

DOMANDE PER TORNARE A TE

(spazio di ascolto – versione stampabile)

Questo foglio non serve per migliorarti.
Serve per fermarti.

Usalo quando senti confusione, stanchezza o il bisogno di ritrovarti.

Prenditi circa 10 minuti. Una penna. Un luogo tranquillo, se puoi.
Non rispondere a tutto per forza. Segui ciò che si muove.

1. In questo momento della mia vita, cosa mi pesa di più?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. C'è qualcosa che continuo a fare solo per abitudine o per paura?

.....

.....

3. Quando è stata l'ultima volta in cui mi sono sentita davvero presente nel mio corpo?

4. Quale emozione sto evitando di ascoltare in questi giorni?

5. Se potessi rallentare senza sensi di colpa, cosa cambierebbe nelle mie giornate?

6. C'è una parte di me che chiede spazio ma che continuo a rimandare?

7. Qual è una scelta, anche piccola, che so già di voler fare ma che non mi autorizzo ancora?

8. In quale ambito della mia vita sto vivendo più per adattarmi che per sentirmi viva?

9. Cosa mi aiuterebbe oggi a sentirmi un po' più libera dentro?

10. Se ascoltassi davvero ciò che sento, da cosa avrei bisogno adesso?

Non serve arrivare a una risposta chiara.
A volte basta aver detto la verità a se stessi.