIVI COME HAI IMPARATO AD AMARE.
CHI TI HA INSEGNATO COSA SIGNIFICA
"AMORE"?

COSA HAI TRATTENUTO, E COSA VORRESTI
LASCIARE ANDARE?

ANNOTA:

"PER ME, OGGI, AMARE SIGNIFICA..."

LASCIA CHE LE PAROLE ESCANO SENZA
GIUDIZIO.

POTRESTI SCOPRIRE CHE LA TUA
DEFINIZIONE È CAMBIATA.

ESERCIZIO 2

COLTIVARE LA GENTILEZZA VERSO DI SÉ

PENSA A UN MOMENTO RECENTE IN CUI SEI STATA DURA CON TE STESSA.

SCRIVI COSA TI SEI DETTA.
POI RISCRIVI LA STESSA FRASE COME LA DIRESTI A UNA PERSONA CHE AMI.
OSSERVA LA DIFFERENZA.

L'AMORE INIZIA DA QUI:
DAL MODO IN CUI TI PARLI.

ANNOTA UNA FRASE CHE VUOI IMPARARE A DIRTÌ PIÙ SPESSO,
COME UN PICCOLO ATTO DI CURA QUOTIDIANA.

ESERCIZIO 3 IL GESTO DELL'AMORE

SCRIVI TRE GESTI CONCRETI ATTRAVERSO
CUI PUOI PRENDERTI CURA DI TE:
NON "GRANDI PROGETTI", MA PICCOLE
ATTENZIONI QUOTIDIANE.

POI SCEGLI UNO DI QUESTI GESTI E
PROMETTITI DI COMPIERLO ENTRO
DOMANI.

NON COME UN DOVERE, MA COME UNA
SCELTA D'AMORE.

L'AMORE È AZIONE SILENZIOSA, NON SOLO
SENTIMENTO.

È PRESENZA NEI DETTAGLI.

RIFLESSIONE FINALE

L'AMORE NON È LA FINE DEL VIAGGIO.
È IL SUO RITORNO.

TUTTO CIÒ CHE HAI ATTRAVERSATO
LA RABBIA, LA PAURA, LA TRISTEZZA, LA
VERGOGNA, LA GIOIA, TI HA CONDOTTO
QUI: A CASA.

AMARE NON È RIEMPIRE UN VUOTO,
MA ABITARE IL PIENO DI CIÒ CHE SEI.
OGNI VOLTA CHE TI SCEGLI,
OGNI VOLTA CHE TI RESTI ACCANTO,
L'AMORE CRESCE.

NON DEVI CERCARLO ALTROVE.
È GIÀ IN TE.
BASTA RESTARCI.

SEI ARRIVATA. ORA PUOI RESTARE. CONCLUSIONE DEL PERCORSO

HAI ATTRAVERSATO EMOZIONI CHE SPESSO FANNO PAURA.

HAI GUARDATO DENTRO LA RABBIA, LA TRISTEZZA, LA VERGOGNA, LA PAURA.

HAI RICONOSCIUTO L'INVIDIA SENZA COLPA, LA GIOIA SENZA FRENI,

E L'AMORE COME CASA. ORA SEI QUI.

NON IN UN PUNTO PERFETTO, MA IN UN PUNTO VERO. QUESTO CAMMINO NON AVEVA LO SCOPO DI CAMBIARTI, MA DI RIPORTARTI A TE.

A QUELLA PARTE CHE SENTI, CHE SBAGLIA, CHE VIVE. A QUELLA VOCE CHE FORSE AVEVI MESSO A TACERE PER PAURA DI DISTURBARE.

HAI IMPARATO CHE OGNI EMOZIONE HA UNA SUA DIGNITÀ. CHE NESSUNA VA SCACCIATA, MA SOLO ASCOLTATA CON VERITÀ E GENTILEZZA.

HAI SCOPERTO CHE SENTIRE NON È DEBOLEZZA: È PRESENZA. È LA PROVA CHE SEI VIVA.

ORA PUOI RESTARE.

NON PERCHÉ TUTTO SIA RISOLTO, MA PERCHÉ HAI SMESSO DI FUGGIRE.

RESTA ANCHE QUANDO NON SAI COSA FARE.

RESTA QUANDO IL CORPO TREMA, QUANDO IL CUORE SI CONFONDE.

RESTA NELLE PAROLE CHE HAI SCRITTO, NEI RESPIRI CHE HAI ASCOLTATO, NEI PICCOLI GESTI DI AMORE VERSO DI TE.

LA VITA CONTINUERÀ A MUOVERSI.

A VOLTE TI TRAVOLGERÀ, ALTRE TI SORPRENDERÀ.

MA TU SAPRAI DOVE TORNARE: DENTRO DI TE.

IL SENTIRE È LA TUA BUSSOLA.

L'ASCOLTO, LA TUA CASA.

E L'AMORE, IL FILO CHE TIENE TUTTO INSIEME.

SEI ARRIVATA. E ORA PUOI RESTARE.



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 ENERGETICI 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 STESSA."**

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

