



7

giorni per te



Il journal di Namastè



Alice Degl' Innocenti



Come usare questo journal

Ciao, sono Alice.

Ciò che passa dalla mente ha bisogno di passare anche dal corpo.
Questo journal ti aiuta a farlo in meno di 10 minuti al giorno,
per 7 giorni.

Non serve saper fare yoga. Non esiste una risposta giusta.
Servono una penna e un angolo tranquillo.



Ogni giorno ha tre momenti:

- 1.** | Prima.
1 minuto per segnare come stai.
- 2.** | Il gesto.
5 minuti per fare una piccola pratica.
- 3.** | Dopo.
1 minuto per segnare cosa è cambiato.

Se un giorno salti, riparti da quello dopo. Senza sensi di colpa.

Questo journal non sostituisce il parere di un medico
o di un professionista della salute.

Prima (1 minuto)

Come sto adesso? (una parola)

Quanta energia ho? (da 1 a 10)

Dove sento tensione nel corpo? (spalle, gola, pancia, schiena, altro)

Cosa mi porto addosso oggi? (un pensiero che ripeto)



Giorno 1 – Radice: sentirsi al sicuro



Cosa mi fa sentire al sicuro, con i piedi per terra?

Il gesto da 5 minuti

In piedi, a piedi nudi. Respira piano e senti il contatto con il pavimento.

Dopo (1 minuto)

Come sto adesso? (una parola)

Quanta energia ho? (da 1 a 10)

Cosa è cambiato nel corpo, anche solo un po'?

Cosa mi porto nel resto della giornata? (una frase)

Se non è cambiato nulla, va bene. Anche questo è un dato.





Prima (1 minuto)



Come sto adesso? (una parola)

Quanta energia ho? (da 1 a 10)



Dove sento tensione nel corpo? (spalle, gola, pancia, schiena, altro)

Cosa mi porto addosso oggi? (un pensiero che ripeto)

Giorno 2 – Sacrale: emozioni e piacere



Quando mi concedo qualcosa solo perché mi piace?



Il gesto da 5 minuti



Fai una cosa piccola e piacevole,
senza uno scopo. Per esempio una tisana, in silenzio.

Dopo (1 minuto)



Come sto adesso? (una parola)

Quanta energia ho? (da 1 a 10)



Cosa è cambiato nel corpo, anche solo un po'?

Cosa mi porto nel resto della giornata? (una frase)

Se non è cambiato nulla, va bene. Anche questo è un dato.



Prima (1 minuto)



Come sto adesso? (una parola)

Quanta energia ho? (da 1 a 10)

Dove sento tensione nel corpo? (spalle, gola, pancia, schiena, altro)

Cosa mi porto addosso oggi? (un pensiero che ripeto)



Giorno 3 – Plesso solare: potere personale

Dove ho detto sì, ma volevo dire no?

Il gesto da 5 minuti

Mani sulla pancia, 5 respiri lunghi.
Poi scrivi un "no" gentile che vorresti dire.

Dopo (1 minuto)

Come sto adesso? (una parola)

Quanta energia ho? (da 1 a 10)

Cosa è cambiato nel corpo, anche solo un po'?

Cosa mi porto nel resto della giornata? (una frase)

Se non è cambiato nulla, va bene. Anche questo è un dato.





Prima (1 minuto)



Come sto adesso? (una parola)

Quanta energia ho? (da 1 a 10)

Dove sento tensione nel corpo? (spalle, gola, pancia, schiena, altro)

Cosa mi porto addosso oggi? (un pensiero che ripeto)

Giorno 4 – Cuore: accoglienza



Cosa mi fa sentire accolta? E con me stessa, come sono?



Il gesto da 5 minuti

Mano sul cuore per 3 minuti.
Di a te stessa una frase che diresti a un'amica.



Dopo (1 minuto)



Come sto adesso? (una parola)

Quanta energia ho? (da 1 a 10)

Cosa è cambiato nel corpo, anche solo un po'?

Cosa mi porto nel resto della giornata? (una frase)

Se non è cambiato nulla, va bene. Anche questo è un dato.



Prima (1 minuto)



Come sto adesso? (una parola)

Quanta energia ho? (da 1 a 10)

Dove sento tensione nel corpo? (spalle, gola, pancia, schiena, altro)

Cosa mi porto addosso oggi? (un pensiero che ripeto)

Giorno 5 – Gola: esprimersi



Cosa non ho detto questa settimana?

Il gesto da 5 minuti



Scrivi la frase che non hai detto. Non devi mandarla a nessuno.

Dopo (1 minuto)



Come sto adesso? (una parola)

Quanta energia ho? (da 1 a 10)

Cosa è cambiato nel corpo, anche solo un po'?

Cosa mi porto nel resto della giornata? (una frase)

Se non è cambiato nulla, va bene. Anche questo è un dato.



Prima (1 minuto)



Come sto adesso? (una parola)

Quanta energia ho? (da 1 a 10)

Dove sento tensione nel corpo? (spalle, gola, pancia, schiena, altro)

Cosa mi porto addosso oggi? (un pensiero che ripeto)

Giorno 6 – Terzo occhio: intuizione



Cosa so già, ma sto continuando ad ignorare?



Il gesto da 5 minuti

Siediti a occhi chiusi per 5 minuti.
Poi scrivi la prima cosa che arriva.



Dopo (1 minuto)



Come sto adesso? (una parola)

Quanta energia ho? (da 1 a 10)

Cosa è cambiato nel corpo, anche solo un po'?

Cosa mi porto nel resto della giornata? (una frase)

Se non è cambiato nulla, va bene. Anche questo è un dato.



Prima (1 minuto)

Come sto adesso? (una parola)

Quanta energia ho? (da 1 a 10)

Dove sento tensione nel corpo? (spalle, gola, pancia, schiena, altro)

Cosa mi porto addosso oggi? (un pensiero che ripeto)



Giorno 7 – Corona: connessione

Cosa percepisco di diverso adesso?



Il gesto da 5 minuti

Siediti 5 minuti in silenzio, senza telefono.
Chiudi con una gratitudine.

Dopo (1 minuto)

Come sto adesso? (una parola)

Quanta energia ho? (da 1 a 10)

Cosa è cambiato nel corpo, anche solo un po'?

Cosa mi porto nel resto della giornata? (una frase)

Se non è cambiato nulla, va bene. Anche questo è un dato.





E adesso?

Sette giorni. Rileggi le tue pagine "Prima" e "Dopo".
Poi rispondi a tre domande (con righe per scrivere):

1. Quale giorno mi è servito di più?
2. Quale gesto rifarei anche domani?
3. Quanti minuti posso dedicarmi ogni giorno? (5, 10 o 15)



Se questi minuti ti hanno fatto bene, il Percorso Namastè ti accompagna passo dopo passo. Trovi pratiche di Hatha yoga, 7 meditazioni guidate ed esercizi di scrittura e di ascolto. Si adatta al tempo e allo spazio che hai.



Se invece vuoi un lavoro su di te,
prenota una consulenza: un incontro
individuale per capire da dove partire.

