



**PER TE**



3 minuti di micro-pratica

**CONFINI DI LUCE**

**RITROVA IL TUO CENTRO**



Siediti in silenzio.  
Chiudi gli occhi.

Immagina di essere al centro  
del tuo spazio personale.

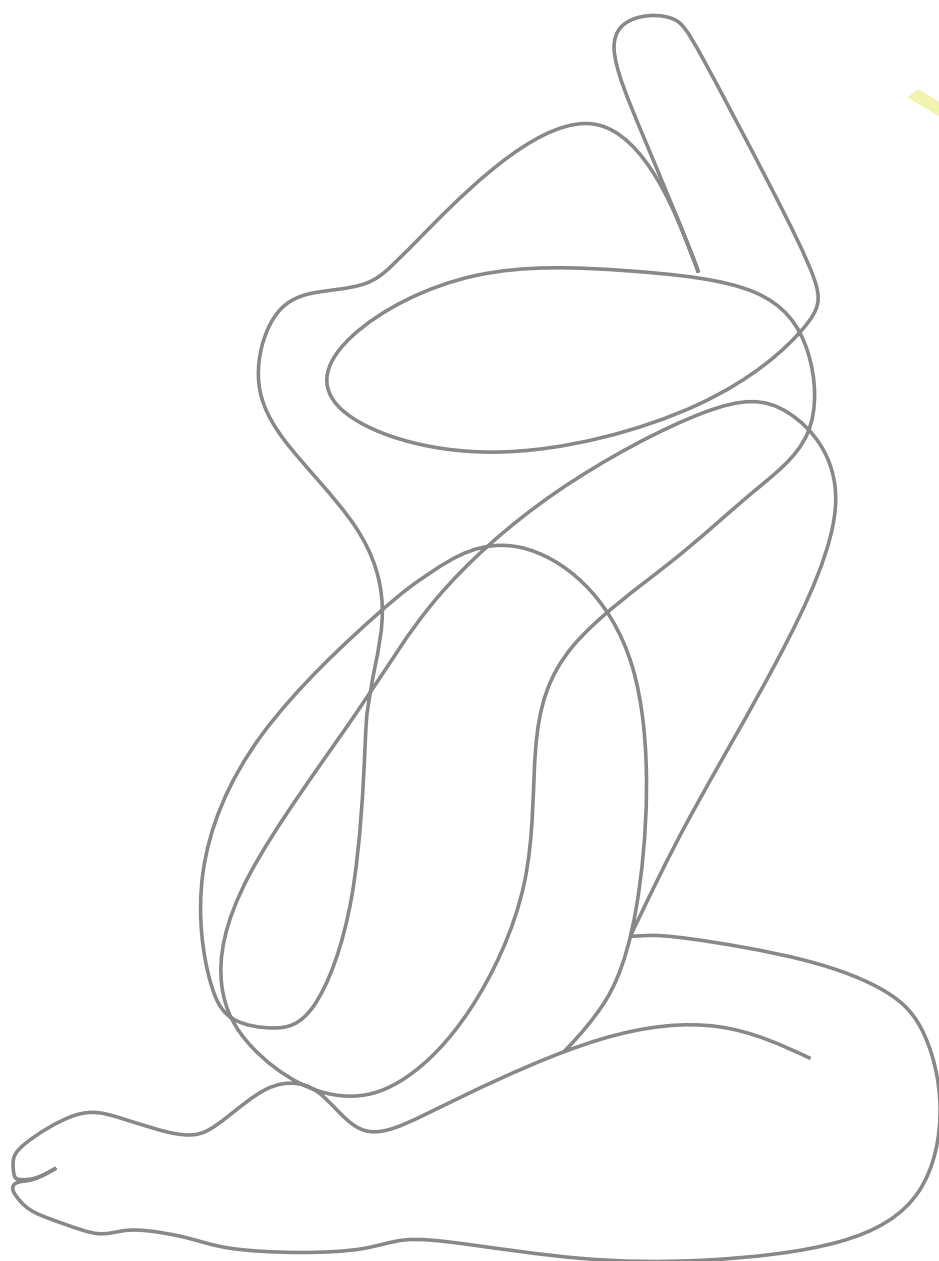


Visualizza una linea di luce dorata intorno a te,  
come un cerchio morbido.



Inspira...

Lascia che questa luce diventi più forte.



Espira...

Lascia che tutto ciò che non ti appartiene  
resti fuori di te.



Ripeti mentalmente  
“lo sento, ma resto in me.  
lo accompagno, ma non mi perdo.”



Rimani qualche respiro nel tuo spazio.  
Poi riapri gli occhi.

**IL TUO CONFINE NON È UNA BARRIERA  
È UNO SPAZIO SACRO**