

ESERCIZIO DI ALLINEAMENTO CON IL TUO VERO ESSERE

guardati davvero... ma senza giudicarti, senza quella voce che ti critica, senza voler essere giusta o perfetta

alla luce di tutto quello che abbiamo toccato insieme in questa prima consulenza, ho bisogno che tu ti fermi e risponda con sincerità a queste domande

ESERCIZIO 1

chi sei quando nessuno ti vede

quando non devi dimostrare niente a nessuno, quando non devi dare amore, quando non devi essere abbastanza, quando non devi performare... quando cade tutto

chi sei davvero in quel momento?

cosa faresti e chi saresti se non ci fossero conseguenze

se sapessi che ogni tua scelta è sicura, che nulla di brutto può succedere, che non devi spiegarti, giustificarti, contenerti

come vivresti? cosa faresti? chi diventeresti?

ora vai ancora più a fondo

guardati e prova a descriverti in una giornata tipo di quella versione di te

come si sveglia, cosa fa durante la giornata, come parla, come si muove, cosa pensa

che energia ha, che emozioni prova

scrivilo proprio come se la stessi osservando da fuori

e poi dimmi una cosa onesta

questa persona ti sta simpatica? ti piace davvero?

—

ESERCIZIO 2

stampa una tua foto da piccola

girala e scrivici dietro: ***prometto di renderti felice***

mettila nel portafoglio

portala con te

e ogni tanto guardala davvero

ricordati per chi stai facendo tutto questo

—

voglio che mi mandiate questi esercizi sulla mia mail

marinabushaj99@gmail.com