



Giovanna Volpetti
YOGA MARE

GUIDA GRATUITA

Kit per tornare al presente

per gestire ansia anticipatoria



Namaste

Tutti parlano di vivere il presente.

Ma pochi raccontano come si torna.

Perché spesso non ce ne accorgiamo nemmeno di esserci allontanati.

La mente va avanti. Oppure torna indietro.

E il qui ed ora non c'è perché non ci sei tu.

Essere presenti non significa fermare i pensieri.

Significa accorgersi che stai pensando.

E poi tornare. Al respiro. Al gesto.

A quello che c'è.

La presenza non è un obiettivo.

È un ritorno. Continuo. Imperfetto. Umano.

E ogni volta che torni,

anche solo per un istante, è abbastanza.

Questo kit è un invito a tornare ogni volta che accorgi che te ne sei andato.

Giovanna Volpetti

Come usare questo kit

Ascolto gentile

Usa questo kit
non per controllare i tuoi pensieri,
ma per **ascoltarli.**

Come una sentinella:
osserva quando la mente va avanti
o torna indietro.

Senza fermarla.

Senza giudicarla.

**Il compito non è restare sempre nel
presente, ma accorgerti quando te ne sei
allontanata** e riportarti, con gentilezza,
nel qui e ora.

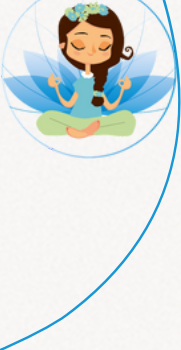
Puoi usare questi esercizi **uno alla volta,**
nell'ordine che preferisci,
solo quando ne senti il bisogno.

Non serve farli tutti.

Non serve farli bene.

**Anche un solo ritorno
è già un inizio.**





La sveglia del ritorno



NOTA I TUOI PENSIERI

A cosa sto pensando?

Per un giorno intero, imposta sul telefono una sveglia.

Scegli un suono leggero, non invasivo.

Falla ripetere una volta ogni ora.

Quando suona, fermati un attimo.

Non per controllarti.

Solo per accorgerti.

Chiediti:

1. Dove sono adesso?

2. Sto pensando al passato?

3. Sto pensando al futuro?

Nota la risposta, così com'è.

Poi torna nel presente e fai un respiro profondo, lento consapevole.



il gesto del ritorno

Scegli un gesto semplice che fai ogni giorno.

Qualcosa di abituale:

- bere un bicchiere d'acqua
- lavarti le mani
- camminare da una stanza all'altra

Per un giorno, **ogni volta che fai quel gesto, fallo più lentamente.**

Non per concentrarti di più. Solo per esserci.

Nota:

- il movimento del corpo
- una sensazione fisica
- ciò che stai guardando

Non serve aggiungere altro.

Quel gesto diventa un punto di rientro.

Un modo semplice per tornare nel presente quando la mente se ne va.



Giovanna Volpett
YOGA MARE

Il corpo come risposta

Quando senti che stai nel futuro o nel passato, non cercare di capire.

Porta l'attenzione a:

- i piedi
- o il peso del corpo
- alle mani che toccano il corpo
- alle narici
-

Resta lì per tre respiri.

Non per calmarti.

Solo per sentire che ci sei.

Il corpo sa riportarti
prima della mente.



Grazie

Grazie per aver scaricato il tuo kit per ritornare al presente!

Se hai trovato utile questo PDF, voglio invitarti a fare il prossimo passo nel tuo percorso di crescita e benessere. **Non sei sola/o** e con il giusto supporto, strumenti e un po' di pratica ogni giorno, puoi ritrovare il focus sul qui ed ora.

Se vuoi iniziare un viaggio che ti **accompagna** passo dopo passo verso la **calma**, imparando a **sentire** il corpo non più come una gabbia ma come una casa sicura, voglio dirti che io posso aiutarti

Prenota una consulenza gratuita per scoprire se e come posso aiutarti.

[clicca qui per prenotare.](#)



Giovanna Volpetti
YOGA MARE