

**PER TE**



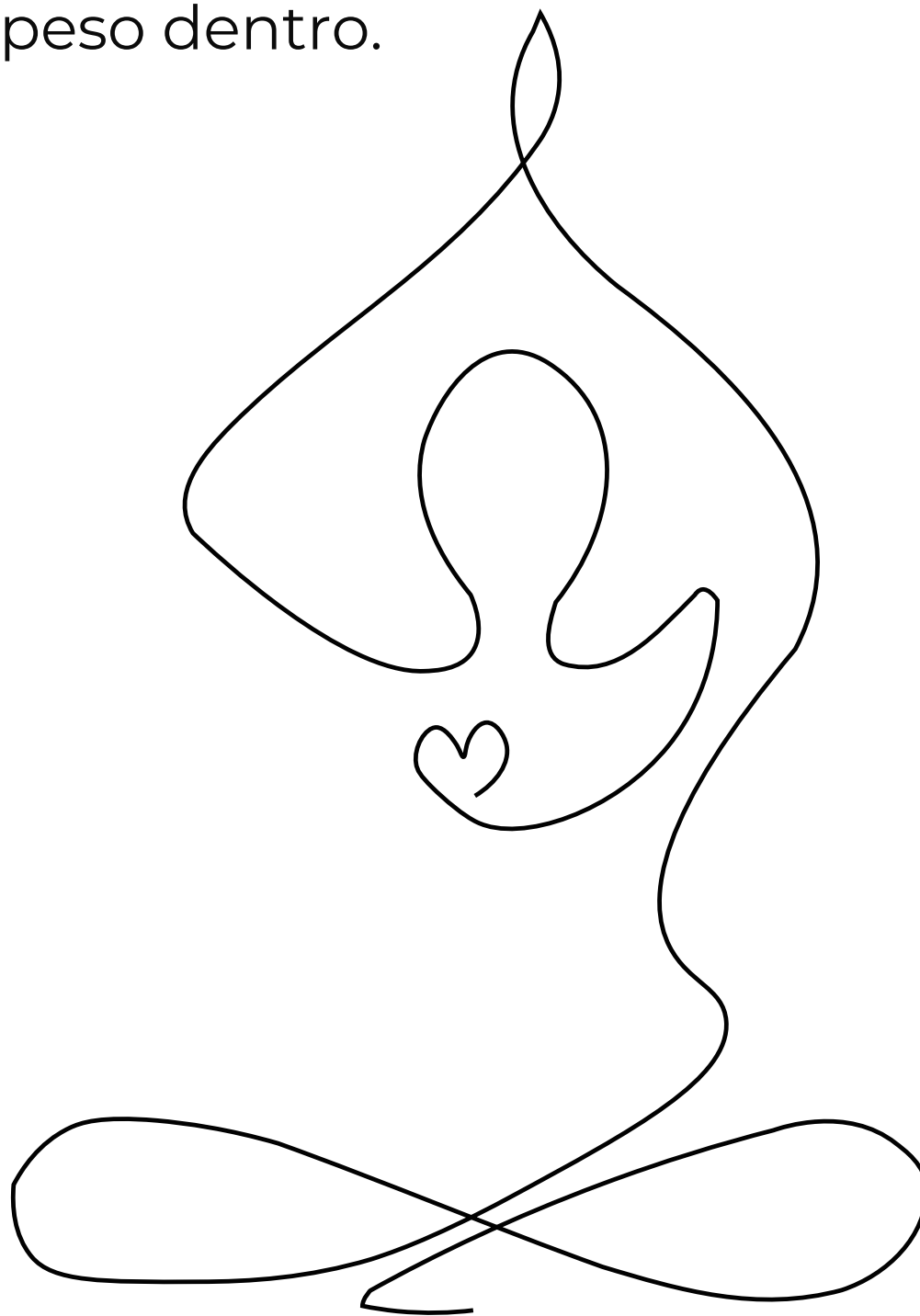
Micro-pratica

**RESTITUIRE IL PESO**  
**UN GESTO PER ALLEGERIRSI**



Chiudi gli occhi.

Visualizza la persona, la situazione, o il caso  
che ti ha lasciato un peso dentro.

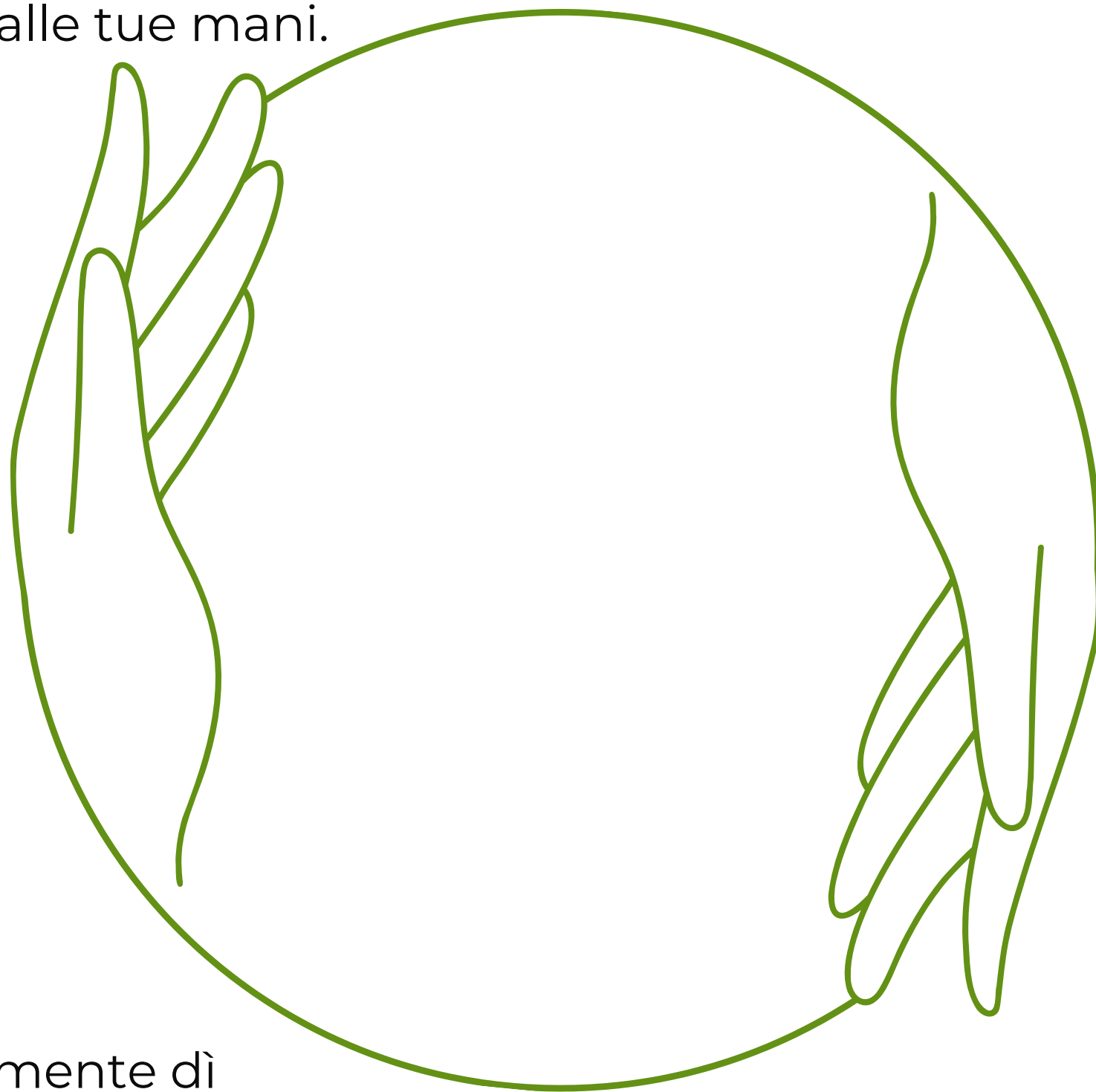


Porta l'immagine nel cuore.  
Guardala con rispetto.



Inspira profondamente.

Espira... e immagina di appoggiare quel peso in mezzo alle tue mani.



Mentalmente di  
“Ti ho accompagnato con tutto ciò che avevo.  
Ora ti restituisco ciò che non è mio.”



Lascia andare il peso nell'immaginazione.  
In un fiume, in una luce, nella terra.  
Dove vuoi.



Rimani ancora un momento.  
Senti il corpo. Senti il respiro.