

Il Rituale delle Tre Radici – Tracker Settimanale Minimal

Camminare. Riordinare. Tornare a sé.

Intenzione della settimana

Questa settimana vogliamo allenare:

Radice 1 – Camminata Ammortizzante

Giorno	Ho camminato	Pensiero	È più leggero?
Lunedì	■		■ ■ ■
Martedì	■		■ ■ ■
Mercoledì	■		■ ■ ■
Giovedì	■		■ ■ ■
Venerdì	■		■ ■ ■
Sabato	■		■ ■ ■
Domenica	■		■ ■ ■

Radice 2 – Micro-riordino intenzionale

Giorno	Spazio scelto	Completato
Lunedì		■
Martedì		■
Mercoledì		■
Giovedì		■
Venerdì		■
Sabato		■
Domenica		■

Radice 3 – Gesto di cura

Giorno	Gesto	Mi ha fatto sentire
Lunedì		
Martedì		
Mercoledì		
Giovedì		

Venerdì		
Sabato		
Domenica		

Riflessione di fine settimana

Cosa si è alleggerito?

Cosa abbiamo imparato su di noi?

Cosa vogliamo portare nella prossima settimana?