



PER TE



2 minuti di micro-pratica

**ASCOLTA
IL TUO CORPO**



Fermati.
Chiudi gli occhi.

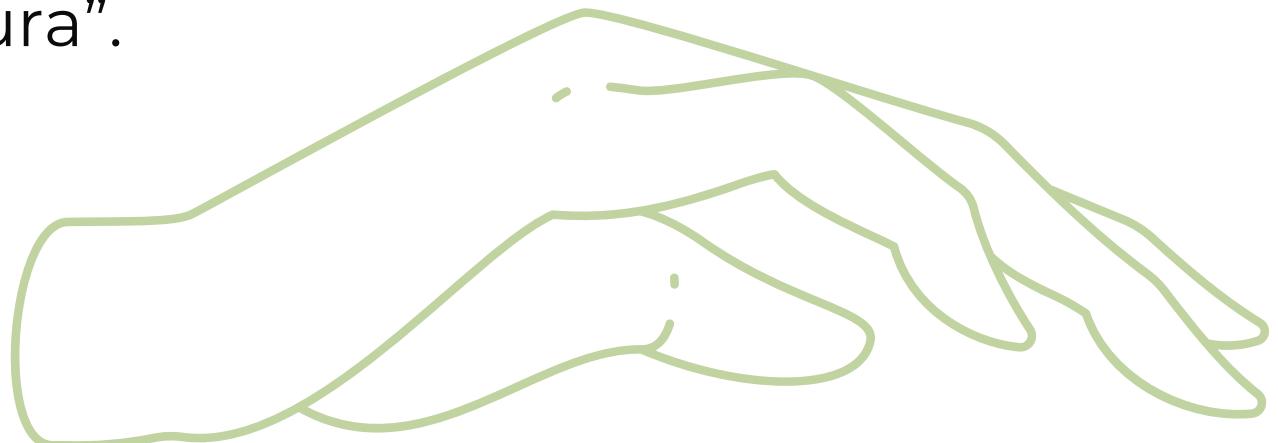


Inspira. Lentamente.
Per 4 secondi.

Espira.
Per 6 secondi.
Come a far uscire anche un peso.



Ora porta la tua attenzione ad una zona
che senti “satura”.



Appoggia una mano su quella parte.



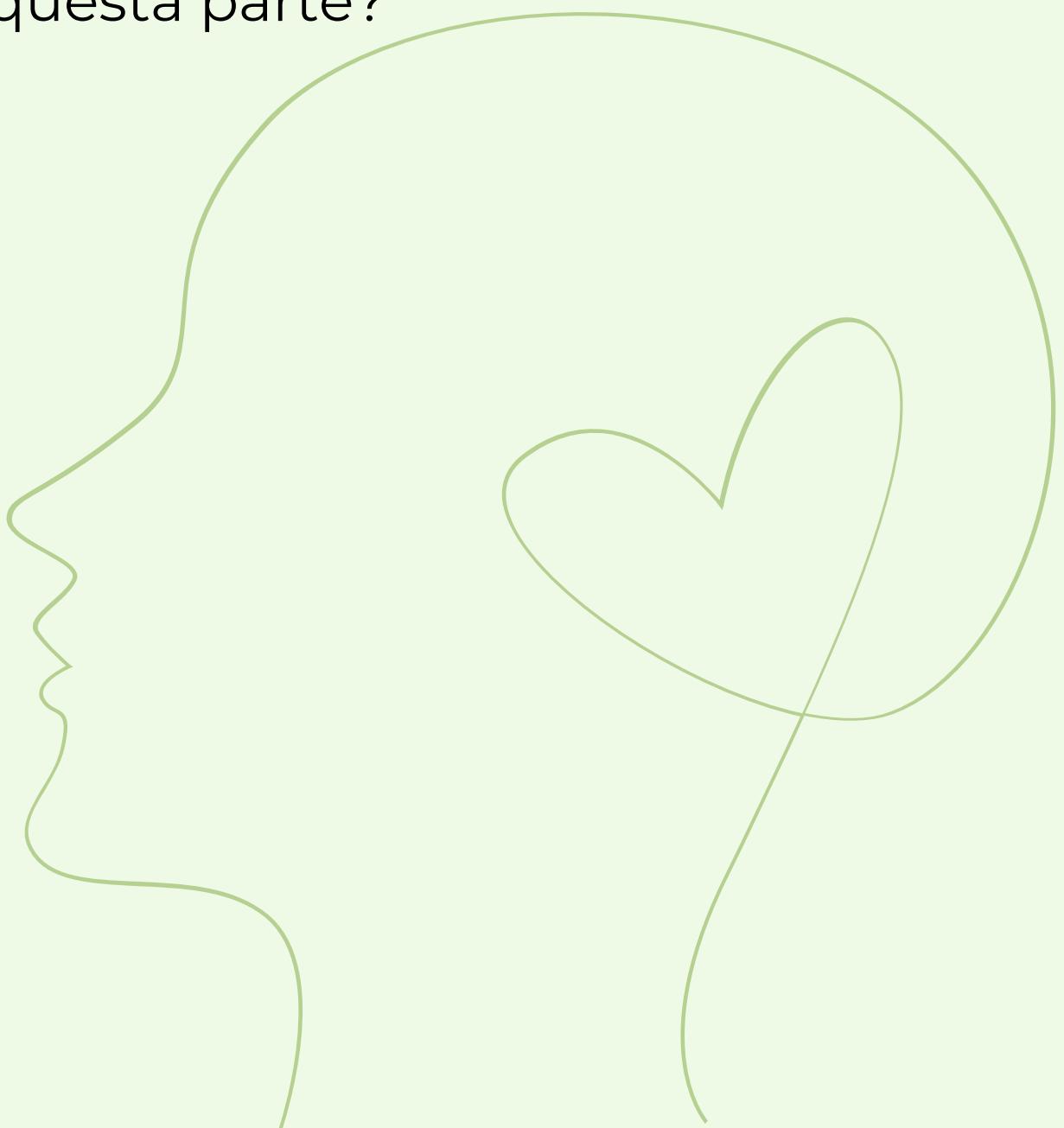
Non per cambiarla.
Solo per sentirla.
Per esserci.

Ora, respira di nuovo. Esattamente lì.



Chiediti

“Cosa vuole dirmi questa parte?”



Non preoccuparti.

Non c'è una risposta giusta o sbagliata.

ASCOLTA, SEMPLICEMENTE.