

UN ESERCIZIO
PER FARE
ORDINE PRIMA
DI INIZIARE
L'ANNO

IL CERCHIO DEL MIO POSTO



a cura di
@parentAbility



PERCHÉ QUESTO ESERCIZIO, PROPRIO ORA

L'inizio di un nuovo anno porta con sé un movimento naturale: il desiderio di orientarsi, di capire, di ripartire.

Spesso rispondiamo a questo movimento con la mente: liste, decisioni, obiettivi, intenzioni.

Eppure, prima di ogni scelta consapevole, c'è un bisogno più profondo:

sentirsi a casa dentro ciò che si sta vivendo.

QUESTO ESERCIZIO NASCE PER

Spingerti



Motivarti



Trasformarti in
altro



MA ALLORA PERCHÉ?



Nasce per riconoscere
ciò che già c'è, e dargli
un posto. !

All'inizio dell'anno il tempo sembra aprirsi come uno spazio nuovo. Ma quello spazio è già abitato: dalle esperienze dell'anno appena trascorso, dalle relazioni che frequenti, dalle sensazioni che ti hanno attraversata/o, dai sistemi di cui fai parte, spesso in modo silenzioso.

Prima di scegliere dove andare, può essere prezioso sentire dove sei.

ATTO DI PRESENZA

Questo cerchio non è un esercizio da compilare correttamente.

È un atto di presenza.

Un modo per dire alla tua esperienza: "ti vedo, così come sei".

Concediti il tempo.

Qui non c'è nulla da dimostrare.

Solo qualcosa da incontrare.

PRIMA DI INIZIARE

Preparare lo spazio e il corpo.

Scegli un momento in cui puoi rallentare.

Spegni le notifiche.

Crea uno spazio che ti faccia sentire al sicuro.

ACCANTO A TE, PREPARA:

- un foglio bianco
- più colori (non solo due: lascia che siano almeno una decina)
- una penna o una matita
- un oggetto da toccare e maneggiare
- qualcosa da assaggiare lentamente
- un odore evocativo

I colori non servono per “abbellire” il foglio.

Servono per ascoltare.

Ogni colore può diventare una sensazione, un tono, un movimento interno.

Non sceglierli in anticipo.



LASCIA CHE SIA LA MANO A FARTI CAPIRE QUALE COLORE VUOLE ARRIVARE.

- Prima di iniziare, fai tre respiri lenti.

UNA NOTA SUI COLORI

Durante questo esercizio, lascia che siano i colori a guidarti.

**OGNI VOLTA CHE SCRIVI, TRACCI
UNA LINEA O UNA PAROLA,
CHIEDITI:**

Che sensazione sto portando qui?

Quale colore le assomiglia?

Non deve essere un colore “bello”.

Deve essere un colore sincero.

**Mentre la mano scrive o disegna, lascia che il
movimento sia lento.**

Senti la pressione sul foglio.

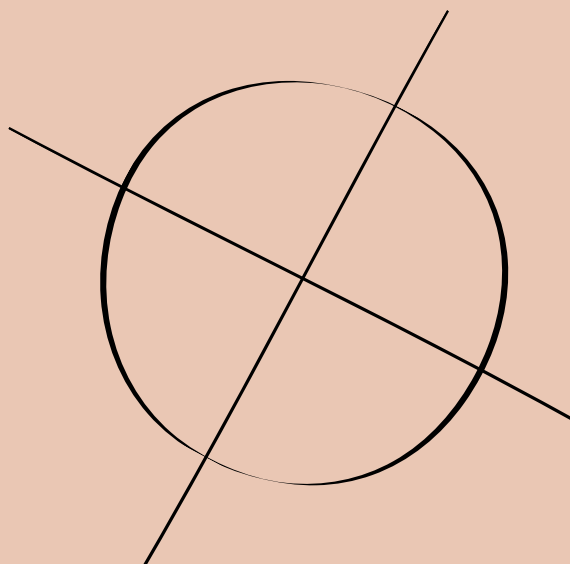
Senti il contatto.

Il gesto della mano è parte dell’ascolto.

IL CERCHIO

Il gesto che apre lo spazio

**DISEGNA UN CERCHIO SUL FOGLIO E
DIVIDILO IL 4 SPICCHI.**



Mentre lo tracci, porta attenzione alla mano che si muove.

Non forzare la linea.

Lascia che il gesto sia guidato dal corpo, non dalla precisione.

Puoi usare un colore che, in questo momento, senti vicino a te.

Oppure cambiarlo mentre disegni, se qualcosa dentro si muove.

Dividi il cerchio in quattro parti.

Ogni linea può avere un colore diverso, se senti che ogni passaggio ha una qualità propria.

Non cercare armonia estetica.

Cerca verità percettiva.

SPICCHIO 1: DOVE SONO ORA

Prenditi qualche minuto per fermarti.

Chiudi gli occhi e immagina di osservare la tua vita dall'alto, come se fosse una mappa.

Quali sistemi stai frequentando in questo momento?

- lavoro
- famiglia di origine
- famiglia attuale
- amicizie
- contesti che senti significativi

Nota le dinamiche che ritornano, anche se oggi hanno una forma diversa.

Lascia emergere immagini, parole, sensazioni.

Appena avrai finito qui, riporta l'essenziale nello spicchio.

**SCRIVI QUI CIÒ CHE È PRESENTE ORA,
COSÌ COM'È.**



**COSA RICONOSCO COME RICORRENTE, ANCHE SE OGGI
ASSUME UNA FORMA DIVERSA RISPETTO AL PASSATO?**

A large, empty rounded rectangular box with a dark red border, intended for the user to write their response to the first question.

**IN QUALI CONTESTI DELLA MIA VITA QUESTA DINAMICA SI
MANIFESTA PIÙ CHIARAMENTE?**

A large, empty rounded rectangular box with a dark red border, intended for the user to write their response to the second question.

**CHE SENSAZIONE CORPOREA EMERGE QUANDO GUARDO
ONESTAMENTE DOVE SONO ORA?**

A large, empty rounded rectangular box with a dark red border, intended for the user to write their response to the third question.

SPICCHIO 2: RISORSE CHE MI HANNO ACCOMPAGNATA/O

Porta l'attenzione al 2025 che si è appena concluso.

Richiama alla mente:

- persone
- incontri
- qualità interiori
- pratiche
- scelte piccole ma costanti

che ti hanno sostenuta/o, anche nei momenti difficili.

Non cercare risultati.

Cerca presenze.

**SCRIVI QUI LE RISORSE CHE RICONOSCI
COME VIVE NEL TUO PERCORSO.**

CHI O COSA È STATO PRESENTE PER ME, ANCHE NEI MOMENTI IN CUI NON ME NE RENDEVO CONTO?

A large, empty rounded rectangular box with a dark red border, intended for the user to write their reflection on who or what was present for them, even in moments they weren't aware of.

QUALE QUALITÀ INTERIORE HO FREQUENTATO PIÙ SPESSO E MI HA AIUTATO/A AD ANDARE AVANTI NEL MIO CAMMINO?

A large, empty rounded rectangular box with a dark red border, intended for the user to write about which inner quality they practiced most often and how it helped them move forward in their journey.

IN CHE MODO QUESTE RISORSE HANNO SOSTENUTO IL MIO STARE NEI SISTEMI CHE FREQUENTO?

A large, empty rounded rectangular box with a dark red border, intended for the user to describe how these resources have supported their experience within the systems they frequent.

SPICCHIO 3: SENSAZIONI FREQUENTATE

Porta ora l'attenzione al corpo.

Quali sensazioni hai frequentato più spesso nel 2025?

Scrivile liberamente.

Ora scegli due o più colori:

- uno per le sensazioni che desideri frequentare di meno
- uno per quelle che desideri frequentare di più

Mentre cerchi ciascuna sensazione, fermati un istante e pronuncia interiormente:

“Ti vedo.”

Non per mandarla via.

Per riconoscerla.



QUALI SENSAZIONI HANNO ABITATO PIÙ SPESSO IL MIO CORPO DURANTE IL 2025?

A large, empty rounded rectangular box with a dark red border, intended for writing answers to the question above.

QUALI SENSAZIONI SENTO CHE OGGI HANNO BISOGNO DI MENO SPAZIO, E QUALI DI PIÙ?

A large, empty rounded rectangular box with a dark red border, intended for writing answers to the question above.

COSA CAMBIA DENTRO DI ME QUANDO A OGNI SENSAZIONE DICO INTERIORMENTE: “TI VEDO”?

A large, empty rounded rectangular box with a dark red border, intended for writing answers to the question above.

SPICCHIO 4: DOVE VOGLIO ESSERE AL 31/12/26

Ora immagina una scena semplice del futuro.
Non un ideale, ma una quotidianità possibile.
Dove sei?

Come ti muovi?

Che qualità c'è nel corpo?

Scrivi:

- ciò che desideri aver realizzato
- le sensazioni che vuoi aver frequentato di più
- ciò per cui desideri sentirti profondamente grata/o

Lascia che le parole emergano con lentezza.



**IN QUALE STATO INTERIORE DESIDERO RICONOSCERMI
TRÀ UN ANNO?**



**QUALI SENSAZIONI VOGLIO AVER FREQUENTATO CON
MAGGIORE CONTINUITÀ?**



**PER COSA DESIDERO SENTIRMI PROFONDAMENTE
GRATA/O, INDIPENDENTEMENTE DAI RISULTATI?**



LASCIA CHE IL CERCHIO CONTINUI A LAVORARE

Ora che il cerchio è completo, fermati un momento.

Non cercare di tirare conclusioni.

Non trasformare subito ciò che è emerso in decisioni o azioni.

Questo esercizio non nasce per darti risposte immediate, ma per rimettere ordine nel campo che stai abitando.

Osserva il foglio davanti a te.

Nota i colori, le parole, gli spazi vuoti.

Nota cosa attira il tuo sguardo e cosa rimane in secondo piano.

Il cerchio continuerà a lavorare anche dopo aver chiuso questo documento.

Nei giorni in cui qualcosa ti sembrerà più chiaro.

E in quelli in cui tornerà la confusione.

Puoi tornare a questo esercizio:

- quando senti di perdere il tuo centro
- quando devi fare una scelta
- quando qualcosa si ripete e non sai perché
- quando senti il bisogno di ritrovare il tuo posto

Ogni volta, potrà mostrarti qualcosa di diverso.

Perché tu non sei ferma/o.

E nemmeno il campo in cui vivi.

Se vuoi, puoi aggiungere una data sul foglio.

Non per fissare un risultato, ma per onorare il momento in cui hai guardato con presenza.



Non tutto ciò che emerge chiede
di essere cambiato.
Molto chiede solo di essere visto.

Grazie

