

✨ Dalla routine al rituale

Mini guida pratica per trasformare gesti automatici in scelte consapevoli

💬 INTRODUZIONE

Ogni giorno compiamo decine di azioni senza pensarci: svegliarci, bere il caffè, scrollare il telefono, preparare la cena, controllare le notifiche.

Queste azioni, ripetute nel tempo, diventano **routine**. Ma...
quante di queste ti fanno sentire bene? Quante sono davvero tue?

Questa guida nasce per accompagnarti – con gentilezza – a **riconoscere, riscrivere e trasformare** le tue abitudini quotidiane.

Perché ogni gesto può diventare un **rituale di presenza e intenzione**, se glielo permetti.

🎯 Non serve rivoluzionare tutto. Basta **scegliere cosa rendere sacro** nel piccolo.

🌿 3 ESEMPI REALI DI TRASFORMAZIONE

☕ 1. Il caffè del mattino – da corsa a respiro

Prima: sveglia → telefono → caffè al volo, testa già al lavoro

Dopo: sveglia → silenzio di 2 minuti → caffè con taccuino aperto → 1 frase di gratitudine
✨ *Stessa azione, energia diversa. Ora quel caffè è un momento di rientro a sé.*

📱 2. Lo scroll serale – da fuga a presenza

Prima: divano → 1h su Instagram, poi senso di vuoto

Dopo: 20 minuti di diario o lettura → 10 minuti su Instagram consapevole (esploro solo profili che ispirano)

✨ *Non è vietarsi qualcosa. È scegliere **come e quanto** farlo.*

💧 3. La skincare – da “faccio in fretta” a “mi prendo cura di me”

Prima: detergente, crema al volo, fine.

Dopo: 5 minuti in bagno → musica soft → stesso rituale ma con intenzione e tocco lento

✨ *Quando ti tocchi con cura, il tuo corpo smette di essere un oggetto e torna ad essere casa.*

ESERCIZIO GUIDATO: LA MIA MAPPA DELLE ABITUDINI

1. Osserva

Scrivi 5 abitudini quotidiane che fai in automatico.

📌 Esempio: sveglia col telefono, pranzo davanti al pc, caffè post-pranzo, serie tv dopo cena, scroll nel letto.

2. Ascolta

Per ogni abitudine, chiediti:

- *Mi fa sentire bene?*
- *È mia o l'ho "copiata"?*
- *Posso renderla più mia, più consapevole?*

3. Riscrivi

Scegli 1 abitudine e trasformala in **rituale personale**.

📌 Scrivi:

- *Nuova versione del gesto*
- *Quando lo farai*
- *Come vuoi sentirti dopo*

 *Esempio:* "Invece di scrollare appena sveglia, respiro 3 volte con la mano sul cuore e poi mi alzo."



PLANNER SETTIMANALE STAMPABILE

👉 Crea la tua settimana con **3 rituali consapevoli** da inserire tra le routine.

Giorno	Ritualità del mattino	Momento consapevole	Coccola serale
--------	-----------------------	---------------------	----------------

Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

Sabato

Domenica

✂️ *Stampalo o riscrivilo ogni domenica sera per scegliere come vuoi sentirti nella settimana che inizia.*

📧 CONCLUSIONE + SPAZIO NOTE

Ogni piccolo gesto può diventare un atto di amore.
Scegli **quali abitudini vuoi tenere**, quali trasformare e quali lasciare andare.
Non per essere più “produttiva”. Ma per essere più **tua**.

📝 Spazio per riflessioni personali:

- Le 3 parole che voglio sentire ogni giorno: _____
 - Il rituale che più mi nutre è: _____
 - Un gesto semplice che mi fa sentire viva: _____
-

🎯 Se questa guida ti è piaciuta, puoi continuare a camminare insieme a me:

