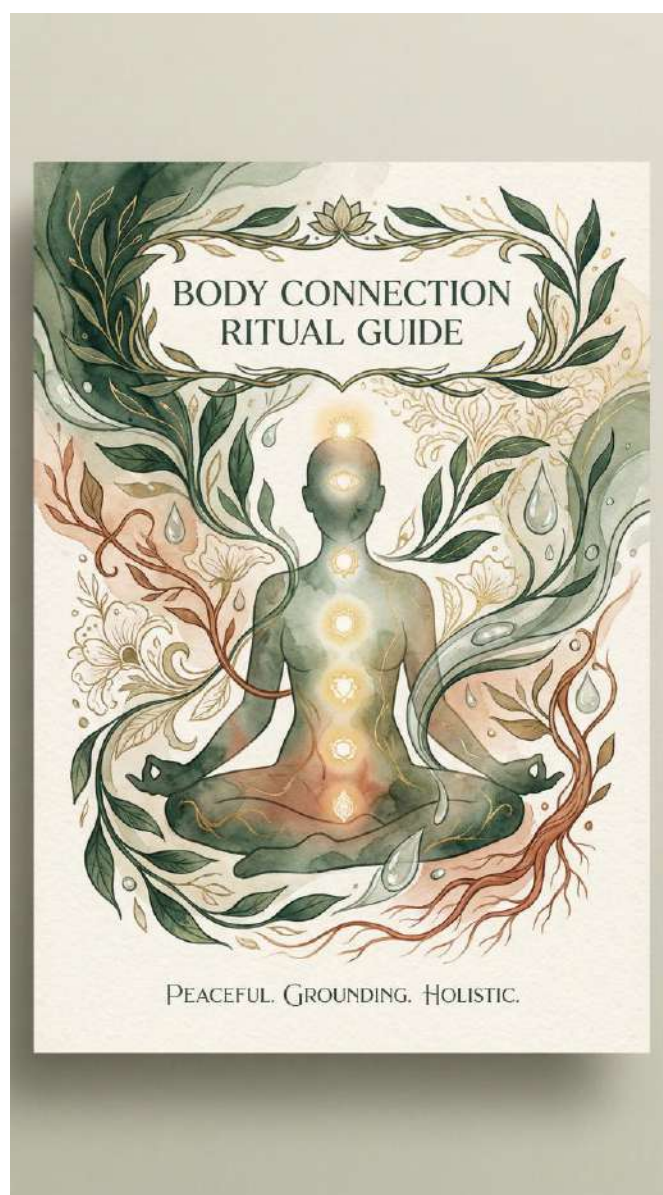


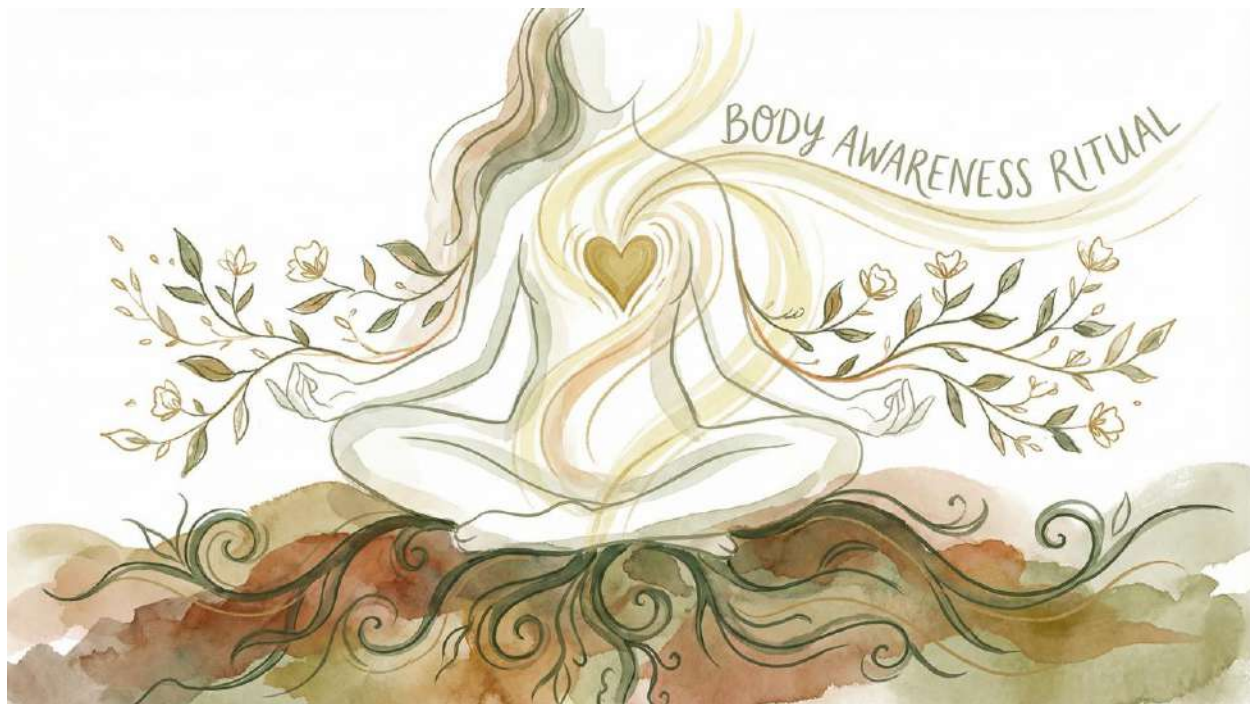


Rituale di Connessione Corporea

Ritorno a Casa

Scheda Compilabile – 7 Giorni

A cura di Stefano Poggi - Come Funzioni



Benvenuto nel tuo Rituale

Questo rituale ti invita a **tornare a casa**: nel tuo corpo, nel tuo respiro, nella tua presenza.

Per 7 giorni, dedica 10-15 minuti al giorno per ascoltare il tuo corpo, riconoscere i suoi messaggi e coltivare gratitudine verso di esso.

Come usare questa scheda:

- Trova uno spazio tranquillo dove non sarai disturbato
- Compila ogni sezione con onestà e gentilezza
- Non giudicare le tue risposte, accoglile
- Rileggi le tue risposte alla fine dei 7 giorni per osservare la tua evoluzione

Data: _____ **Giorno 1**

1. Oggi ho trovato il mio spazio in:

☐ Camera

☐ Soggiorno

☐ Ufficio

☐ All'aperto

☐ Altro: _____

2. Come mi sento fisicamente ora?

(Es. pesantezza, leggerezza, tensione, energia, stanchezza...)

Risposta:



3. Quale parte del mio corpo mi ha "parlato" di più oggi?

(Es. collo, schiena, cuore, gambe...)

Risposta:



4. Messaggio di gratitudine a questa parte:

Risposta:

5. Un gesto d'amore che posso dedicare oggi al mio corpo:

Risposta:

6. Breve nota su come cambia la mia presenza dopo questo rituale:

Risposta:



✦ *Spazio per riflessioni libere:*

Data: _____ **Giorno 2**

1. Oggi ho trovato il mio spazio in:

☐ Camera

☐ Soggiorno

☐ Ufficio

☐ All'aperto

☐ Altro: _____

2. Come mi sento fisicamente ora?

(Es. pesantezza, leggerezza, tensione, energia, stanchezza...)

Risposta:



3. Quale parte del mio corpo mi ha "parlato" di più oggi?

(Es. collo, schiena, cuore, gambe...)

Risposta:



4. Messaggio di gratitudine a questa parte:

Risposta:

5. Un gesto d'amore che posso dedicare oggi al mio corpo:

Risposta:

6. Breve nota su come cambia la mia presenza dopo questo rituale:

Risposta:

[illegible]

Data: _____ **Giorno 3**

1. Oggi ho trovato il mio spazio in:

☐ Camera

☐ Soggiorno

☐ Ufficio

☐ All'aperto

☐ Altro: _____

2. Come mi sento fisicamente ora?

(Es. pesantezza, leggerezza, tensione, energia, stanchezza...)

Risposta:



3. Quale parte del mio corpo mi ha "parlato" di più oggi?

(Es. collo, schiena, cuore, gambe...)

Riposta:



4. Messaggio di gratitudine a questa parte:

Risposta:

5. Un gesto d'amore che posso dedicare oggi al mio corpo:

Risposta:

6. Breve nota su come cambia la mia presenza dopo questo rituale:

Risposta:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Data: _____ **Giorno 4**

1. Oggi ho trovato il mio spazio in:

☐ Camera

☐ Soggiorno

☐ Ufficio

☐ All'aperto

☐ Altro: _____

2. Come mi sento fisicamente ora?

(Es. pesantezza, leggerezza, tensione, energia, stanchezza...)

Risposta:



3. Quale parte del mio corpo mi ha "parlato" di più oggi?

(Es. collo, schiena, cuore, gambe...)

Risposta:



4. Messaggio di gratitudine a questa parte:

Risposta:

5. Un gesto d'amore che posso dedicare oggi al mio corpo:

Risposta:

6. Breve nota su come cambia la mia presenza dopo questo rituale:

Risposta:

[illegible]

Data: _____ **Giorno 5**

1. Oggi ho trovato il mio spazio in:

☐ Camera

☐ Soggiorno

☐ Ufficio

☐ All'aperto

☐ Altro: _____

2. Come mi sento fisicamente ora?

(Es. pesantezza, leggerezza, tensione, energia, stanchezza...)

Risposta:



3. Quale parte del mio corpo mi ha "parlato" di più oggi?

(Es. collo, schiena, cuore, gambe...)

Risposta:



4. Messaggio di gratitudine a questa parte:

Risposta:

5. Un gesto d'amore che posso dedicare oggi al mio corpo:

Risposta:

6. Breve nota su come cambia la mia presenza dopo questo rituale:

Risposta:

[illegible]

Data: _____ **Giorno 6**

1. Oggi ho trovato il mio spazio in:

☐ Camera

☐ Soggiorno

☐ Ufficio

☐ All'aperto

☐ Altro: _____

2. Come mi sento fisicamente ora?

(Es. pesantezza, leggerezza, tensione, energia, stanchezza...)

Risposta:



3. Quale parte del mio corpo mi ha "parlato" di più oggi?

(Es. collo, schiena, cuore, gambe...)

Risposta:



4. Messaggio di gratitudine a questa parte:

Risposta:

5. Un gesto d'amore che posso dedicare oggi al mio corpo:

Risposta:

6. Breve nota su come cambia la mia presenza dopo questo rituale:

Risposta:

[illegible]

Data: _____ **Giorno 7**

1. Oggi ho trovato il mio spazio in:

☐ Camera

☐ Soggiorno

☐ Ufficio

☐ All'aperto

☐ Altro: _____

2. Come mi sento fisicamente ora?

(Es. pesantezza, leggerezza, tensione, energia, stanchezza...)

Risposta:



3. Quale parte del mio corpo mi ha "parlato" di più oggi?

(Es. collo, schiena, cuore, gambe...)

Risposta:



4. Messaggio di gratitudine a questa parte:

Risposta:

5. Un gesto d'amore che posso dedicare oggi al mio corpo:

Risposta:

6. Breve nota su come cambia la mia presenza dopo questo rituale:

Risposta:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Riflessione Finale

Hai completato 7 giorni di connessione corporea.
Rileggi le tue risposte e osserva l'evoluzione del tuo rapporto con il corpo.

Cosa ho scoperto sul mio corpo in questi 7 giorni?

Quale parte del mio corpo ha richiesto più attenzione?

Come è cambiata la mia presenza e consapevolezza?

Quali gesti d'amore voglio continuare a praticare?
