

Esercizi quotidiani di libertà



Ci sono libri che non si chiudono davvero. Restano aperti dentro di noi,
come una domanda che continua a tornare.

Questo è uno di quelli.

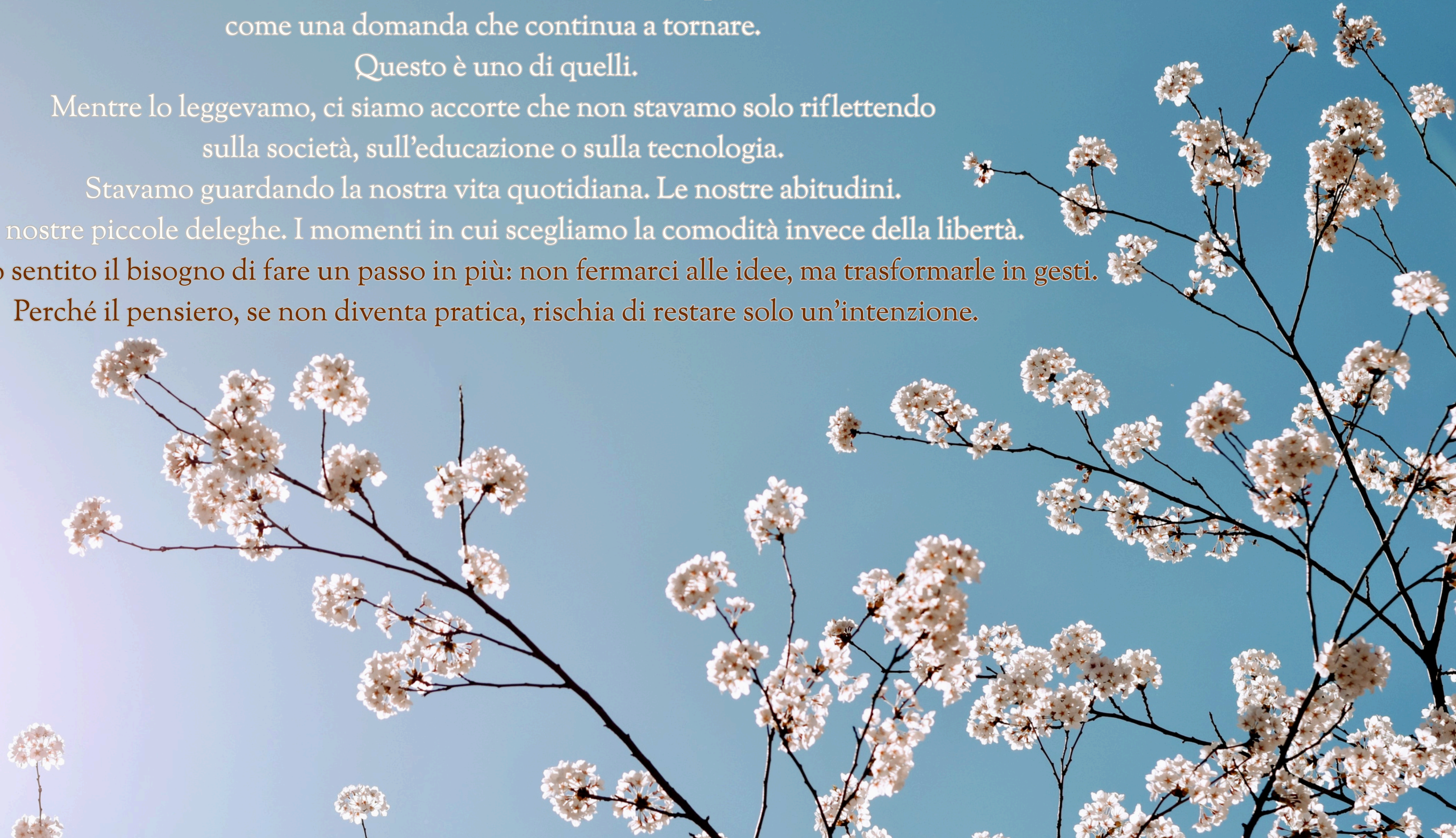
Mentre lo leggevamo, ci siamo accorte che non stavamo solo riflettendo
sulla società, sull'educazione o sulla tecnologia.

Stavamo guardando la nostra vita quotidiana. Le nostre abitudini.

Le nostre piccole deleghe. I momenti in cui scegliamo la comodità invece della libertà.

Abbiamo sentito il bisogno di fare un passo in più: non fermarci alle idee, ma trasformarle in gesti.

Perché il pensiero, se non diventa pratica, rischia di restare solo un'intenzione.



Questa guida nasce proprio da qui.

Non è un percorso perfetto, né un metodo rigido.

È un invito a recuperare autonomia, responsabilità e spazio interiore, un giorno alla volta. Puoi seguirla per 7 giorni consecutivi, oppure tornare agli esercizi quando senti che la tua mente si sta riempiendo troppo, quando la fretta prende il sopravvento, quando ti accorgi che qualcun'altro o qualcosa sta pensando al posto tuo.





**Troverai piccoli spazi di consapevolezza, micro-azioni intenzionali e domande scomode,
pensate per interrompere il pilota automatico.
Perché la libertà non è un'idea astratta, ma una pratica quotidiana fatta di scelte, errori, dubbi e fatica.**



NON SERVONO CAMBIAMENTI RADICALI.
BASTANO PICCOLI ATTI DI CORAGGIO QUOTIDIANO.

OGNI VOLTA CHE SCEGLIAMO DI NON DELEGARE
IL NOSTRO PENSIERO, APRIAMO UNO SPAZIO.

ED OGNI SPAZIO APERTO È GIÀ UN INIZIO.



GIORNO 1 – CREARE UNO SPAZIO DI SILENZIO

VIVIAMO IMMERSI IN STIMOLI CONTINUI.
IL PRIMO PASSO PER
TORNARE A PENSARE È CREARE VUOTO.

ESERCIZIO

SCEGLI 10 MINUTI DELLA TUA GIORNATA E SPEGNI TUTTO:
TELEFONO, MUSICA, NOTIFICHE.
NON RIEMPIRE QUESTO TEMPO CON UN OBIETTIVO.
LASCIA EMERGERE DOMANDE.

DOMANDE GUIDA

COSA STO EVITANDO DI PENSARE IN QUESTO PERIODO?
QUAL È UNA DECISIONE CHE STO RIMANDANDO?

OBIETTIVO: ALLENARE LA PRESENZA



GIORNO 2 – RITROVARE IL PIACERE DELLA FATICA

LA COMODITÀ NON È SEMPRE UN BENE.
LA FATICA COSTRUISCE AUTONOMIA.

ESERCIZIO

SCEGLI UNA PICCOLA AZIONE CHE NORMALMENTE DELEGHI O EVITI: CAMMINARE INVECE DI USARE L'AUTO, CUCINARE INVECE DI COMPRARE PRONTO, SISTEMARE QUALCOSA INVECE DI SOSTITUIRLO.

RIFLESSIONE

NOTA COME TI SENTI DOPO. PIÙ STANCŌ? O PIÙ SODDISFATTŌ?

OBIETTIVO: RICONOSCERE IL VALORE DELLO SFORZO

GIORNO 3 – SMETTERE DI SOSTITUIRSI



AIUTARE NON SIGNIFICA FARE AL POSTO DEGLI ALTRI.

ESERCIZIO

DURANTE LA GIORNATA OSSERVA QUANTE VOLTE INTERVIENI
PRIMA CHE QUALCUNƏ PROVI DA SOLƏ.
SCEGLI UNA SITUAZIONE IN CUI PUOI FARE UN PASSO INDIETRO.

DOMANDE GUIDA

- STO AIUTANDO O STO CONTROLLANDO?
- STO DANDO FIDUCIA?

OBIETTIVO: COLTIVARE AUTONOMIA NELLE RELAZIONI

GIORNO 4 – ALLENARE LA RESILIENZA EMOTIVA

FRUSTRAZIONE ED IMPREVISTI NON SONO ERRORI, MA ALLENAMENTI.



ESERCIZIO

QUANDO QUALCOSA VA STORTO, PROVA A NON CORREGGERE SUBITO.

PROVA A SCRIVERE:

- COSA È SUCCESSO
- COME HAI REAGITO
- COSA HAI IMPARATO

OBIETTIVO: SVILUPPARE “ANTICORPI” PSICOLOGICI



GIORNO 5 – TORNARE ALLE ESPERIENZE REALI

LA PRESENZA CONDIVISA NUTRE LA
MENTE.

ESERCIZIO

ORGANIZZA UN MOMENTO REALE: UN GIOCO,
UNA CAMMINATA, UNA CONVERSAZIONE SENZA
TELEFONO.

DOMANDE GUIDA

- COME CAMBIA LA QUALITÀ DELLA
RELAZIONE?
- COSA EMERGE CHE DI SOLITO NON C'È?

OBIETTIVO: RAFFORZARE I LEGAMI



GIORNO 6 – COLTIVARE LA COMPLESSITÀ

IL PENSIERO HA BISOGNO DI PROFONDITÀ.

ESERCIZIO:

SCEGLI UN CONTENUTO IMPEGNATIVO:
UN LIBRO, UN ARTICOLO LUNGO, UNA CONFERENZA.
PRENDI APPUNTI A MANO.
SCRIVI TRE IDEE CON CUI NON SEI D'ACCORDO.



GIORNO 7 – EDUCARE ALLA BELLEZZA

LA BELLEZZA NON È ESTETICA, MA
NUTRIMENTO INTERIORE.

ESERCIZIO

DEDICA TEMPO A QUALCOSA CHE ESPANDE LO
SGUARDO: ARTE, NATURA, MUSICA, POESIA.

DOMANDE GUIDA

- COSA MI FA SENTIRE VIVĒ?
- COSA MI FA PENSARE?

OBIETTIVO: NUTRIRE IMMAGINAZIONE E
LIBERTÀ.



NON SERVE FARE TUTTO PERFETTAMENTE.

SCEGLI UNO DI QUESTI ESERCIZI E RIPETILO
OGNI SETTIMANA.

SE SENTI CHE QUESTO PERCORSO TI HA FATTO
RIFLETTERE, PUOI CONDIVIDERLO CON CHI
DESIDERA RALLENTARE, SCEGLIERE E VIVERE CON
MAGGIORE CONSAPEVOLEZZA.



IL PENSIERO NON È UN TALENTO: È UNA PRATICA.
OGNI VOLTA CHE SCEGLIAMO DI NON DELEGARLO, APRIAMO UNO SPAZIO.
ED OGNI SPAZIO APERTO È UN ATTO DI LIBERTÀ.



APRISP AZI

info@aprispazi