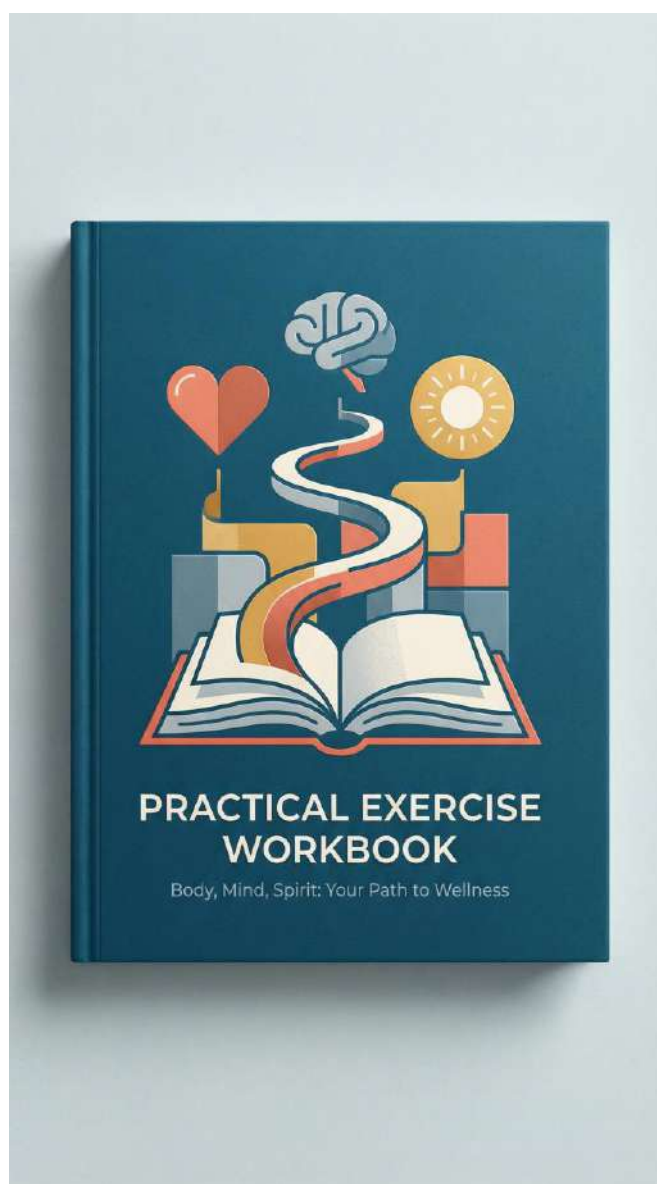




Come Funzioni

Libretto Esercizi Pratici

Dal sapere al fare: esercizi pratici per corpo, mente e spirito

A cura di Stefano Poggi

BODY AWARENESS



IL MANUALE DEL CORPO

Rituale pratico: "Mappa del mio sentire"

Data: _____

1. Dove sento più vitalità nel mio corpo oggi?

Risposta:

2. C'è una zona che mi comunica disagio o tensione? Dove?

Risposta:

3. Che emozione potrebbe essere collegata a questa sensazione?

Risposta:

4. Un gesto consapevole che posso fare ora per ascoltare questa parte:

Risposta:

5. Qual è il messaggio più importante che il mio corpo mi sta dando in questo momento?

Risposta:

 *Consiglio: Rileggi la tua mappa ogni settimana. Noterai nuovi segnali, intuizioni, cambiamenti.*

Pratica:

Chiudi gli occhi. Porta l'attenzione a ogni parte del tuo corpo, partendo dalla testa fino ai piedi. Chiediti: "Cosa sento in questo punto?" Riconosci ogni tensione, calore o vuoto come un messaggio della tua coscienza.

Esercizio pratico: "Decifra il messaggio"

Data: _____

1. Quale segnale o sintomo sento più spesso nel mio corpo?

Risposta:

2. In quali momenti o situazioni si presenta maggiormente?

Risposta:

3. Se questo segnale avesse una voce, cosa mi direbbe?

Risposta:

4. Cosa posso cambiare nella mia giornata per rispondere a questo messaggio?

Risposta:

💡 Consiglio: Ogni segnale fisico che ricorre è una richiesta di attenzione. Fermati, ascolta, accogli. Spesso la trasformazione parte proprio da qui.

Pratica:

Fai 10 respiri profondi, consapevoli, inspirando dal naso ed espirando lentamente dalla bocca. Nota come cambia il tuo stato mentale. Appunta sul diario una parola che descriva la tua energia dopo questo esercizio.

Esercizio pratico: "3 minuti di respiro consapevole"

Data: _____

1. Seduto/a comodamente, chiudi gli occhi. Appoggia una mano sulla pancia. Inspira dal naso e senti la pancia che si gonfia. Espira dalla bocca, lasciando andare le tensioni.
2. Ripeti per almeno 20 respiri, contando mentalmente.
3. Al termine, chiediti: come cambia il mio stato fisico ed emotivo?

Note/Osservazioni personali:

💡 Il respiro è il tuo ancoraggio. Ogni volta che ti senti perso, agitato, bloccato... torna al respiro. Lì ritrovi il presente e il potere di scegliere.

Pratica:

Prima di ogni pasto, fermati per un respiro profondo. Guarda il cibo, assaporalo con lo sguardo e l'olfatto prima di mangiare. Nota la differenza nel gusto e nella gratitudine.

Esercizio pratico: "Micro-movimenti di presenza"

Data: _____

1. Ogni ora, imposta un timer e alzati per 2 minuti.
2. Esegui una sequenza semplice:
 - Allunga le braccia verso l'alto.
 - Fai 5 rotazioni delle spalle.
 - Porta attenzione ai piedi a terra, percepisci il peso.
 - Fai 3 respiri profondi.
3. Nota: come cambia il tuo stato fisico, mentale ed emotivo?

Note/Osservazioni personali:

 *Quando cambi il modo in cui ti muovi, cambi il modo in cui pensi. Inizia oggi con piccoli movimenti consapevoli: il corpo è la chiave per liberare la mente.*

Pratica:

Fai una camminata lenta, anche solo di 5 minuti, prestando attenzione ai piedi che toccano il suolo e al respiro che si muove nel corpo. Scrivi una sensazione provata.

Esercizio pratico: "Il pasto consapevole"

Data: _____

1. Prima di mangiare, prendi 3 respiri profondi e guarda il cibo.
2. Osserva colori, odori, consistenze.
3. Mangia lentamente, mastica almeno 20 volte ogni boccone.
4. Al termine, annota: Come mi sento? Cosa ho notato di diverso?

Note/Osservazioni personali:

💡 Il modo in cui nutri il tuo corpo è il modo in cui ti prendi cura della tua mente. Scegli alimenti che ti fanno sentire vivo, non solo pieno.

Pratica:

Prima di dormire, poggia una mano sul cuore e una sulla pancia. Respira profondamente 5 volte, ripetendo: "Merito riposo e rigenerazione." Nota il cambiamento interno.

Esercizio pratico: "Mappa della mia energia"

Data: _____

Oggi, a che livello senti la tua energia su una scala da 1 a 10? _____

Osserva in quali momenti sale e in quali scende.

- Ore di massima energia: _____
- Ore di calo energetico: _____
- Fattori che mi ricaricano: _____
- Fattori che mi scaricano: _____

Cosa posso fare domani per migliorare il mio livello energetico?

(Scrivi un'azione concreta)

 *Quando impari a onorare la tua energia, ogni giorno diventa una fonte di potere.*

Pratica:

Siediti o stai in piedi in posizione eretta, spalle aperte, mento alto. Nota come si modifica il tuo umore e i tuoi pensieri. Annota la differenza rispetto a una postura chiusa.

Esercizio pratico: "Ascolta il dolore"

Data: _____

1. Dove senti dolore nel corpo oggi?

Risposta:

2. Che emozione provi quando senti questo dolore?

Risposta:

3. In quali situazioni il dolore aumenta o diminuisce?

Risposta:

4. Se il dolore potesse parlarti, cosa ti direbbe?

Risposta:

💡 Ascoltare il dolore non significa arrendersi, ma riconoscere una parte di te che chiede cura. Ogni volta che lo accogli con consapevolezza, fai un passo verso la guarigione.

Pratica:

Scegli una zona "in tensione" e portale attenzione amorevole, respirando "dentro" quella parte. Immagina il respiro che porta sollievo. Descrivi ciò che accade.

Esercizio pratico: "Il movimento che libera"

Data: _____

Scegli un'attività semplice e piacevole (camminata, stretching, danza libera). Dedica almeno 10 minuti al giorno, senza obiettivi di performance.

• Che sensazioni emergono nel corpo?

Risposta:

• Quali emozioni senti più leggere dopo il movimento?

Risposta:

• Quale pensiero nuovo è nato durante o dopo l'attività?

Risposta:

💡 *Non serve essere atleti. Basta ascoltare il corpo e lasciarlo danzare con la vita.*

Pratica:

Quando provi un'emozione intensa, chiediti: "Dove la sento nel corpo?" Appunta posizione, sensazione, eventuale cambiamento dopo qualche respiro.

Esercizio pratico: "Il rituale del sonno consapevole"

Data: _____

Scegli una routine serale rilassante (es. scrivere un diario, ascoltare musica soft, praticare la gratitudine).

• Quale rituale serale puoi introdurre da oggi?

Risposta:

• Come cambia il tuo livello di energia e umore dopo una notte di sonno profondo?

Risposta:

• Cosa hai sognato? C'è un messaggio che puoi portare nella tua giornata?

Risposta:

💡 *Ogni notte è un viaggio. Scegli di partire preparato, e la destinazione sarà più luminosa.*

Pratica:

Osserva durante la giornata un tuo gesto ricorrente (es. toccarsi il viso, accavallare le gambe).
Scrivilo, e chiediti cosa potrebbe significare per te.

Esercizio pratico: "Ricarica naturale"

Data: _____

1. Dedica almeno 10 minuti a contatto diretto con la natura (giardino, parco, spiaggia, bosco...).
2. Cammina lentamente, respira profondamente, osserva ciò che ti circonda senza fretta.
3. Se puoi, toglì le scarpe e senti il terreno sotto i piedi.
4. Alla fine, scrivi:
 - Quali sensazioni fisiche/emotive hai percepito?
 - Cosa ha cambiato la tua energia?
 - Come potresti portare più natura nella tua routine quotidiana?

 *La natura è il primo nutrimento del corpo e dell'anima. Torna a casa, ogni volta che puoi.*

Pratica:

Stacca da schermi e dispositivi per 10 minuti. Stai in ascolto del corpo: come si sente? Che cosa si rilassa o si agita? Scrivi una riflessione.

Esercizio pratico: "Rituale del tocco consapevole"

Data: _____

1. Scegli una parte del corpo che senti "trascurata".
2. Dedica ogni giorno 2 minuti ad accarezzarla o massaggiarla, portando attenzione alle sensazioni, senza giudizio.
3. Nota se emergono emozioni, ricordi, cambiamenti di energia.
4. (Se vuoi) ripeti il rituale anche con una persona cara, comunicando presenza e cura.

Note/Osservazioni personali:

💡 Il tocco consapevole è un atto di amore verso te stesso. Ogni carezza è una riconciliazione con il corpo.

Esercizio pratico: "Body Scan di presenza"

Data: _____

1. Trova una posizione comoda, chiudi gli occhi.
2. Porta attenzione ai piedi: senti il contatto con il pavimento, il peso, la temperatura.
3. Salendo lentamente, porta l'attenzione alle gambe, al bacino, alla schiena, alle mani, alle braccia, alle spalle, al collo, al viso.
4. Nota ogni sensazione (calore, formicolio, tensione, rilassamento) senza giudicarla.
5. Quando la mente si distrae, riportala gentilmente al corpo.

Scrivi qui una sensazione scoperta durante la pratica:

💡 Ogni volta che porti attenzione gentile al corpo, ritorni nel presente e ritrovi il tuo centro. Il corpo è la tua ancora, ovunque tu sia.

Pratica:

Prima di ogni pasto, fermati per tre respiri profondi. Porta attenzione ai movimenti della mano, al profumo, alla consistenza del cibo, al primo morso. Nota come cambia la percezione rispetto al solito.

Esercizio pratico: "10 minuti di movimento consapevole"

Data: _____

1. Scegli un movimento semplice (camminare, allungarti, salire e scendere le scale).
2. Porta attenzione ad ogni sensazione: il contatto dei piedi, la respirazione, la tensione o il rilassamento muscolare.
3. Nota se la mente vuole distrarsi. Riporta dolcemente l'attenzione al corpo.
4. Al termine, scrivi:
 - Come mi sento ora?
 - Quali pensieri sono cambiati rispetto a prima?

 *Ogni movimento consapevole è una carezza alla tua anima.*

Pratica:

Esci all'aperto (anche solo al balcone). Percepisci la temperatura, i suoni, gli odori. Nota come cambia la tua energia in un ambiente diverso.

Esercizio pratico: "Il diario dei confini"

Data: _____

Osserva, per un'intera giornata, come ti relazioni al contatto fisico (dare la mano, abbracciare, evitare il contatto).

Scrivi:

- In quali situazioni mi sento a mio agio o a disagio con il contatto?
- Ho difficoltà a dire di no, o a chiedere ciò che desidero?
- Come posso esprimere meglio i miei confini corporei nelle relazioni?

 *Rispetta il tuo corpo: è il primo confine, il primo ponte verso l'altro.*

Pratica:

Scegli una relazione significativa e rifletti su come il tuo corpo reagisce in presenza di quella persona (contrazione, apertura, distanza). Appunta una sensazione fisica.

Esercizio pratico: "Crea il tuo rituale"

Data: _____

1. Scegli un rituale semplice da ripetere ogni giorno (es: automassaggio, bicchiere d'acqua, 3 respiri profondi).
2. Annota l'orario e il luogo in cui lo farai.
3. Nota come cambia il tuo stato fisico e mentale dopo 7 giorni.

Il mio rituale:

💡 I grandi cambiamenti iniziano con piccoli gesti quotidiani. Onora il tuo corpo: dagli un rituale tutto suo.

Pratica:

Ogni sera, prima di andare a dormire, ringrazia il tuo corpo per almeno una cosa che ha fatto per te oggi.

Esercizio pratico: "Diario della resilienza"

Data: _____

1. Quale limite fisico hai incontrato di recente (stanchezza, dolore, difficoltà)?

Risposta:

2. Cosa hai fatto per ascoltarlo, accoglierlo, trasformarlo?

Risposta:

3. Qual è una piccola "vittoria" di forza o resilienza che vuoi riconoscere oggi?

Risposta:

💡 *Chi conosce i propri limiti può superarli. Chi li ignora, rischia di restarne prigioniero.*

Pratica:

Quando senti un limite fisico (stanchezza, dolori, rigidità), fermati. Porta attenzione a quella parte del corpo, ringraziala per il messaggio e chiediti: "Cosa posso fare di gentile per me ora?"

Esercizio pratico: "Diario del cambiamento"

Data: _____

1. Quale cambiamento fisico o di energia hai notato nell'ultimo periodo?

Risposta:

2. Come hai reagito a questo cambiamento (paura, resistenza, accettazione)?

Risposta:

3. Quali azioni pratiche puoi introdurre per accompagnare il tuo corpo nella sua evoluzione?

Risposta:

💡 *Onora ogni cambiamento del corpo: è il segno che sei vivo, che stai evolvendo, che puoi sempre ricominciare.*

Pratica:

Guarda una tua foto di qualche anno fa. Nota come è cambiato il tuo corpo. Invece di giudicare, ringrazia ogni cambiamento per ciò che ti ha insegnato.

Esercizio pratico: "Il mio detox personale"

Data: _____

1. C'è qualcosa che senti di voler "eliminare" per qualche giorno (cibo, abitudine, dispositivo)?

Risposta:

2. Quale pensiero, emozione o relazione ti appesantisce di più?

Risposta:

3. Come ti senti dopo aver scelto di "alleggerire" anche solo un piccolo aspetto della tua giornata?

Risposta:

💡 *Il vero reset non è privarsi, ma scegliere ciò che davvero nutre il corpo e la mente.*

Pratica:

Per un giorno, scegli un "digiuno" diverso dal solito: niente social, niente lamentele, niente zuccheri. Nota che cosa cambia nel tuo stato fisico, mentale ed emotivo.

Esercizio pratico: "Radicamento quotidiano"

Data: _____

1. **Piedi a terra:** Per almeno 2 minuti al giorno, toglì le scarpe e senti il contatto dei piedi con il pavimento o il terreno.
2. **Respiro basso:** Porta la respirazione nella pancia. Inspira lentamente e senti il peso del corpo che si radica.
3. **Corpo in ascolto:** Scansiona dalla testa ai piedi ogni zona del corpo, chiedendoti: "Sono qui?" Se senti una parte "spenta", portaci il respiro e un tocco leggero.
4. **Movimento consapevole:** Cammina lentamente, ascoltando ogni passo e ogni suono. Nota come cambia la qualità dei pensieri.

Note/Osservazioni personali:

 *Radicarsi è il primo atto di libertà. Solo chi ha radici profonde può affrontare ogni tempesta.*

Pratica:

Durante la giornata, ogni volta che ti senti "scollegato", fermati, inspira profondamente e premi i piedi a terra. Ripeti la frase: "Sono presente, sono qui, sono nel mio corpo."

Esercizio pratico: "Il triangolo dell'integrazione"

Data: _____

1. Corpo: Oggi, di cosa ha più bisogno il mio corpo?

Risposta:

2. Mente: Qual è il pensiero che scelgo di coltivare oggi?

Risposta:

3. Spirito: Qual è l'intenzione più profonda che voglio portare nella mia giornata?

Risposta:

4. Integrazione: Qual è il gesto concreto che può unire corpo, mente e spirito oggi?

Risposta:

💡 La vera evoluzione non è nella perfezione di una parte, ma nell'armonia tra tutte. Abita pienamente il corpo, guida consapevolmente la mente, lascia che lo spirito ti mostri la direzione.

Pratica:

Ogni mattina, prima di iniziare la giornata, prendi tre minuti per ascoltare: il corpo (come mi sento?), la mente (quale pensiero mi accompagna?), lo spirito (perché scelgo di vivere oggi?). Annota un piccolo gesto di integrazione.

Sintesi primo Capitolo e invito alla pratica

"Il corpo è il tuo primo alleato, il ponte verso una mente più lucida e uno spirito più libero."

Hai appena compiuto un viaggio intenso attraverso la mappa corporea, i suoi messaggi, i suoi bisogni e i suoi misteri. Forse hai scoperto parti di te che non ascoltavi da tempo; forse hai ritrovato il piacere di muoverti, respirare, sentire.

Il vero cambiamento non avviene tutto in un giorno. Ma ogni giorno puoi scegliere di essere più presente nel corpo, più gentile con i tuoi limiti, più curioso verso le infinite possibilità di rigenerazione e crescita.

Porta con te questi gesti semplici:

- Ascolta il corpo prima di agire.
- Prenditi pause di presenza (un respiro, una camminata, uno stretching).
- Onora i segnali: trasforma il sintomo in ascolto, la tensione in movimento, la fatica in riposo.
- Nutri il corpo con consapevolezza e gratitudine.
- Ricorda: l'integrazione corpo-mente-spirito è il vero segreto dell'evoluzione.

Il viaggio continua...

Ogni scelta di oggi scrive il benessere di domani.

Prendi in mano il tuo corpo e fanne la casa più accogliente della tua anima.



MIND

IL MANUALE DELLA MENTE

Esercizio pratico: "Dal sapere al fare"

Data: _____

1. Scrivi tre cose che sai già... ma non applichi.

(Sii onesto. Non serve a nessuno fingere.)

2. Per ognuna, chiediti:

- Cosa me lo impedisce davvero?
- È paura, perfezionismo, mancanza di fiducia?

3. Trova un'azione minuscola che puoi fare OGGI.

Non domani. Non dopo il prossimo corso. Ora.

Esempio:

- So che dovrei fare movimento → Oggi faccio una camminata di 15 minuti.
- So che dovrei espormi sui social → Oggi registro un video senza pubblicarlo, solo per sbloccarmi.

Esercizio extra – Esperimento dei 7 giorni. Per una settimana:

1. Ogni giorno, scegli una sola cosa che sai... e applicala.
2. Scrivi a fine giornata: cosa ho imparato? Che resistenza ho affrontato? Come mi sento dopo aver agito?
3. Alla fine della settimana, rileggi tutto e chiediti: sto diventando chi voglio essere?

 ***Ricorda: il potere non è nel sapere. Il potere è nel fare anche quando non ti senti pronto.***

Esercizio pratico: "Diario dell'energia"

Per 7 giorni, ogni sera, scrivi su un quaderno:

1. Cosa mi ha dato energia oggi?

2. Cosa me l'ha tolta?

3. Cosa posso cambiare domani per proteggere il mio stato emotivo?

Dopo i 7 giorni, rileggi tutto e identifica i pattern:

- Quali situazioni accendono il mio entusiasmo?
- Quali invece lo soffocano?
- Come posso creare una routine che sostenga l'energia anche quando l'entusiasmo svanisce?

 *Ricorda: l'entusiasmo ti fa partire. Ma è la disciplina che ti fa arrivare.*

Esercizio pratico: "Riconosci il sabotatore"

Data: _____

1. Scrivi una situazione in cui ti sei auto-sabotato.

2. Qual è stato il pensiero automatico che ti ha bloccato?

3. Chiediti: quale bisogno stavo cercando di proteggere?

4. Scrivi una nuova affermazione che onori quel bisogno... ma ti apra al cambiamento.

Esempio:

- Situazione: dovevo presentare un progetto ma ho rimandato.
- Pensiero: "Non è ancora perfetto."
- Bisogno nascosto: evitare il giudizio.
- Nuova affermazione: "Posso essere imperfetto e portare valore lo stesso."

💡 Ricorda: la mente non ti sabotava per cattiveria. Ti protegge come può. Ma puoi insegnarle un modo nuovo per farlo.



Continua il tuo viaggio di trasformazione

Come Funzioni - Stefano Poggi
www.stefanopoggi.it