



JOURNALING
+
RITUALE



PREPARAZIONE AL JOURNALING

Prima di iniziare, trova un luogo tranquillo.

Può essere un angolo della casa, il tavolo della cucina mentre tutti dormono, o un posto all'aperto.

Chiudi gli occhi e fai tre respiri profondi.

- Inspira lentamente, riempiendo il torace.
- Espira lasciando cadere le spalle.
- Con ogni espirazione, immagina di creare spazio dentro di te.

Permettiti sincerità totale.

Quello che scrivi non deve essere letto da nessuno. Non cercare frasi belle o ordinate: lascia che le parole escano come vengono, anche se sono confuse, ripetitive o spezzate.

Accogli senza giudizio.

Qui non c'è giusto o sbagliato. Ci sono solo cose da vedere e nominare.

Ciao Anima in cammino

questa settimana ci fermiamo a scrivere, ma partendo da uno spazio molto concreto:

il nostro sguardo.

Lo sguardo può essere presente o fuggitivo.

Può essere radicato nel momento... o perso nei pensieri, nel giudizio, nelle paure.

Ti sei mai chiesta come guardi il mondo?

Se lo fai da dentro il corpo, o solo con la testa?

Questa settimana ti invito a usare la scrittura per osservare il tuo modo di guardare.

Quando ti senti al sicuro?

Quando invece tendi a evitare lo sguardo o a distrarti?

Nel journaling troverai domande semplici, ma profonde.

Ti guideranno a riconnetterti con i tuoi occhi... e con la tua presenza.

E se vorrai, potrai anche fare un piccolo rituale, un gesto simbolico per tornare davvero qui.

Non c'è bisogno di capire tutto.

Solo di esserci.

Occhi aperti. Cuore sveglio. Corpo presente.

Betty



DOMANDE DI JOURNALING

(Puoi rispondere in sequenza o lasciarti guidare dalla domanda che ti chiama di più)

1. Cosa vedo intorno a me oggi che mi dà un senso di sicurezza?

(Descrivilo: oggetti, colori, dettagli)

This image shows a full page of blank handwriting practice paper. It features multiple sets of horizontal lines. Each set consists of a solid top line, a dashed midline, and a solid bottom line, providing a guide for letter height and placement. The background is white, and the lines are light gray or blue. There are no margins, text, or other markings on the page.

DOMANDE DI JOURNALING

(Puoi rispondere in sequenza o lasciarti guidare dalla domanda che ti chiama di più)

2. Quali sono i momenti in cui tendo a distogliere lo sguardo o a “non esserci”?

[illegible]

DOMANDE DI JOURNALING

(Puoi rispondere in sequenza o lasciarti guidare dalla domanda che ti chiama di più)

3. Cosa accade nel mio corpo quando guardo con consapevolezza?

The image shows a full page of blank handwriting practice paper. It features multiple sets of horizontal lines. Each set consists of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line, providing a guide for letter height and placement. The background is white, and the lines are light gray or blue. There are no margins, text, or other markings on the page.

DOMANDE DI JOURNALING

(Puoi rispondere in sequenza o lasciarti guidare dalla domanda che ti chiama di più)

4. Cosa vedo oggi in me che non riuscivo a vedere un mese fa?

This image shows a full page of blank handwriting practice paper. It features multiple sets of horizontal lines. Each set consists of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line, providing a guide for letter height and placement. The background is white, and the lines are light gray or blue. There are no margins, text, or other markings on the page.



RITUALE PRATICO

GUARDARE PER TORNARE

UN GESTO SEMPLICE PER RISVEGLIARE LA PRESENZA E RITROVARE IL CONTATTO CON TE STESSA.

1. OCCORRENTE

- Un oggetto quotidiano e semplice (scegli quello che ti “attira” senza pensarci troppo)

Esempi:

- una candela accesa
- una tazza (magari quella che usi ogni mattina)
- una foglia, un sasso, una conchiglia
- un fiore, una fotografia, un oggetto affettivo
- Un posto tranquillo in cui sederti (anche solo 5 minuti)
- (facoltativo) Un quaderno e una penna

FASI DEL RITUALE

1. PREPARAZIONE DELLO SPAZIO

Siediti in un luogo tranquillo, senza distrazioni.

- Appoggia l'oggetto davanti a te, alla tua altezza visiva.
- Inspira... ed espira lentamente.
- Porta le mani sul cuore o sul ventre per un momento.
- Di dentro di te: "Mi concedo di essere qui."

2. IL TEMPO DELL'OSSERVAZIONE – 3 MINUTI

Guarda l'oggetto.

- Solo guarda. Non analizzare, non descrivere.
- Resta.

Ogni volta che la mente si distrae, torna così:

- Porta attenzione ai piedi (senti il contatto con la terra)
- Senti il tuo respiro (lascia che si calmi)
- Porta una mano alla pancia (ritorna dentro)

Non serve fare nulla. Solo restare e vedere.

3. LA FRASE DI ANCORAGGIO

Al termine dei 3 minuti, inspira profondamente.

Poi, sussurra o scrivi lentamente:

✨ "Scelgo di restare. Con gli occhi. Con il corpo. Con me." ✨

Sentila. Non solo con la mente. Ma nel petto, nel ventre, nello sguardo.

4. CONCLUSIONE E INTEGRAZIONE

Chiudi gli occhi un momento.

- Porta una mano sul cuore, l'altra sulla pancia.
- Inspira. Espira.
- Senti il corpo come casa.

Il potere dello sguardo che resta

Guardare qualcosa senza distrarsi è più che osservare:
è scegliere di esserci davvero.

Il journaling ti ha permesso di accorgerti di dove fuggi,
di cosa ti chiama... e cosa ti chiude gli occhi.

Il rituale ti ha portato davanti a un oggetto,
ma in realtà ti ha portato davanti a te.

Hai incontrato la tua presenza.

Hai scelto di non fuggire.

Scrivere ti ha fatto vedere con chiarezza.

Guardare in silenzio ti ha fatto sentire con verità.

Ogni volta che ripeterai questo processo, ricorda:
fermarsi, guardare, restare
è un atto d'amore.

Un piccolo gesto, una grande scelta:
tornare nel corpo.

Tornare a te.

