

GUIDA INTERATTIVA

Metodo Restanza - Primi esercizi di chiarezza

Questa guida accompagna i primi esercizi del Metodo Restanza.
Non serve rispondere in modo perfetto. Serve essere sinceri.

Prenditi tempo. Stampa. Scrivi. Torna a rileggere.

ESERCIZIO 1

La fatica silenziosa

Ogni persona porta una fatica che spesso non racconta a nessuno.
È qualcosa che continua a sostenere anche quando costa energia.

Scrivi quale fatica stai portando in silenzio in questo periodo.

Spazio per scrivere:

ESERCIZIO 2

Cosa sto sostenendo

Non tutto ciò che sosteniamo è ancora necessario.
A volte continuiamo semplicemente perché lo abbiamo sempre fatto.

Scrivi cosa stai sostenendo oggi nella tua vita.

Può essere:

- una relazione
- un lavoro
- un ruolo
- una responsabilità

Spazio per scrivere:

ESERCIZIO 3

Cosa è già finito

Una delle azioni più difficili nella vita è riconoscere quando qualcosa è davvero terminato.

Spesso il cuore lo sa prima della mente.

Scrivi se esiste qualcosa nella tua vita che senti essere già concluso.

Spazio per scrivere:

ESERCIZIO 4

Dove sto resistendo per paura

La resistenza può essere forza. Ma può anche essere paura di cambiare.

Osserva la tua vita e individua un punto in cui stai resistendo per timore di ciò che potrebbe accadere dopo.

Spazio per scrivere:

ESERCIZIO 5

Cosa vuole esistere ora

Quando qualcosa finisce, qualcosa chiede spazio.

Un'idea. Un cambiamento. Una direzione nuova.

Scrivi cosa senti che vuole nascere nella tua vita in questo momento.

Spazio per scrivere:

Chiusura della guida

Non cercare di risolvere tutto subito.

Il Metodo Restanza non chiede decisioni impulsive.

Chiede tre cose:

Resistere quando è necessario.

Desistere quando qualcosa è finito.

Lasciare esistere ciò che vuole nascere.

La chiarezza arriva un passo alla volta.

*Strutture per reggere corpo, lavoro e vita
quando tutto il resto cede*

RESISTERE DESISTERE ESISTERE

IL METODO RESTANZA



Maria Antonietta Silvestri 