nuvoleblu
Magazine

RELAX

BY

WWW.NUVOLEBLU.COM

ELISA BRANDA

Esercizi di Rilassamento e Autostima

MEDITAZIONE DI PRESENZA (10 MINUTI)

1. Trova un posto tranquillo dove puoi sederti o sdraiarti comodamente.
2. Appoggia le mani sulle gambe o lungo il corpo e chiudi gli occhi.
3. Focalizza la tua attenzione sul respiro naturale: non cercare di modificarlo, ma osserva come fluisce.
4. Nota le sensazioni nel corpo: il contatto con la sedia o il pavimento, eventuali tensioni o leggerezze.
5. Se ti distrai, riconosci gentilmente il pensiero e riporta l'attenzione al tuo respiro o alle sensazioni corporee.
6. Alla fine, apri gli occhi lentamente e prendi nota di come ti senti.

VISUALIZZAZIONE DI ENERGIA POSITIVA (15 MINUTI)

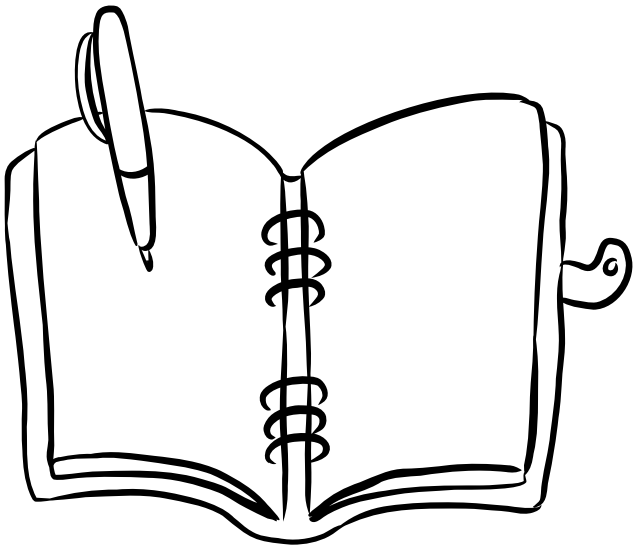
1. Trova una posizione comoda e chiudi gli occhi.
2. Immagina di essere circondata da una luce dorata, calda e accogliente.
3. Visualizza questa luce che entra nel tuo corpo con ogni respiro, portando calma e sicurezza.
4. Ora pensa a una situazione che desideri migliorare nella tua vita.
5. Immagina te stessa mentre agisci con sicurezza e determinazione, vedendo gli ostacoli dissolversi davanti a te.
6. Concludi immaginando un sorriso sul tuo volto e ripetendo mentalmente: “Sono capace, sono forte, posso farcela.”

Note: .....

.....

DOMANDE PER IL JOURNALING

1. Qual è il momento della mia giornata che mi rende più felice?
2. Quando mi sento più connesso con me stesso?
3. Cosa posso fare ogni giorno per prendermi cura della mia mente?
4. Quali sono i miei tre valori più importanti e come li sto vivendo?
5. Cosa voglio davvero per il mio benessere, oggi e nel futuro?



Schede di Riflessione e Autostima

RITROVA LA FIDUCIA IN TE STESSO

1. Pensa a un momento in cui hai affrontato una sfida importante e l'hai superata.
2. Scrivi come ti sei sentito e cosa hai imparato da quell'esperienza.
3. Elenca 5 qualità che ammiri in te stesso e come puoi metterle in pratica oggi.

VISUALIZZA LA TUA GIORNATA IDEALE

1. Chiudi gli occhi e immagina una giornata perfetta: cosa fai? Con chi sei? Come ti senti?
2. Descrivi questa giornata in dettaglio, come se fosse reale.
3. Identifica un piccolo passo che puoi fare oggi per avvicinarti a quella visione.

Supera i Limiti: Una Guida per il Benessere Interiore

ESERCIZIO DI RICONOSCENZA

1. Scrivi 3 cose di cui sei grato oggi.
2. Rifletti su come queste influenzano positivamente il tuo benessere.
3. Concludi con un'azione di gratitudine: un messaggio a una persona speciale o un pensiero positivo verso te stesso.

RILASSATI CON IL MOVIMENTO CONSAPEVOLE

1. Dedica 5 minuti a un esercizio dolce: stretching o yoga con movimenti lenti e respirazione profonda.
2. Nota come il corpo risponde al movimento e lascia andare ogni tensione.

QUI TROVI ALTRE
RISORSE GRATUITE CHE TI ASPETTANO!

https://www.nuvoleblu.com/regali-per-te/