■ Quaderno di Consapevolezza

Anteprima gratuita di Raffaella Bagni

■ Introduzione

Questo quaderno è nato per offrirti uno spazio in cui fermarti, ascoltarti e ritrovare nuove direzioni, nuove possibili soluzioni a cui, correndo, non hai mai avuto tempo di pensare.

Qui trovi **due delle dieci domande** che compongono la versione completa.

Prenditi tempo, dieci o venti minuti dedicati a te.

Carta e penna (no tastiera), e lascia che le parole emergano spontanee, come un fiume di pensieri:

nasce nella testa, scorre nelle vene e sfocia dalle dita sul foglio.

Diventa inchiostro e entra nella carta.

Scrivi senza leggere, scrivi e basta.

1. Cosa sto evitando di guardare dentro di me?

Quella situazione o persona, o pensiero che ti infastidisce, fa male, ti fa perdere il sonno, innervosire, rallentare...

Riconoscila, guardala in faccia e gettala sul foglio. Tirala fuori da te. **Fai spazio.**

■ Perché è importante

Spesso il vero peso non è ciò che affrontiamo, ma ciò che continuiamo a rimandare.

Il disagio cresce nel silenzio.

Scrivere la verità è il primo passo verso la libertà decisionale.

■ Mini-esercizio

Chiudi gli occhi. Fai tre respiri profondi.

Scrivi senza pensarci la prima cosa che emerge,

anche se è piccola, fa paura o sembra insignificante.

Non giudicarla.

È il primo passo verso la tua autenticità.

4. Cosa mi fa sentire davvero viv@?

■ Perché è importante

Essere vivi non significa respirare, esistere, seguire la scia degli eventi.

Essere vivi significa **essere presenti**.

Significa sentire il sangue che scorre veloce quando fai qualcosa che ami,

riconoscere quella scintilla negli occhi quando racconti un ricordo felice,

percepire il corpo che si distende nella natura o tra le braccia di chi ami.

■ Mini-esercizio

Pensa all'ultima volta in cui ti sei sentita pienamente viv@, appuntalo subito sul foglio. Cosa stavi facendo? Con chi eri? Come si è concretizzata quella felicità?

Ora prova a scrivere **tre modi** per ricreare quella sensazione nei prossimi sette giorni.

Es.

- quando guardo il mio cane rotolarsi nell'erba, mi fa ridere
- quando leggo l'ultima pagina del mio libro preferito, mi commuovo ogni volta
- quando entro nella vasca da bagno e sento i brividi

Scegline uno, il primo o quello che ti emoziona di più, e **mettilo subito in agenda**.

Non serve strafare: inserisci una **piccola abitudine** che diventi automatica.

Ogni giorno, metti la sveglia per rivivere un momento di felicità, benessere, di puro piacere legato a quel singolo istante.

Abituati a provare piacere.

■ Vuoi continuare il viaggio?

Nel Quaderno completo sul mio sito troverai **10 domande e spazi dedicati** per accompagnarti passo dopo passo.

■ Disponibile qui →

<https://radicinarrative.com/casa/pdf-quaderno-di-consapevolezza>