



Medita

7 MINUTI

7 giorni  
per ritornare  
a te

Lara Simoni  
MONDO HERTZ



**🌿 RITUALE DEI 7 MINUTI**

**Sette giorni per tornare a te  
Un piccolo spazio sacro, ogni giorno,  
per rientrare in te.**

**Per ritrovare silenzio, centratura,  
presenza.**

**Per riconnetterti al tuo corpo, al tuo  
cuore, alla tua verità.**

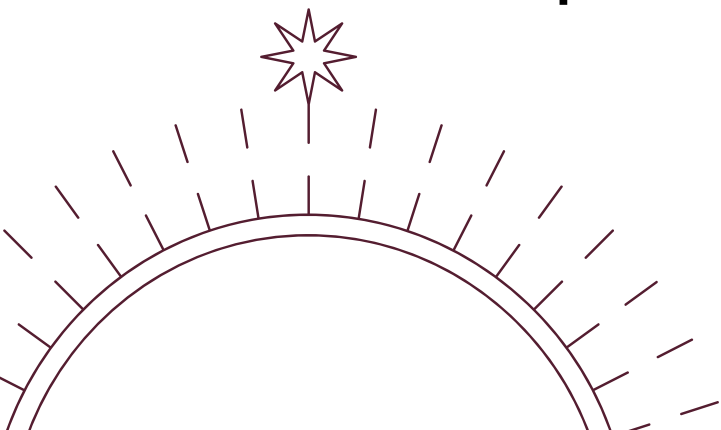
**☀️ ISTRUZIONI GENERALI**

**Durata: 7 minuti al giorno**

**Quando: al mattino appena sveglio, o la  
sera prima di dormire**

**Dove: in un luogo tranquillo, dove puoi  
restare seduto o in piedi senza essere  
disturbato**

**Questo rituale è semplice, ma profondo.  
È un invito quotidiano a rientrare a casa.**





## RITUALE QUOTIDIANO

### 1. POSTURA – Trova la tua base

**Siediti con la schiena eretta, ma non rigida.**

**Appoggia le mani sulle cosce, con i palmi rivolti verso il basso per radicarti, oppure sul cuore, se desideri portare presenza amorevole.**

**In alternativa, resta in piedi con i piedi ben piantati al suolo, le ginocchia morbide, la colonna allineata.**

**Immagina che la sommità della testa sia leggermente attratta verso il cielo.**

**Senti il tuo corpo che respira.**

**Sentiti sostenutə dalla terra.**





## **2. RESPIRO – Apri lo spazio interiore**

**Inspira profondamente dal naso, gonfiando dolcemente l'addome.**

**Espira lentamente dalla bocca, lasciando andare ogni tensione.**

**Ripeti per 3 cicli, in modo lento e consapevole.**

**Poi lascia che il respiro scorra naturalmente, come un'onda che va e viene. Ogni respiro è un ritorno a te.**



## **3. ASCOLTO E PRESENZA –**

**Dimora nell'adesso**

**Porta l'attenzione al corpo: percepisci i punti di contatto, le sensazioni, il battito del cuore. Ascolta i suoni attorno a te, senza giudicarli o analizzarli.**

**Rimani testimone del momento presente, senza dover fare nulla.**



**Lascia che tutto sia così com'è.**

**Tu sei qui. E va bene così.**

वक्रतुण्ड महाकाय सूर्यकोटि समप्रभः  
निर्विघ्नं कुरु मे देव सर्वकार्येषु सर्वदा

**4. MANTRA – La parola che nutre l’anima**  
Ogni giorno, un mantra da sussurrare, da ripetere mentalmente o da tenere nel cuore. Lascialo risuonare dentro di te, come un’eco gentile che parla al tuo essere più vero.

Non serve forzare: lascia che le parole si posino come rugiada.

#### ✨ CONSIGLI PER IL TUO VIAGGIO

- Puoi tenere un piccolo diario dove annotare, ogni giorno, ciò che emerge dopo il rituale: emozioni, intuizioni, sensazioni.
- Se un mantra ti colpisce particolarmente, sentiti libero di ripeterlo più giorni.

Questo rituale può diventare una pratica mensile o stagionale: ogni volta che senti il bisogno di ritrovarti.



 **I 7 MANTRA DEL RITORNO A TE**  
(versione profonda e trasformativa)

☐ **Giorno 1 –**

**"In questo istante sacro, io mi apro al mio respiro e alla mia verità."**

☞ **Attiva la presenza e il radicamento nell'Adesso.**

☐ **Giorno 2 –**

**"Le mie radici si intrecciano con la Terra. Io appartengo e esisto."**

☞ **Evoca la connessione con il corpo e il pianeta.**

☐ **Giorno 3 –**

**"Abbraccio la mia umanità, con tutte le sue sfumature."**

☞ **Invita all'auto-compassione e all'autenticità.**

☐ **Giorno 4 –**

**"Ogni parte ferita di me è degna di amore e ascolto."**

☞ **Facilita l'integrazione del Sé e la guarigione.**



✨ **Giorno 5 –**

**"Nel silenzio contatto la voce dell'anima  
che conosce il mio cammino."**

☞ **Ricollega al Sé Superiore e alla saggezza  
interiore.**

🌀 **Giorno 6 –**

**"Mi lascio attraversare dalla vita. Mi  
arrendo con fiducia."**

☞ **Invita a fluire con ciò che è, senza  
controllo.**

☀️ **Giorno 7 –**

**"Io sono la mia dimora. Io sono luce. Io  
sono l'eco dell'Infinito."**

ॐ **Mantra Tradizionale di Chiusura  
(versione originale)**

**"Pratiyānti mama svātantraṃ  
Aham eva satyaṃ janayāmi."**

🌸 **Ogni volta che torno a me,  
creo la mia verità.**

# Calendario



## della pratica

LUNEDI

MARTEDI

MERCOLEDI

GIOVEDI

VENERDI

SABATO

DOMENICA

PAROLE CHIAVE

INTUZIONI