

(di Viktoria Kiss)

# Percorso di Presenza – 21 giorni per Trattare l'Invisibile

## SETTIMANA 1 – IL CORPO COME PORTA

(Ritrovare la presenza fisica e sensoriale)

### **Giorno 1 – Mi vedo.**

→ Stai davanti allo specchio per 3 minuti, respirando lentamente.

*Frase:* “Io sono qui, nel mio corpo, nel mio tempo.”

*Atto:* Tocca il petto con le mani e senti il battito.

### **Giorno 2 – Il respiro che abita.**

→ Inspirazioni lente e consapevoli per 5 minuti.

*Frase:* “Ogni respiro mi restituisce a me stessa.”

### **Giorno 3 – Radicamento.**

→ Piedi nudi a terra, senti il peso del corpo.

*Frase:* “La terra mi sostiene. Io posso restare.”

### **Giorno 4 – Il tocco che riconnette.**

→ Massaggia le mani, lentamente, come se ascoltassi la pelle.

*Frase:* “Attraverso il tatto, ritorno al mio cuore.”

### **Giorno 5 – Il corpo che ascolta.**

→ Sdraiati, chiudi gli occhi e chiedi: “Dove ti senti ignorato oggi?”

*Frase:* “Il mio corpo parla e io lo ascolto.”

### **Giorno 6 – Silenzio muscolare.**

→ Resti ferma in posizione comoda, lasciando andare ogni tensione.

*Frase:* “Non devo fare nulla. Solo essere.”

### **Giorno 7 – Rituale del corpo presente.**

→ Fai un bagno o doccia consapevole, accarezzando ogni parte del corpo con gratitudine.

*Frase:* “Ogni cellula è viva, mi chiama alla vita.”

La pace  
è il tuo  
vero inizio.



## PERCORSO DI PRESENZA – 21 GIORNI PER TRATTARE L'INVISIBILE

(di Viktoria Kiss)

### SETTIMANA 2 – IL CUORE CHE SENTE

*(Riconoscere emozioni invisibili, lasciarle emergere e fluire)*

#### **Giorno 8 – Dare nome alle emozioni.**

→ Scrivi: “Oggi sento...” senza giudizio, per 5 minuti.

*Frase:* “Non ho paura di ciò che sento.”

#### **Giorno 9 – Il bambino interiore.**

→ Posa una mano sul petto e una sul ventre, immaginando la tua bambina dentro.

*Frase:* “Ti vedo. Ti ascolto. Ti porto con me.”

#### **Giorno 10 – Il perdono.**

→ Scrivi o pensa a chi ti ha ferita. Poi pronuncia: “Ti lascio andare.”

*Frase:* “Non porto più pesi che non mi appartengono.”

#### **Giorno 11 – Il cuore che si apre.**

→ Ascolta una musica che ti commuove e lascia scorrere lacrime o sorrisi.

*Frase:* “Mi permetto di essere toccata dalla vita.”

#### **Giorno 12 – Vulnerabilità.**

→ Racconta a voce alta a te stessa una verità che hai sempre taciuto.

*Frase:* “La mia verità è sacra, anche se trema.”

#### **Giorno 13 – Relazioni invisibili.**

→ Pensa a una persona con cui senti un legame sottile.

*Frase:* “Ti sento, ma non ti trattengo.”

#### **Giorno 14 – Rituale del Cuore.**

→ Scrivi una lettera d'amore alla vita.

*Frase:* “Apro il mio cuore al miracolo della presenza.”

La pace  
è il tuo  
vero inizio.



## PERCORSO DI PRESENZA – 21 GIORNI PER TRATTARE L'INVISIBILE

(di Viktoria Kiss)

### SETTIMANA 3 – L'ANIMA CHE ABITA

(Dalla consapevolezza alla coerenza: vivere la presenza nel mondo)

#### **Giorno 15 – L'intenzione.**

→ Scrivi un'intenzione chiara per la tua nuova fase di vita.

*Frase:* "La mia presenza crea la mia realtà."

#### **Giorno 16 – Il tempo lento.**

→ Vivi una giornata senza fretta, anche solo un'ora.

*Frase:* "Niente mi manca, tutto accade al ritmo giusto."

#### **Giorno 17 – Gratitudine viscerale.**

→ Ringrazia tre cose concrete del tuo corpo e tre della tua vita.

*Frase:* "Ringrazio ciò che mi sostiene, visibile e invisibile."

#### **Giorno 18 – L'azione consapevole.**

→ Fai qualcosa di quotidiano (lavare, cucinare, camminare) in piena presenza.

*Frase:* "Ogni gesto è sacro."

#### **Giorno 19 – Il non fare.**

→ Passa 10 minuti senza telefono, pensieri o stimoli.

*Frase:* "Nel vuoto, l'anima si mostra."

#### **Giorno 20 – L'offerta.**

→ Dona qualcosa senza ricevere nulla in cambio.

*Frase:* "La mia presenza è dono."

#### **Giorno 21 – Il rito del ritorno.**

→ Riprendi lo specchio del Giorno 1. Guardati di nuovo.

*Frase finale:* "Io sono qui. Io sono Vita che si vede."

La pace  
è il tuo  
vero inizio.

