



ESERCIZIO I:



Cosa ti serve: carta, penna e privacy



Scrivi un manifesto personale un insieme di frasi, promesse e affermazioni che vuoi ricordare ogni giorno.

Ti aiuterà a:

- ancorarti nei momenti difficili,
- ritrovare la direzione quando ti perdi,
- coltivare la tua voce interiore gentile.

Esempi (puoi usarli, modificarli, o crearne di tuoi):

- “Io valgo anche nei miei giorni più bui.”
- “Mi prendo cura di me, non perché sono rotto/a, ma perché merito presenza.”
- “Non devo essere perfetto/a per essere degno/a di amore.”



ESERCIZIO 2:



Cosa ti serve: carta, penna e privacy



Scrivi una lettera al tuo “io del futuro”, che leggerai tra 3 mesi o 6 mesi.

Immagina di rivolgerti a te stesso/a con gratitudine, incoraggiamento e speranza.

- cosa hai imparato da questo percorso,
- cosa desideri mantenere,
- cosa speri di coltivare di più (anche nei momenti di difficoltà).

Chiudi con un impegno autentico, come:

“Prometto di non dimenticarmi quanto valgo.”

“Prometto di restarmi accanto.”

Puoi salvarla, stamparla, o programmarla per riceverla via email tra qualche mese.

Una gentile sorpresa... da te a te.