



# Come sta la tua batteria interiore?

## Un momento per fermarti, ascoltarti, orientarti

### Prima di iniziare

Questo non è un test. Non serve a dirti “come sei fatta” né a stabilire se stai facendo abbastanza.

È un **momento di presenza**. Uno sguardo per osservare in che modo ti prendi cura della tua energia, come quando verifichi il livello di batteria del tuo telefono, non lo guardi per giudicarla, ma per sapere se è il caso di continuare... o se è tempo di collegarti alla ricarica.

- Prenditi 5 minuti.
- Solo per te.
- Rispondi con sincerità.

Leggi ogni affermazione e segna ciò che senti più vero **in questo momento della tua vita**. Colora uno o più quadratini, utilizzando i colori suggeriti.

- Mai - raramente
- A volte
- Spesso
- Quasi sempre

La prima risposta che emerge è spesso la più autentica.

### Energia fisica

- Mi sveglio già stanca/o, come se la giornata fosse iniziata prima di me
- Anche quando mi fermo, faccio fatica a rilassarmi e recuperare davvero
- Il mio corpo manda segnali (tensione, insonnia, stanchezza) che tendo a ignorare
- Arrivo a sera senza più energia mentale ed emotiva per fare qualcosa per me
- Vivo spesso con la sensazione di essere “in riserva” e dover andare al risparmio

### Energia emotiva

- Tengo duro anche quando sento che sto andando oltre
- Quando sono stanca/o divento più reattiva/o o mi chiudo
- Nei momenti di pressione perdo lucidità emotiva
- Reagisco più spesso in automatico che con scelta
- Faccio fatica a restare presente quando le richieste aumentano

## Energia, priorità e recupero

- Metto spesso i bisogni degli altri prima dei miei
- Rimando il recupero a “quando avrò finito tutto”
- Faccio fatica a dire no senza sentirmi in colpa
- Vivo molte giornate in modalità resistenza più che presenza
- Ho poco spazio per me senza sentirmi in dovere di giustificarlo

## Come leggere il tuo bilancio energetico

Osserva ora l'insieme dei quadratini che hai colorato. Non soffermarti sulla singola risposta, ma **sull'effetto d'insieme**. 🖱️ *Quale colore spicca di più?*

### VERDE – Batteria ben ricaricata

Se prevale il verde, significa che in questo periodo:

- sei capace di dosare bene le tue energie
- riesci a recuperare
- hai un buon livello di energia di base
- senti una certa presenza e lucidità emotiva

Questo non vuol dire che sia tutto perfetto, ma che sai come prenderti cura della tua energia e **le tue batterie sono sufficientemente cariche** per affrontare ciò che stai vivendo.

🖱️ continua a proteggere ciò che ti nutre. La prevenzione è la migliore forma di cura.

### GIALLO – Batteria in equilibrio instabile

Se prevale il giallo, probabilmente:

- stai cercando di tenere tutto insieme, ma a volte con fatica
- alterni momenti di energia a momenti di stanchezza
- il recupero non è sempre sufficiente o costante

Le batterie si ricaricano ma non tengono la carica, si scaricano in fretta e **stanno chiedendo attenzione**.

🖱️ è il momento giusto per fare piccoli aggiustamenti, prima che la stanchezza diventi la tua nuova normalità.

## ● ARANCIONE – Batteria sotto pressione

Se il colore dominante è l'arancione, significa che:

- stai vivendo da tempo in modalità "tengo duro"
- l'energia viene utilizzata più di quanto venga reintegrata
- la lucidità mentale ed emotiva potrebbe risentirne

Non è un segno di debolezza. È un **segnale chiaro** del tuo sistema che richiede subito cura e attenzione

👉 fermarti non ti fa perdere tempo, è una scelta necessaria per evitare di esaurirti.

## ● ROSSO – Batteria in riserva

Se prevale il rosso, probabilmente:

- sei molto stanca/o e esaurita/o
- stai ignorando da tempo le notifiche del tuo sistema
- sei in modalità sopravvivenza più che di presenza

Qui non serve stringere ancora i denti. Serve **prendersi subito sul serio**.

👉 chiedere supporto non è un segno di debolezza o fallimento, ma un atto di amore e responsabilità verso te stessa/o.

## 🌈 Una nota importante

È possibile che tu abbia **più colori presenti**. Questo è normale. Osserva:

- quale colore compare maggiormente in ogni area?
- dove senti che la batteria è più in riserva e fa fatica a ricaricarsi o tenere la carica?

Questo ti indica **da dove puoi iniziare**, a fare piccoli gesti di cura.

## ✨ Uno spazio di riflessione

Prenditi un momento e chiediti:

**In quale area sento oggi il bisogno più urgente di ricaricarmi?**

Corpo – Emozioni – Scelte – Confini – Recupero



