

Ricomincia da Te

Respira: il punto di partenza sei tu

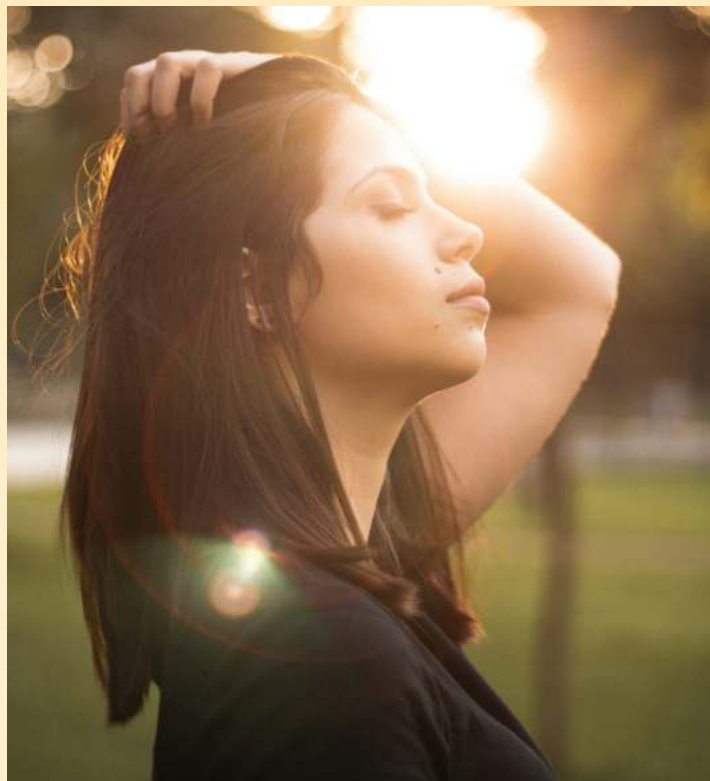
Benvenuta in questo primo passo del tuo mini viaggio. Oggi non devi fare niente di straordinario, se non tornare a te.

Fermarti un attimo, chiudere gli occhi e ascoltare dove sei, come stai, dove "abiti" davvero:

***il tuo corpo,
il tuo respiro,
il tuo momento presente.***

Non serve giudicare quello che senti, **né sforzarti di "fare bene".**

Qui non c'è un risultato da raggiungere, c'è solo l'inizio di una relazione più profonda con te stessa. L'unica cosa che ti chiedo è di essere sincera. **Con te, prima di tutto.**



Domande

■ All'inizio dell'esercizio dove si trovava il tuo respiro?

■ Hai provato un senso di rilassamento?

■ Che sensazioni sono arrivate?

■ Sei riuscita a mandare via i pensieri?

Se ti fa piacere puoi dividermi le tue risposte in DM!
Sono qui per accompagnarti passo dopo passo.

