La mia pratica breve

Scegli un’intenzione e un gesto semplice. Puoi usare questi fogli anche senza oggetti e senza finire ogni riga.

Scrivi nei campi con un lettore PDF compatibile, oppure stampa e compila a mano.

Minuti a disposizione

Oggi scelgo di dedicarmi a…

Con me ho (va bene anche niente)

01 / Preparare

Quale piccolo spazio libero? Che cosa metto da parte per questo momento?

02 / Praticare

Quale gesto scelgo? Scrivo qui un’azione concreta che posso ripetere con calma.

03 / Chiudere

Come concludo e rimetto a posto? Quale parola mi porto via?

Sette ritorni

Una riga ogni volta che torni alla pratica. Le date possono essere distanti: non è una sfida da completare in sette giorni.

Scrivi nei campi con un lettore PDF compatibile, oppure stampa e compila a mano.

Data	Il gesto che ho scelto	Una parola alla fine

La prossima volta vorrei…