

# Ricomincia da Te

## Lascia e scegli

Siamo al terzo giorno,  
e oggi voglio farti una domanda potente:

**cosa vuoi lasciare?**

Non tutto ti serve, non tutto merita **il tuo tempo,  
le tue energie, i tuoi pensieri.**

Abbiamo parlato di tempo per te.

Oggi facciamo un passo in più:

**impariamo a dire "basta" a quello che pesa,  
che non ti fa bene.**

È un esercizio semplice, ma profondo.  
Non c'è libertà senza **lasciare qualcosa indietro.**



## Domande

■ Ieri sei riuscita a prendere 10 minuti per te?

■ Cosa vuoi lasciare oggi?

■ Ti è venuto facile o difficile prendere del tempo per te?

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

