



## Rituale di guarigione spirituale

*Uno spazio semplice per tornare a te, lasciare andare ciò che pesa e ritrovare presenza.*

Ci sono momenti in cui sentiamo il bisogno di fermarci davvero. Non per fare qualcosa in più, ma per ascoltarci con più delicatezza. Questo piccolo rituale nasce proprio per questo: creare uno spazio quieto, caldo e raccolto in cui poter lasciare andare ciò che appesantisce e ritrovare un contatto più autentico con sé.

### Cosa puoi preparare

- una candela
- un foglio o il tuo quaderno
- una penna
- una tisana, se lo desideri
- un cristallo vicino a te, se ti fa stare bene
- qualche minuto in cui non avere fretta

*Non devi fare tutto in modo perfetto. Ti basta esserci davvero.*

### Il rituale

#### 1. Prepara il tuo spazio

Scegli un momento tranquillo. Metti via tutto ciò che può distrarti e crea attorno a te un piccolo spazio semplice. Puoi sederti comodamente, accendere una candela e concederti qualche minuto di silenzio.

#### 2. Respira e rientra in te

Chiudi gli occhi per qualche istante e fai alcuni respiri lenti. Non cercare di controllare nulla. Lascia soltanto che il respiro ti accompagni, finché senti di essere un po' più presente e meno disperso.

### **3. Dai un nome a ciò che pesa**

Prendi il foglio e scrivi con sincerità ciò che senti in questo momento. Può essere una paura, una stanchezza, una ferita, una preoccupazione, qualcosa che continui a trattenere dentro. Non serve scrivere molto: servono parole vere.

### **4. Lascia andare con dolcezza**

Rileggi ciò che hai scritto e poi fermati un attimo. Puoi dire dentro di te: *riconosco ciò che porto, ma non voglio più lasciare che mi appesantisca allo stesso modo*. Se senti che è il momento giusto, puoi piegare il foglio e metterlo da parte, come gesto simbolico di rilascio.

### **5. Richiama la tua luce**

Porta le mani sul cuore e resta qualche istante in ascolto. Immagina una luce morbida e calma dentro di te, una luce che non deve essere creata perché è già presente. Lascia che si allarghi piano, con naturalezza, e che ti riporti verso il tuo centro.

### **6. Accogli una nuova intenzione**

Quando ti senti pronto, scrivi una frase semplice che vuoi portare con te. Può essere qualcosa come: *scelgo di ritrovare pace, mi apro a una presenza più vera, lascio andare ciò che non mi appartiene più*. Scegli parole che senti vive, non perfette.

### **7. Chiudi con gratitudine**

Bevi lentamente la tua tisana, resta ancora qualche minuto in silenzio e ringraziami per il tempo che ti sei dedicato. Anche quando il lavoro interiore è sottile, ha sempre un valore profondo.

*Puoi ripetere questo rituale ogni volta che senti il bisogno di fare spazio dentro di te.  
Non serve aspettare il momento perfetto. A volte basta solo scegliere di tornare a sé.*

Se desideri accompagnare questo lavoro con un percorso personalizzato, puoi contattarmi. Sarò felice di sostenerti in questo cammino di ascolto e riconnessione.