



INTUITO IN PRATICA

Guida "Intuito o Paura?"

Una Guida passo a passo per riconoscere la tua voce
interiore



"LO FACCIAMO? NON LO FACCIAMO? CHE DICI?"

3 PASSI PER SMETTERE DI DUBITARE DI TE



Introduzione

Quante volte ti sei trovata/o davanti a una scelta e hai sentito una voce dirti: **“Sì fallo!”**...e subito dopo un'altra sussurrarti: **“E se sbagli?”**

Quella sensazione di essere divis@ in due e più comune di quanto credi.

Ma c'è una domanda che può cambiare tutto: **“Quella voce che sento, è il mio intuito o è la mia paura?”**

Questa Guida è un cammino. Un piccolo viaggio per iniziare a distinguere le due voci, passo dopo passo, allenamento dopo allenamento. E imparare, un giorno alla volta, a **tornare a fidarti di te.**



INTUITO IN PRATICA

PRIMO PASSO

1. COME RICONOSCERE L'INTUITO (E DISTINGUERLO DALLA PAURA)

L'INTUITO è calmo, istantaneo (non ragionato), spesso accompagnato da una sensazione nel corpo (brividi, calore, apertura/chiusura, battito accelerato/rallentato).

LA PAURA è ripetitiva, piena di pensieri, agitazione, contrazione fisica, respiro bloccato.

Facciamo un **esempio** pratico: Hai ricevuto un invito ad un evento. L'intuito ti dice subito: "No oggi ho bisogno di stare da sola/o", poi arriva la paura: "E se si offendono? E se mi perdo qualcosa? Ma subito dopo ti chiedi: "È davvero intuizione? O è solo la mia paura che mi vuole tenere nella zona comfort?"

Questa è una delle domande più importanti che puoi farti. E **la risposta non sta nel pensiero... ma nell'ascolto.**

L'intuito parla per il tuo bene profondo, la paura per la tua protezione immediata

- L'intuito ti **guida verso** ciò che è in linea con **la tua verità**, anche se non sempre è comodo.
- La **paura ti vuole tenere al sicuro** da ogni possibile rischio, anche a costo di farti rinunciare a ciò che desideri davvero.



INTUITO IN PRATICA

PRATICA GUIDATA

- Chiudi gli occhi. Ricorda l'ultima volta in cui ti sei sentito@ indecis@.
- Respira 3 volte. Porta l'attenzione al corpo.
- Quale voce è arrivata per prima?
- Come si è manifestata nel corpo?

Scrivi le tue risposte.

IMPORTANTE: Quando sei nel dubbio, chiediti:

“Se fossi già sicura/o di me, se mi fidassi completamente... che cosa sceglierei?”

La **risposta che emerge senza doverla spiegare**, di solito, è la voce del tuo cuore. Ed è lì che vive l'**intuito**.

OSSERVA COME TI SENTI DOPO AVER DECISO

- Se, dopo aver detto no, ti senti in pace, centrata/o, leggera/o → probabilmente hai seguito l'intuito.
- Se invece ti senti tesa/o, irrequieta/o, ti giustifichi troppo o ti senti “bloccata/o” → è probabile che sia la paura ad aver parlato.



INTUITO IN PRATICA

SECONDO PASSO

2. PERCHÈ NON RIESCI PIÙ A SENTIRE IL TUO INTUITO?

Non sei sbagliata/o. Sei stata/o solo educata/o ad affidarti alla testa e non al cuore o pancia. Hai imparato che il sentire non è affidabile, che bisogna avere sempre una logica e che le risposte giuste sono fuori da te.

Ma l'intuito non è scomparso, è coperto da strati di giudizio, rumore e paura.

PRENDI CARTA E PENNA

Scrivi **3 frasi che hai sentito dire crescendo su cosa è giusto o sbagliato** seguire per poter prendere decisioni giuste.

Poi, sotto alle frasi, scrivi: *“E se non fossero vere per me?”*

Non darti risposte, chiudi il foglio e riponilo in un cassetto. Le domande aperte aiutano la parte più vera di noi a collegarsi e parlare. Infatti quando meno te lo aspetti, durante i giorni successivi, potrebbero arrivarti intuizioni su questo argomento.

PRATICA GUIDATA

Un esercizio quotidiano per iniziare ad ascoltarti.

Ogni giorno dedica 5 minuti al tuo ascolto.

- Siediti in silenzio, una mano sul petto.
- Chiediti: “Come mi sento davvero oggi?”
- Ascolta senza giudicare. Non cambiare nulla.



INTUITO IN PRATICA

- Scrivi una parola o frase che emerge.
Ripeti ogni giorno, alla stessa ora, per una settimana.
L'intuito ama la costanza.

Cosa cambia quando inizi a fidarti?

Quando impari a riconoscere la tua voce interiore, anche le piccole decisioni diventano più leggere.

Inizi a sentirti meno confusa/o, meno sulla difensiva. Senti che una parte di te sa dove andare, anche se non ha ancora tutte le risposte.

Basta conoscere il prossimo passo, non tutti i passi!

Scrittura intuitiva

- Ricorda un momento in cui ti sei fidata del tuo sentire.
- Cosa è successo?
- Come era il tuo corpo (contratto, rilassato, avevi sensazioni fisiche o dolori da qualche parte)?
- Lo rifaresti oggi?



INTUITO IN PRATICA

TERZO PASSO

UN PICCOLO RITUALE DI CONTINUITÀ

Da fare alla sera.

- Accendi una candela o metti una musica che ti calmi.
- Chiudi gli occhi e chiedi: “Cosa ha cercato di dirti oggi il mio intuito?”
- Scrivi la prima cosa che emerge. Anche una parola sola.
- Ringrazia te per esserti ascoltata/o.

Questo piccolo rituale rinforza il tuo sentire

CONCLUSIONE

Questa Guida, non ha lo scopo di insegnarti qualcosa che non conosci, ma di ricordarti ciò che già sai e soprattutto possiedi: il tuo intuito.

La tua voce interiore è viva. E ti sta aspettando.

Con costanza, presenza e ascolto...puoi tornare a fidarti di te.



INTUITO IN PRATICA

SE VUOI CONTINUARE IL CAMMINO

TI CONSIGLIO:

- [La Palestra Intuito in Pratica: clicca qui sopra per maggiori informazioni o per iscriverti.](#)

“L'intuito non è un dono per alcune/i. È un linguaggio antico che stai già iniziando a ricordare.”