RIPRENDI IN MANO LA TUA VITA · BONUS 1

Il primo passo verso di te

L'esperienza guidata del training, da ripetere ogni volta che ne senti il bisogno.

Non è un test. È uno spazio tutto tuo.

FERMATI · ASCOLTATI · SCEGLI TE

Prenditi 3 minuti, solo per te.

1 FERMATI

Metti da parte ciò che stai facendo. Fai un respiro lento e chiediti: "Come sto davvero in questo momento?" Non cercare la risposta giusta. Nota semplicemente ciò che emerge.

2 ASCOLTATI

Chiediti: "Se per un momento non dovessi occuparmi di nessun altro, di cosa avrei bisogno io?" Può essere qualcosa di piccolo: riposo, spazio, silenzio, aiuto, leggerezza, tempo, un "no".

3 SCEGLI UN PICCOLO PASSO

Completa questa frase: "Nei prossimi giorni posso prendermi cura di questo bisogno attraverso..." Scegli una sola cosa, concreta e possibile.