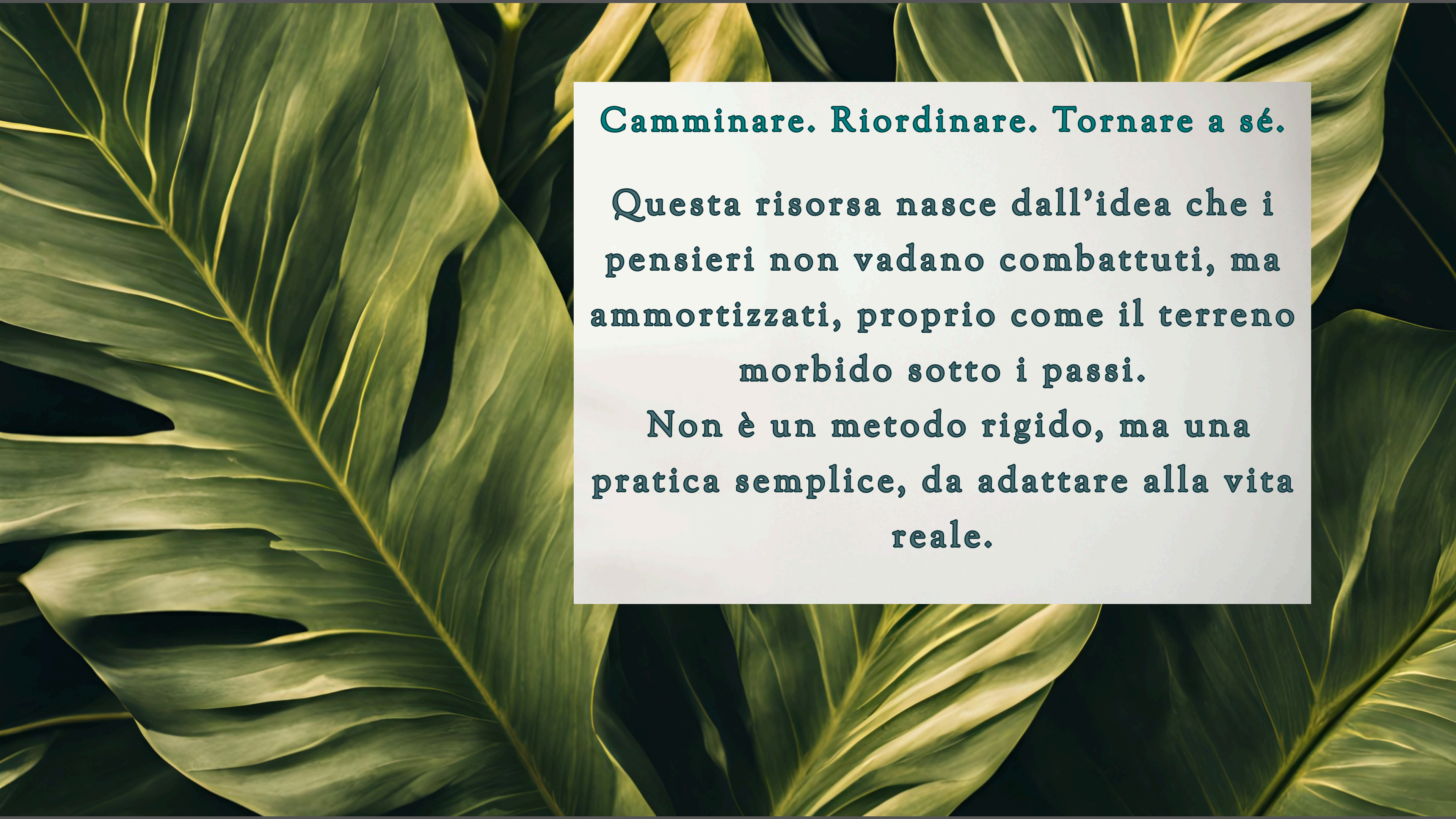


IL RITUALE DELLE TRE RADICI

APRISPASI





Camminare. Riordinare. Tornare a sé.

Questa risorsa nasce dall'idea che i pensieri non vadano combattuti, ma ammortizzati, proprio come il terreno morbido sotto i passi.

Non è un metodo rigido, ma una pratica semplice, da adattare alla vita reale.



L'ispirazione arriva da “Succede sempre qualcosa di meraviglioso” di Gianluca Gotto e dal simbolo del Ginkgo biloba: radicarsi per attraversare le tempeste.

3 RITUALI



🌱 Radice I –
Camminata
Ammortizzante
(15–20 minuti)



🌱 Radice II –
Micro-riordino
intenzionale
(10 minuti)



🌱 Radice III –
Gesto di cura
(5 minuti)

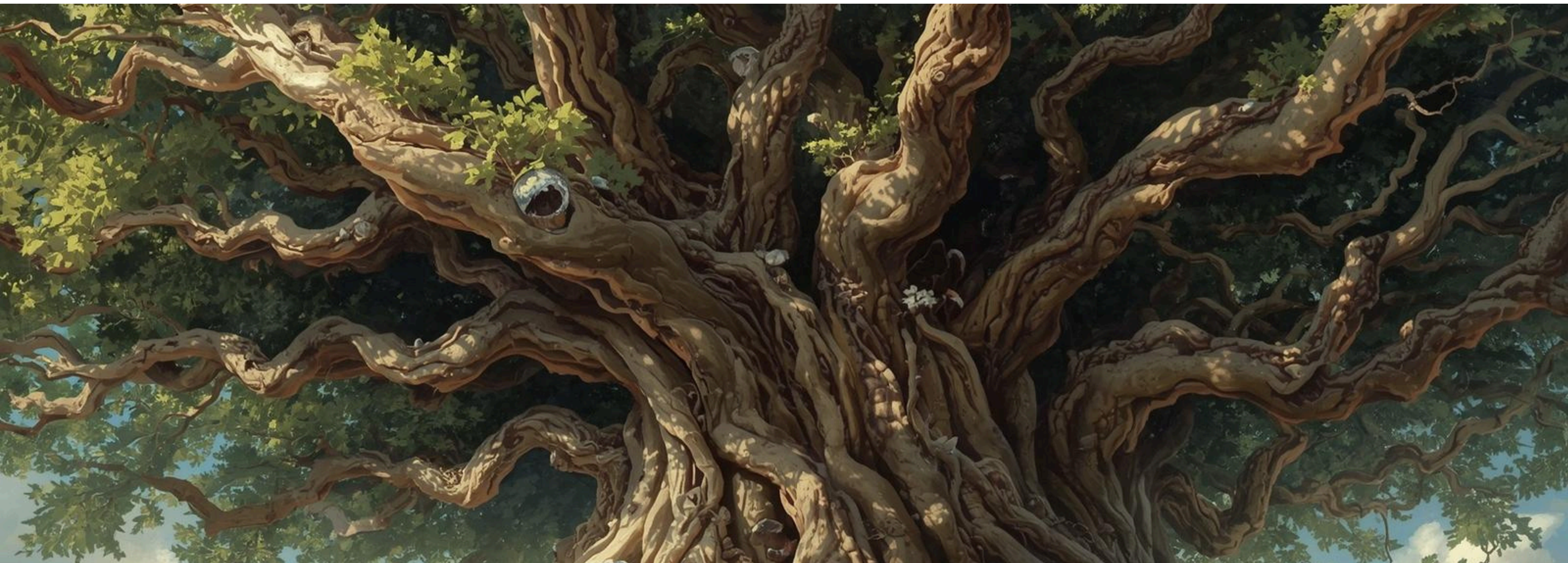


 **RADICE I
CAMMINATA
AMMORTIZZANTE
(15–20 MINUTI)**

COME SI FA:

- ✓ Prima di uscire, scrivi su un foglio una sola frase:
“Oggi sto portando con me...”
Completa con ciò che ti pesa.
- ✓ Cammina senza musica e senza telefono.
- ✓ Ogni volta che un pensiero ritorna, non scacciarlo:
immagina che cada a terra sotto i piedi, come foglie.
- ✓ Alla fine, chiediti:
“Questo pensiero è ancora pesante come prima?”

L'OBIETTIVO NON È RISOLVERE, MA RIDURRE L'IMPATTO EMOTIVO.



Non si cerca la calma, ma la trasformazione fisica del pensiero in movimento.



🌱 RADICE II MICRO-RIORDINO INTENZIONALE

(10 MINUTI)

COME SI FA:

SCEGLI OGNI GIORNO UN UNICO SPAZIO
MINUSCOLO:

- un cassetto;
- una borsa;
- una superficie;
- una cartella digitale.

Regola fondamentale:
non sistemare tutto.
Solo ciò che puoi completare.

Durante il riordino, ripeti mentalmente:
“Sto prendendomi cura di ciò che dipende da me.”

Questo collega ordine esterno e ordine mentale.

Il focus non è sull'organizzazione, ma sul confine
tra ciò che controlliamo e ciò che dobbiamo
lasciare andare.





 RADICE III
GESTO DI CURA
(5 MINUTI)

COME SI FA:

Ogni giorno scegli un gesto semplice:

- innaffiare una pianta;
- preparare un pasto con attenzione;
- sistemare il letto;
- nutrire un animale;
- scrivere a qualcuno.

Domanda guida:

“Che tipo di persona voglio essere, anche oggi?”
Non importa il risultato. Conta la coerenza quotidiana.

IL CUORE DELLA PRATICA



DOPO 7 GIORNI, INVITA CHI
LEGGE A RIFLETTERE.



Quali pensieri si sono alleggeriti?



Cosa è cambiato nel modo di stare
dentro le difficoltà?



Dove si è sentita più stabilità?

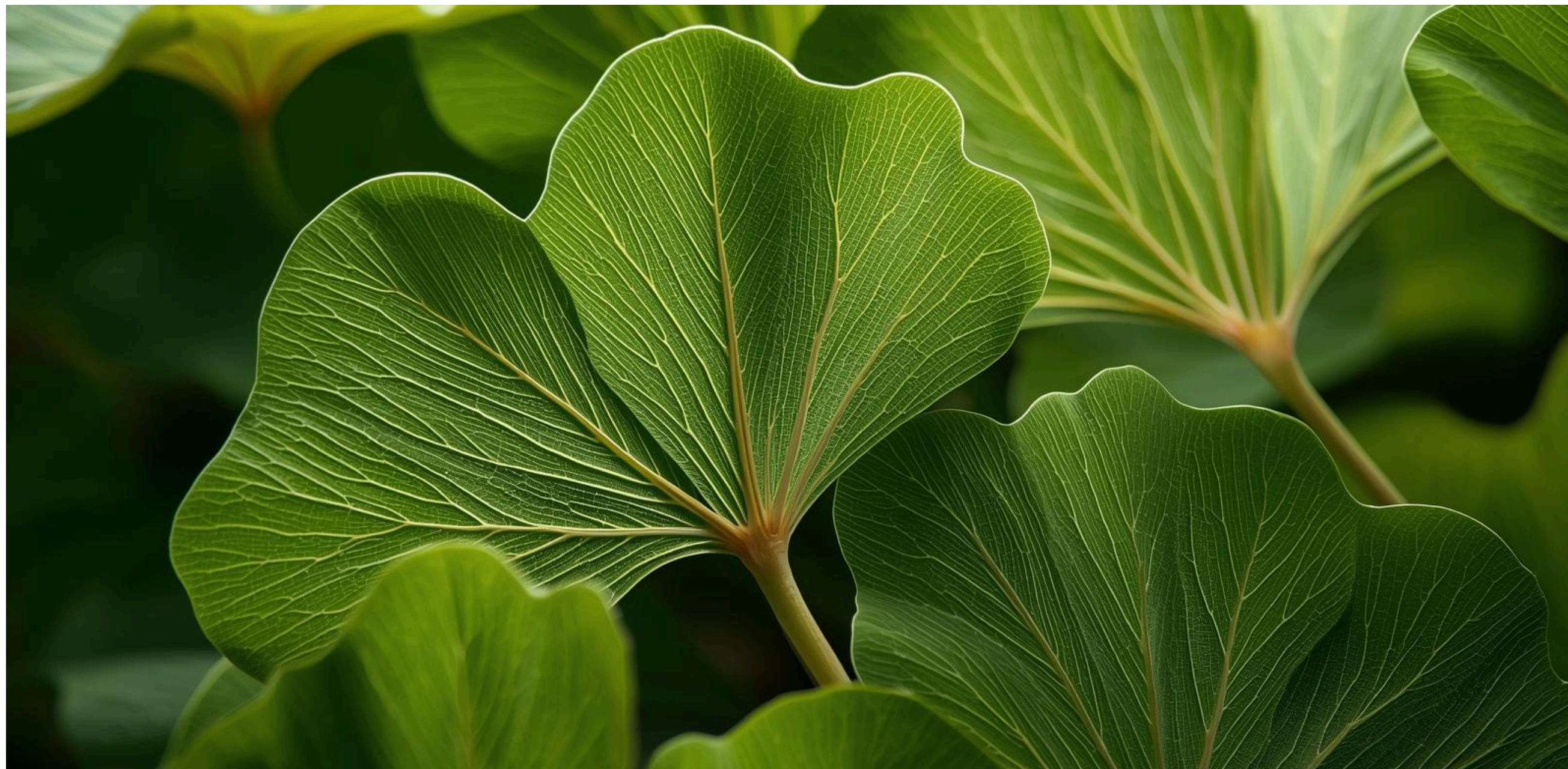


“Non tutte le tempeste arrivano per rovinarti la vita.
Alcune arrivano per ripulire la tua strada”.



Anche quando tutto sembra fermo o spezzato, qualcosa di meraviglioso sta già accadendo.

Dentro di noi.





APRISPASI

info@aprispazi