



PER TE



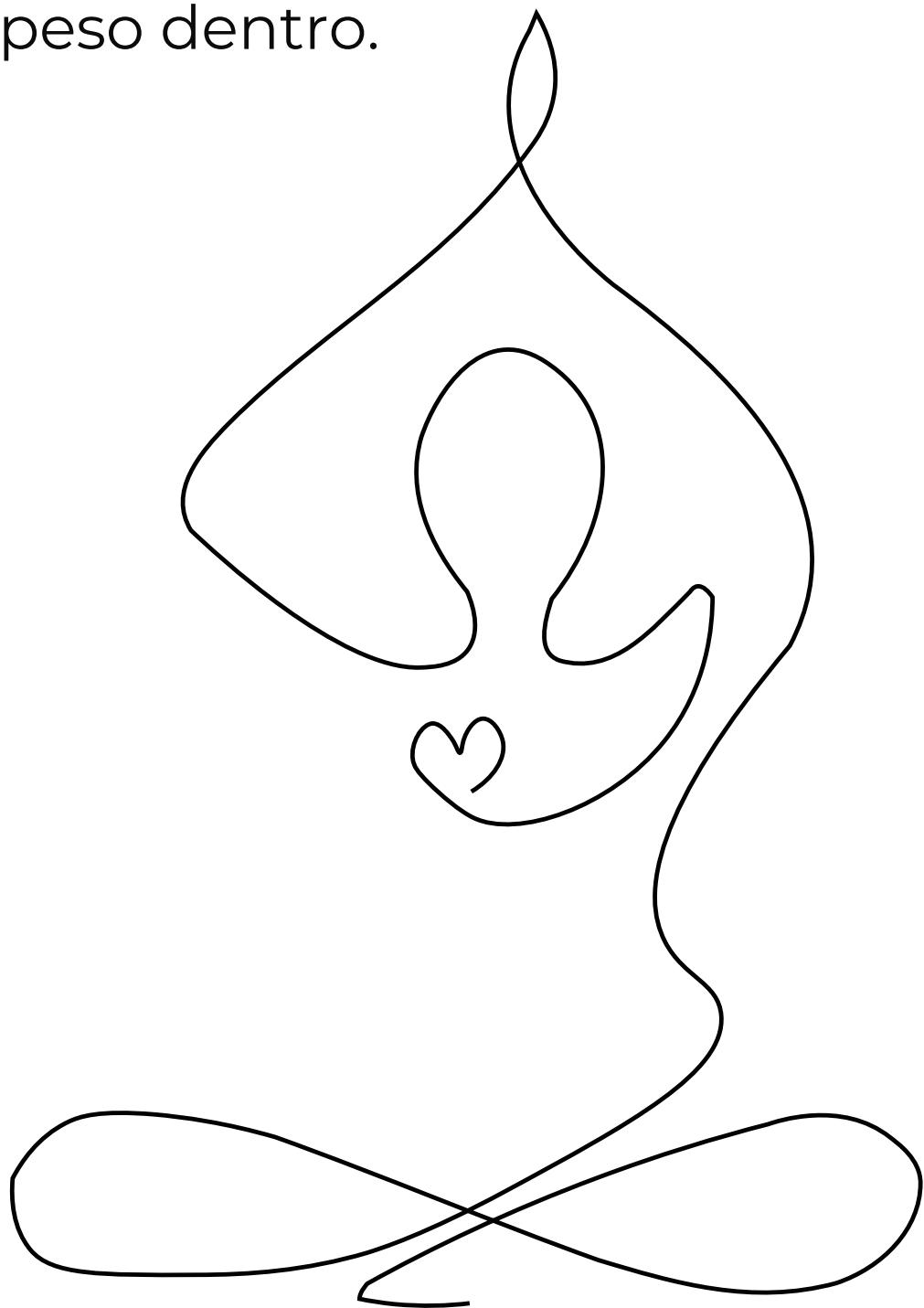
Micro-pratica

**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.

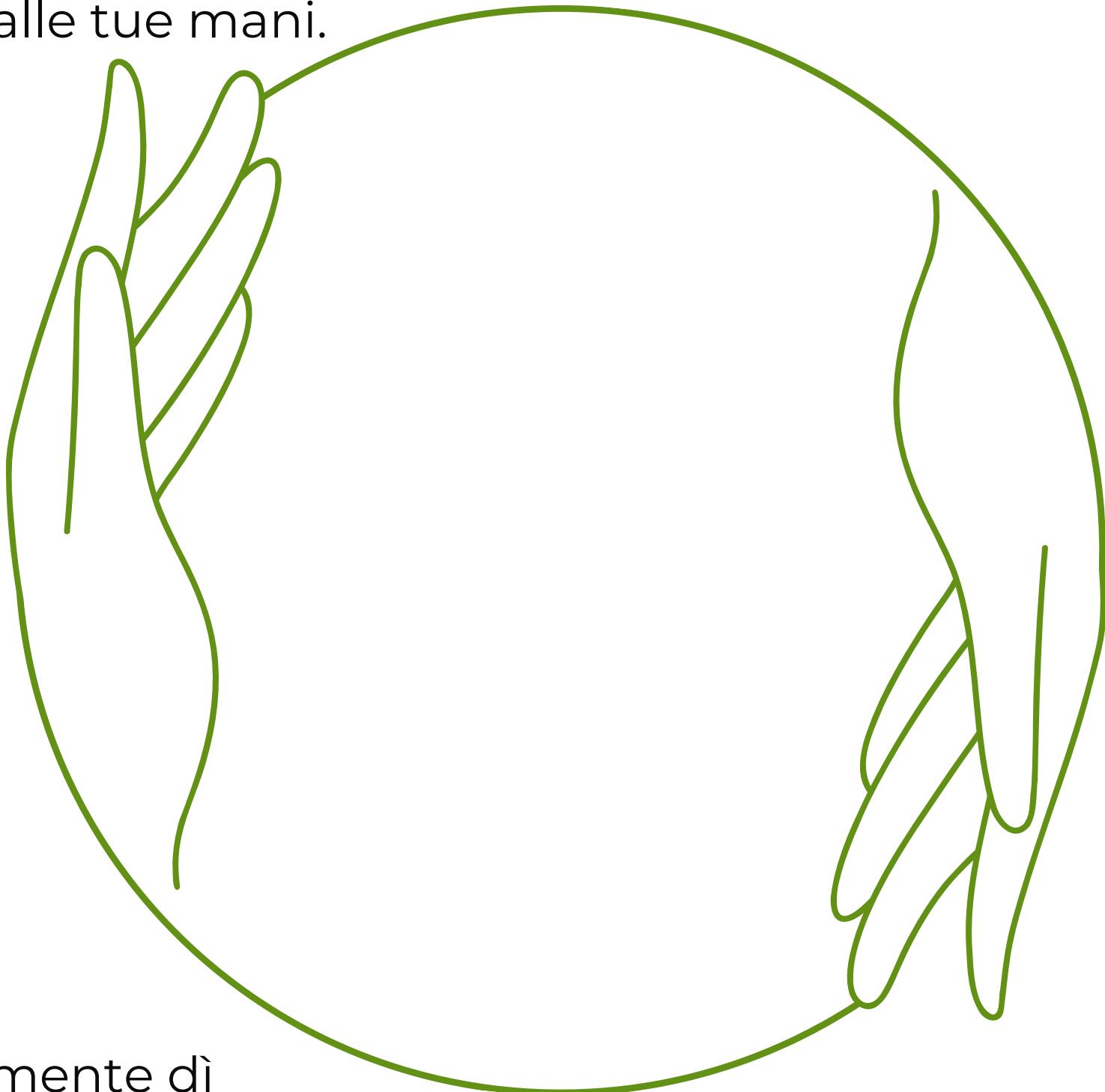


Porta l'immagine nel cuore.
Guardala con rispetto.



Inspira profondamente.

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



Mentalmente dì
“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.