

# Il Diario - Seme di Febbraio

28 giorni per coltivarti con gentilezza

Ogni giorno, una domanda. Un seme da piantare dentro di te.

Rispondi dove vuoi — su un quaderno, a voce, nei pensieri del mattino.

Scrivile tutte. O solo quelle che ti chiamano.

Non devi avere le risposte, devi solo ascoltarti.

## SETTIMANA 1 – *Prepara il terreno*

- Cosa sento di voler coltivare in me, questo mese?
- Qual è il mio "vaso sicuro"? Dove mi sento protetta/o, accolta/o, radicata/o?
- Quale parte di me sta chiedendo attenzione?
- In che momento della giornata mi sento più me stessa/o?
- Cosa posso togliere per fare spazio a qualcosa di nuovo?
- Quale pensiero vorrei lasciare andare?
- Cosa posso fare oggi per prepararmi a fiorire?

## SETTIMANA 2 – *Pianta l'intenzione*

- Qual è una parola che voglio piantare dentro di me?
- Qual è una gentilezza che posso offrirmi oggi?
- Cosa sto trattenendo che potrei finalmente lasciare andare?
- Cosa mi fa sentire leggera/o, anche solo per un attimo?
- Cosa sto imparando da me stessa/o, ultimamente?
- Qual è il mio ritmo naturale oggi? E posso rispettarlo?
- Cosa mi fa sentire nutrito/a, in profondità?

## SETTIMANA 3 – *Annaffia con cura*

- Qual è una cosa piccola che posso fare oggi con presenza?
- Cosa succede in me quando rallento?
- Cosa mi aiuta a radicarmi?
- In cosa credo, anche se nessuno lo vede ancora?
- Qual è un gesto d'amore che mi è rimasto nel cuore?
- Chi o cosa vorrei sostenere, come una pianta che cresce?
- In che modo posso creare bellezza oggi?

## SETTIMANA 4 – *Fiorisci senza fretta*

- Qual è una parte di me che vorrei mostrare con più coraggio?
- Quando mi sento fiorire?
- Qual è una qualità che sto coltivando lentamente?
- Se mi parlassi con dolcezza, cosa mi direi oggi?
- Cosa mi fa sentire in armonia con la natura?
- Quale fiore vorrei diventare?
- Cosa prometto di continuare a coltivare, anche dopo febbraio?

## *Un promemoria finale*

Non serve fare tutto. Non serve fare bene.

Basta scegliere un seme.

E iniziare a prendertene cura.

*Dreams*

*Hope*

*Grow*

*Believe*

*New Beginnings*

