

# 3 rituali per alleggerirti dentro e fuori



# Guida: 3 rituali per alleggerirti dentro e fuori

---

## Introduzione

Splendida anima..

Se stai leggendo questa guida è perché desideri liberarti da quel peso invisibile che non sta solo sul corpo, ma anche nel cuore e nella mente.

👉 Non parlo solo di chili in più.

Parlo di quella sensazione di gonfiore, fatica, tensione, senso di colpa... che ti fa sentire pesante dentro e fuori.

La verità è che **non è colpa tua**.

Il tuo corpo non ti sta sabotando: ti sta solo parlando.

Questi **3 rituali semplici ma potenti** ti aiuteranno ad ascoltarlo, a calmare la mente e ad alleggerirti davvero, già da oggi.

---

## Rituale 1 – Respiro di Svuotamento (2 minuti)

Quando ti senti piena, gonfia, agitata o con la testa affollata di pensieri...

👉 Fermati un istante.

1. Siediti con la schiena dritta.
2. Inspira profondamente dal naso contando fino a 4.
3. Trattieni l'aria per 2 secondi.
4. Espira lentamente dalla bocca contando fino a 6, immaginando di "svuotare" la tensione.
5. Ripeti per 6 volte.

💡 Ogni respiro diventa un "reset".

In pochi minuti sentirai la mente più calma e il corpo più leggero.


---

## **Rituale 2 – Il Diario del Peso Emotivo (5 minuti)**

Il cibo non pesa solo sul corpo: spesso è il riflesso di un peso interiore.  
Scrivere ti aiuta a liberarlo.

Ogni giorno, prenditi 5 minuti per rispondere a queste 3 domande:

1. **Cosa sto provando adesso?** (ansia, rabbia, solitudine, gioia...)
2. **Dove lo sento nel corpo?** (pancia, petto, gola...)
3. **Cosa mi serve davvero in questo momento?** (riposo, un abbraccio, silenzio, movimento...)

 Questo piccolo rituale ti permette di distinguere tra **fame dello stomaco** e **fame dell'anima**.


E ti fa scoprire che molto spesso... il pane non serve, serve pace.

---

## **Rituale 3 – La Doccia Emotiva (3 minuti)**

La sera, prima di andare a letto o quando ti senti “sporca” di pensieri negativi, prova questo rituale:

1. Fai una doccia breve e consapevole.
2. Mentre l'acqua scorre, immagina che stia lavando via tutto il peso accumulato durante la giornata: tensioni, sensi di colpa, stanchezza.
3. Ripeti mentalmente:
  - *“Lascio andare ciò che non mi serve più.”*
  - *“Scelgo leggerezza, scelgo amore.”*

 È un gesto semplice, ma il corpo lo riconosce come un segnale potente: ogni giorno puoi rinascere più leggera.

---

## **Conclusione**

Questi 3 rituali non sono magie.

Sono piccoli atti quotidiani che ti insegnano ad **ascoltarti, liberarti e ritrovare equilibrio**.

Se li pratichi con costanza, vedrai un cambiamento profondo:

- ✓ Più lucidità
- ✓ Meno fame nervosa
- ✓ Più leggerezza dentro e fuori

Ricorda: **il dimagrimento inizia nella mente, non nel piatto.**

E tu hai appena fatto i primi passi verso una nuova versione di te stessa.

Con amore,

**Giusi Barberi**

Coach del Benessere Fisico e Mentale

Autrice del metodo *La Mente che fa Dimagrire*™

---