

5 *Pratiche per il Tuo Benessere*

Un dono per iniziare a prenderti cura di te

Questo materiale ha finalità di supporto al benessere personale ai sensi della Legge 4/2013 e non costituisce prestazione sanitaria, psicologica o medica. Le pratiche proposte hanno finalità di supporto al benessere personale e non sostituiscono né si configurano come trattamento medico, psicologico o psicoterapeutico. In caso di difficoltà psicologiche serie, si consiglia di rivolgersi a professionisti sanitari abilitati. Ogni tecnica è ispirata ad approcci consolidati (tecniche respiratorie, scrittura espressiva, mindfulness sensoriale, self-compassion). Le ho selezionate perché le utilizzo quotidianamente nel mio lavoro con le persone che accompagno nel loro percorso di trasformazione.

Il cambiamento non ti chiede di essere pronta.

Ti chiede solo di fare un passo.

So cosa vuol dire portare dentro qualcosa di pesante. Un passato che non vuole restare passato, un corpo che ha smesso di sembrarti amico, un'ansia che si sveglia prima di te. Ho vissuto tutto questo, e da quella trasformazione è nata la mia missione.



Questi 5 strumenti pratici non sono esercizi da fare alla perfezione.

Sono inviti a rallentare, a sentirsi, a tornare — passo dopo passo — a sé stessi.

Puoi usarli singolarmente o come pratica quotidiana. L'unica regola è la gentilezza verso di te.

Non devi stare bene per iniziare.

Devi solo iniziare per iniziare a stare meglio.

Ogni tecnica è ispirata ad approcci consolidati (tecniche respiratorie, scrittura espressiva, mindfulness sensoriale, self-compassion). Le ho selezionate perché le utilizzo quotidianamente nel mio lavoro con le persone che accompagno nel loro percorso di trasformazione.



IL PROGRAMMA

Cinque Pratiche *per il Tuo Benessere*

01. CORPO · REGOLAZIONE DEL SISTEMA NERVOSO

Il Respiro Consapevole

Il tuo interruttore naturale dell'ansia

Quando ci sentiamo sopraffatte o sopraffatti, il sistema nervoso entra in modalità "allerta". La respirazione consapevole aiuta ad attivare la risposta di calma del corpo — ma non esiste un'unica tecnica giusta per tutti. Ascolta sempre il tuo corpo: se una variante aumenta il disagio, fermati e prova un'altra. Non forzare mai.

△ Ascolta sempre il tuo corpo:

Se trattenere il respiro ti crea tensione o aumenta l'ansia, salta quella fase e scegli una delle varianti qui sotto. Ogni persona è diversa — non esiste un modo sbagliato di respirare.

VARIANTE A • PER CHI SI SENTE A PROPRIO AGIO

Respiro 4-7-8

COME SI PRATICA

Siediti o sdraiati. Metti una mano sul petto e una sull'addome.

Inspira lentamente dal naso contando fino a 4.

Trattieni il respiro contando fino a 7 — solo se ti senti a tuo agio, senza alcuna forzatura.

Espira lentamente dalla bocca contando fino a 8.

Ripeti per 4 cicli. Nota come cambia la sensazione nel corpo.

VARIANTE B • PER CHI NON RIESCE A TRATTENERE

Respiro Coerente 5-5

Nessuna pausa, nessuna trattenuta. Solo un flusso continuo e regolare. È la tecnica più accessibile — efficace anche per chi ha ansia da soffocamento o risposta intensa alla ritenzione del respiro.

COME SI PRATICA

Siediti in modo comodo, spalle rilassate.

Inspira dal naso contando lentamente fino a 5.

Espira dalla bocca o dal naso contando fino a 5. Senza pausa tra un respiro e l'altro.

Continua per 5–10 minuti. Il ritmo costante è ciò che crea la calma.

VARIANTE C · PER CHI NON RIESCE A INSPIRARE IN PROFONDITÀ

Respiro con Espirazione Lunga

Se inspirare a lungo ti sembra impossibile o ti dà tensione al petto, questo è il punto di partenza più morbido. Anche un respiro corto in entrata può avere un grande effetto se l'uscita è lunga e lenta.

COME SI PRATICA

Inspira per quanto ti riesce naturalmente — anche solo 2–3 secondi va benissimo.

Espira molto lentamente — il doppio del tempo di inspirazione. Se hai inspirato per 3, espira per 6.

Puoi emettere un leggero suono "haaaa" durante l'espirazione per sciogliere la tensione della gola e del petto.

Ripeti per 6–8 cicli. Non contare, se conti ti stressi — usa semplicemente la sensazione.

💡 **Ricorda:** Non esiste una tecnica migliore in assoluto. Quella giusta è quella che *il tuo corpo* accoglie oggi. Può cambiare di giorno in giorno — e va benissimo così.

🕒 3–10 minuti

Mattina e/o sera · oppure al bisogno

◆ Supporto al benessere

02. MENTE · ELABORAZIONE EMOTIVA ✍️

Scrittura Libera del Mattino

Svuotare per ricominciare

Al mattino la mente è affollata — pensieri irrisolti, emozioni della notte, preoccupazioni che già si muovono. La scrittura espressiva libera è uno strumento potente per fare ordine dentro di sé. Non si scrive bene: si scrive e basta. Il foglio accoglie tutto, senza giudicare.

COME SI PRATICA

Appena sveglia, **prima del telefono**, prendi un quaderno e una penna.

Scrivi tutto quello che ti passa per la testa, senza filtri, senza correggere, senza rileggere.

Se non sai da dove iniziare, scrivi: *"In questo momento sento..."* e lascia fluire.

Quando hai finito, chiudi il quaderno. Non rileggere subito. Lascia andare ciò che hai scritto.

🕒 10 minuti

Ogni mattina · anche solo 3 righe

◆ Supporto al benessere

03. NATURA · CONNESSIONE SENSORIALE · SHINRIN YOKU.

Il Passeggio Sensoriale. *Tornare al corpo, tornare al presente* 🌿

Ispirato al **Shinrin Yoku** — la pratica giapponese del bagno nella foresta — questo esercizio usa la natura come spazio di riequilibrio. L'obiettivo non è fare sport: è rallentare e portare la consapevolezza nel momento presente. Perfetto nei momenti di sovraccarico mentale

o stanchezza emotiva.

COME SI PRATICA

Esci all'aperto in un posto con un po' di verde — anche un parco cittadino va benissimo. Lascia il telefono in borsa.

Cammina più lentamente del solito. Non hai meta. Non hai fretta.

Nota: 5 cose che vedi · 4 che puoi toccare · 3 suoni · 2 odori · 1 sapore.

Ogni volta che la mente torna ai problemi, torna a un dettaglio sensoriale.

Dolcemente, ancora e ancora.

Prima di rientrare: tre respiri profondi. Ringraziati per questo spazio che hai scelto per te.

🕒 20–30 minuti

3–4 volte a settimana

◆ Supporto al benessere

04. CUORE · AUTO-COMPASSIONE. *La Lettera alla Te di Ieri. Guarire con la propria voce* 🧡

Chi ha attraversato momenti molto difficili porta spesso dentro di sé una voce critica durissima. Questo esercizio aiuta a costruire una relazione più gentile con sé stessi: scriviamo alla versione di noi che ha sofferto, come scriveremmo a un caro amico o a una cara amica. Non per negare il dolore, ma per smettere di portarlo da soli.

COME SI PRATICA

Siediti in un posto tranquillo con carta e penna. Fai tre respiri profondi per arrivare qui.

Pensa a un momento della tua vita in cui hai sofferto, hai sbagliato, o ti sei sentita persa.

Scrivi una lettera a quella versione di te — come faresti con una cara amica. Con tenerezza. Senza giudicare.

Inizia così: *"Cara [il tuo nome], so che stavi attraversando qualcosa di molto difficile..."*

Quando hai finito, leggila ad alta voce a te stessa. Nota cosa senti nel corpo mentre la ascolti.

🕒 20–30 minuti

Una volta a settimana · anche di meno

◆ Supporto al benessere

05. ANIMA · RITUALE SERALE. Il Rito della Buonanotte

Depositare il giorno, aprire la notte 🌙

Molte di noi vanno a letto portando il peso della giornata — le conversazioni irrisolte, i sensi di colpa, le preoccupazioni di domani. Questo rito in tre parti aiuta il sistema nervoso a fare il passaggio dalla modalità "fare" alla modalità "essere", favorendo un riposo più profondo.

COME SI PRATICA

Deposita: Scrivi su un foglio tutto quello che ti preoccupa per domani. Mettilo fisicamente fuori dalla camera da letto o sul comodino — è "contenuto" lì, non devi portarlo con te nel sonno.

Ringrazia: Scrivi 3 cose — anche minuscole — per cui sei grata oggi. Possono essere: "il caffè era buono", "ho fatto una passeggiata", "ho riso".

Accogli: Metti una mano sul cuore. Respira. Di' a te stessa, ad alta voce o sottovoce: *"Ho fatto del mio meglio oggi. Sono al sicuro. Posso riposare."*

🕒 10 minuti

Ogni sera prima di dormire

◆ Supporto al benessere



Questo è solo il primo passo.

Sei già sulla strada.

Questi strumenti sono un punto di partenza. Se senti che c'è qualcosa di più profondo che vuole muoversi — qualcosa che da soli fatica a raggiungere — sappi che non devi farlo da solo o da sola. Il cambiamento vero avviene nello spazio protetto di un accompagnamento autentico.

Segui il link sotto e salva la presentazione per quando ne avrai bisogno.

<https://www.instagram.com/p/DXghK2RDKI8/?igsh=MTVra25qbGdpNmEiOQ==>

Ksenia ♦

