

Selfcare- Mini Guide

Chiara M.V. Esposito
www.chiaraesposito.coach



Routine di cura di sé

In un mondo in costante movimento, diventa sempre più importante trovare momenti di calma e consapevolezza. La cura di sé è una necessità per il benessere fisico e mentale. La consapevolezza ci aiuta a vivere nel qui e ora e a ridurre lo stress.

Questa mini guida ti propone esercizi di consapevolezza efficaci che potrai facilmente integrare nella tua vita quotidiana. È importante capire che non devi fare questi esercizi ogni giorno. Prenditi del tempo per costruire una routine che si sviluppi lentamente. Inizia con uno o due esercizi a settimana e adattali in base al tuo umore: la consapevolezza dovrebbe portare gioia.

Che tu sia un professionista esperto o un principiante, questi esercizi forniscono strumenti preziosi per la cura di te stesso. Prenditi un momento per te stesso e scopri il potere della consapevolezza. Se hai domande o esperienze da condividere, sentiti libero di lasciarmi un commento su Instagram!



Mattinata consapevole

La mattina è il momento perfetto per iniziare la giornata consapevolmente. Invece di immergerti subito nel ritmo frenetico della vita quotidiana, puoi concederti un momento di silenzio e concentrarti sui tuoi obiettivi e desideri.

Esercizio: inizia la giornata senza smartphone. Quando ti svegli, prenditi un momento per ascoltarti.

Obiettivo: riflettere sulle aspettative e sulle sfide della giornata.



Il metodo delle cinque dita

Questo esercizio creativo utilizza la mano come strumento di autoriflessione. Ti aiuta a organizzare i tuoi pensieri e a concentrarti su ciò che è importante.

Esercizio: Ogni dito rappresenta una domanda: Pollice: Qual è la tua forza più importante?

- Pollice: Qual è il tuo punto di forza più importante?
- Dito indice: cosa ti piace della natura?
- Dito medio: chi vorresti rendere felice?
- Anulare: quale persona ti piace particolarmente e perché?
- Mignolo: cosa vorresti fare per te oggi?

Obiettivo: promuovere l'autoriflessione e la consapevolezza.



Mini scansione corporea

Mani, braccia e collo



Gambe e fianchi



Piedi



La mini body scan è un ottimo modo per sviluppare la consapevolezza corporea. Questo esercizio ti aiuta a notare la tensione e a conoscere meglio il tuo corpo.

Esercizio: porta la tua attenzione attraverso il tuo corpo e nota dove si verificano tensione o benessere. **Obiettivo:** sviluppare una migliore consapevolezza corporea.

Esercizio musicale

La musica ha il potere di evocare emozioni e riportare alla mente ricordi. Questo esercizio utilizza la musica come strumento per la consapevolezza e l'autoriflessione.

Esercizio: ascolta la tua canzone preferita e presta attenzione alle emozioni che scatena in te. **Obiettivo:** riflettere sui ricordi o sui sentimenti evocati dalla musica.



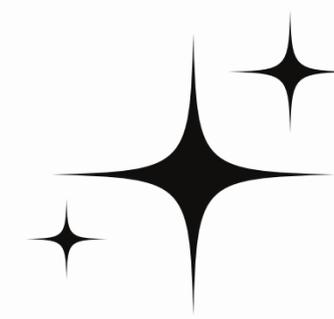
Esercizio al rallentatore

Questo esercizio ti aiuta a diventare più consapevole delle azioni quotidiane e a rallentare. Facendo le cose al rallentatore, affini i tuoi sensi e puoi vivere il momento in modo più intenso.

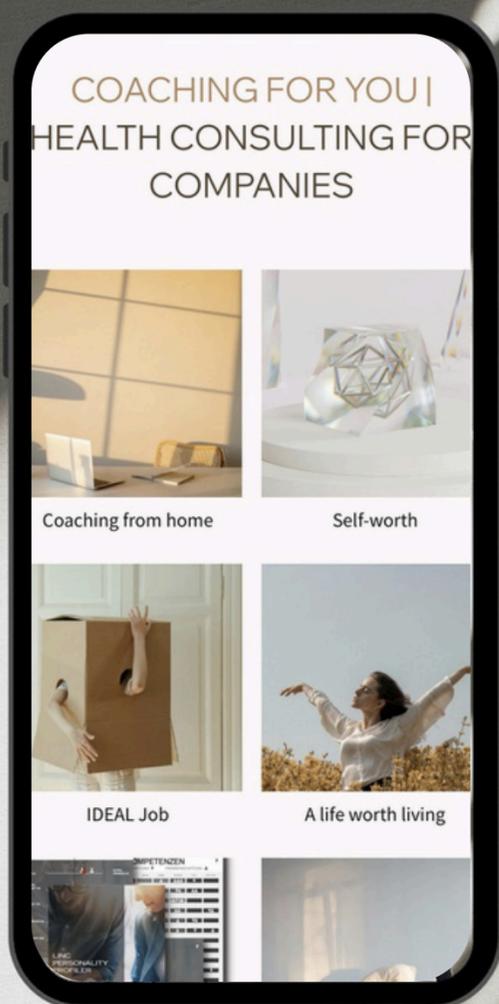
Esercizio: esegui un'attività quotidiana, come lavarti i denti o bere un bicchiere d'acqua, al rallentatore.

Obiettivo: prestare attenzione ad ogni passo e godersi consapevolmente l'azione.





*What you do makes a difference, and you have to
decide what kind of difference you want to make*



Diventiamo più
premuerosi -
con noi stessi.

Domande? Scrivimi su INSTAGRAM
@CHIARAMARIAVICTO_BUSINESSPSY