

ALT 3'

per tornare a te

Uno spazio di sollievo quando stai facendo troppo.

1 · FERMATI (1 minuto)

Metti una mano sul petto e una sull'addome. Chiudi gli occhi. Respira senza cambiare nulla. Ripeti dentro di te: "Non devo fare niente per un minuto."

2 · ASCOLTATI (1 minuto)

Rispondi senza giudizio:

- Come sto davvero?
- Dove sento tensione nel corpo?
- Di cosa ho bisogno oggi, anche solo un po'?

3 · SCEGLI UN GESTO (1 minuto)

Completa la frase:

"Oggi mi prendo cura di me facendo _____."

Deve essere piccolo. Realistico. Gentile.

Chiudi leggendo ad alta voce:

"Posso essere presente senza essere perfetta."

Se questi 3 minuti ti hanno dato sollievo, immagina cosa può fare per te un appuntamento quotidiano di 15–20 minuti per 21 giorni.

Restart è il tuo spazio guidato per ritrovare energia, disciplina e direzione.

