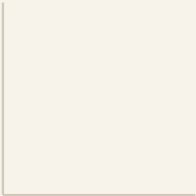


Il journal del ritorno

Settembre 2026

essenzi^{ali}

LA NATURA NEI GESTI QUOTIDIANI



Prima di ricominciare

Settembre porta con sé una strana voglia di rimettere tutto in ordine. Ma questo journal non è una lista di cose da fare e non serve a costruire una versione migliore di te.

È uno spazio per fermarti qualche minuto e capire dove sei. Non cercare risposte perfette. Scrivi quello che arriva, anche se sono poche parole.

Non chiederti subito cosa vuoi cambiare.

Prova prima a chiederti cosa vuoi ritrovare.

Prima di iniziare...

Oggi mi sento:

In questo momento avrei bisogno di:

Cosa mi ha fatto stare bene quest'estate che vorrei portare con me?

Può essere un'abitudine, una persona, un luogo, un ritmo diverso, una sensazione.

Cosa, in questo momento, mi sta chiedendo troppe energie?

Non devi necessariamente risolverlo. Per ora prova soltanto a dargli un nome.

Cosa mi è mancato?

Tempo, silenzio, movimento, creatività, leggerezza, ordine, compagnia... o qualcosa di completamente diverso.

Quando ultimamente mi sono sentita davvero me stessa?

Dove eri? Cosa stavi facendo? Cosa c'era - o non c'era - intorno a te?

Di cosa vorrei avere più cura nei prossimi mesi?

Non pensare soltanto alle cose da fare. Può essere una relazione, il tuo tempo, la casa, una passione, il riposo.

Come vorrei sentirmi questo autunno?

Non cosa vuoi ottenere. Non quante cose vuoi fare. Prova a partire dalla sensazione che vorresti abitare più spesso.

Una piccola cosa da cui posso cominciare:

Non devi ricominciare tutto.

Puoi tornare alle tue cose, ai tuoi ritmi, a ciò che ti faceva stare bene.

E magari, mentre torni a tutto il resto,
puoi tornare anche un po' a te.

Senza fretta.

essenzi^{ali}

LA NATURA NEI GESTI QUOTIDIANI