



LUCE

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 Meraviglia

A volte portiamo pesi invisibili: doveri, aspettative, ruoli che non ci appartengono più.

E lo facciamo in automatico, senza accorgercene.

Le spalle si contraggono, il collo si irrigidisce, il respiro si accorcia.

Questa settimana ti invito a fermarti e chiederti:

Cosa sto portando sulle mie spalle che non è più mio?

Non serve cambiare tutto ora.

Basta iniziare a vedere.

A nominare.

E poi, a lasciare andare.





RITUALE PRATICO

IL GESTO DELLA LIBERAZIONE

1. OCCORRENTE

- Foglietti piccoli (uno per ogni peso)
- Una penna
- Un contenitore, un vaso, un fuoco simbolico o una ciotola d'acqua (opzionale)

FASI DEL RITUALE

1. SCRIVI SU OGNI FOGLIETTO UN “PESO” CHE VUOI LASCIARE ANDARE.

- “Il bisogno di non deludere mia madre”
- “Il ruolo della brava ragazza”
- “Il senso di colpa ogni volta che mi riposo”

2. PIEGA OGNI FOGLIETTO LENTAMENTE, CON PRESENZA, COME SE FOSSE UN ATTO SACRO.

3. CONSEGNA IL FOGLIETTO AL CONTENITORE, AL FUOCO O ALL'ACQUA.

Se non puoi farlo fisicamente, immagina di affidarlo al vento, a un fiume o a una corrente luminosa.

4. SCROLLA LE SPALLE TRE VOLTE E PRONUNCIA QUESTE PAROLE:

“Lascio andare.

Lascio a terra ciò che non mi appartiene.

Lascio al vento ciò che non devo più portare.”

5. CHIUDI GLI OCCHI PER UN MOMENTO. IMMAGINA LA TUA SCHIENA LIBERA, LE TUE SPALLE PIÙ LEGGERE, IL TUO RESPIRO PIÙ PROFONDO.

Il potere di ciò che hai fatto

Mettere su carta ciò che senti è già un atto di liberazione.
Il journaling ti ha permesso di dare un nome ai pesi nascosti.

Il rituale ti ha aiutato a consegnarli fuori da te, trasformandoli in qualcosa di nuovo.

Scrivere apre lo spazio.

Il gesto simbolico lo rende reale.

Ogni volta che ripeterai questo processo, ricorda: vedere, nominare, lasciare andare è un dono che ti fai, un passo verso una vita più leggera.

