

Ascoltarti cambia il passo

Tre domande semplici per fare chiarezza quando dentro di te c'è qualcosa che chiede attenzione.



01

Che cosa sto provando davvero?

Dai un nome a quello che senti, senza correggerlo subito. Anche una parola semplice può aprire uno spazio nuovo.

02

Di che cosa avrei bisogno adesso?

Prova a distinguere il bisogno dalla soluzione automatica. A volte serve tempo, una conversazione, un confine.

03

Qual è il passo più piccolo possibile?

Non devi risolvere tutto oggi. Cerca un gesto concreto e sostenibile che ti avvicini a ciò che conta.

Se una domanda resta aperta, non significa che stai sbagliando. Può essere il punto da cui iniziare un ascolto più attento.

PORTALO CON TE