

## Rallenta, fermati, ascoltati

Di Tatiana Mora e Sofia Dal Zovo

*Un richiamo alla consapevolezza quotidiana: rallentare, fermarsi e ascoltarsi per recuperare il contatto con sé stessi. Solo così è possibile ritrovare gusto, presenza ed equilibrio emotivo nella vita di tutti i giorni*



Rallentare, fermarsi, ascoltarsi.  
Perché ?

Ci sono persone che affrontano le loro giornate senza rendersi conto veramente del sapore del caffè al mattino o della minestra calda alla sera.

Ingurgitiamo senza assaporare il presente ma pensando al meeting di metà mattina o alla cena di settimana prossima.

Ci lanciamo in modo totalmente inconsapevole nelle giornate. Facciamo tanto. Facciamo contemporaneamente.

Facciamo senza pensare. Facciamo senza respirare, sempre in apnea.

Risultato finale: stanchezza fisica, mentale, assenza di connessione emotiva, pesantezza e inadeguatezza e insoddisfazione.

Rallentare, fermare, ascoltarsi.

Guardando il caffè.

Gustando la minestra calda.

Prendendosi pause.

Riconoscendo emozioni.

Dare spazio ad ascoltarsi e ascoltare.

DATA DI PUBBLICAZIONE: 30/10/2025 – AGGIORNATO ALLE 06:57

2025 © TUTTI I DIRITTI SONO RISERVATI

AUTOGESTIONE CONTENUTI DI EDIZIONI VALLE SABBIA SRL C.F. E P.IVA: 02794810982 – SISTEMA [GLACOM®](#)