QUI

r·e·s·p·i·r·a

Uno spazio per te



Benvenuta

Cara tu,
grazie di essere arrivata qui.
Forse in questo momento della tua vita stai vivendo un cambiamento inaspettato e improvvisio, forse una perdita. Forse una separazione.
Una maternità difficile.
O c'è qualcosa dentro di te che non sai ancora nominare, ma senti che vuoi capirlo meglio.
Qualunque sia la tua storia, voglio dirti una cosa:
“io ti vedo e ho pensato a questo piccolo spazio per te.”



Non ci sono istruzioni...
Non troverai consigli o strategie.
Non troverai una lista di cose da fare.
Troverai uno spazio creato
da una donna come te.

Uno spazio in cui fermarti.
Respirare. E ricordarti che non sei sola.
Prenditi il tempo che ti serve.
Sfoglia queste pagine lentamente.
Non devi fare tutto.
Non devi cambiare niente.
Puoi semplicemente esserci.
Con affetto, Francesca

Dove sei oggi

Non importa da dove arrivi. Ogni storia è unica.
La domanda che può fare la differenza è questa:

Dove sono oggi?

- Sto attraversando un cambiamento delicato
- Sto vivendo una perdita
- Ho bisogno di ritrovare equilibrio
- Voglio prendermi più cura di me

Non c'è una risposta "giusta".
Puoi scegliere quello che oggi ti assomiglia di più.
E ricorda: in futuro potrebbe essere altro.
E va bene cosi'.
La vita e' in trasformazione continua.



Una piccola parte della me bambina che voglio condividere con te

Da bambina non riuscivo a “fare finta di niente.”
Se vedevo un bambino preso in giro o lasciato da solo, sentivo il bisogno di avvicinarmi.
Prima è successo con il mio fratellino Enrico, nato quando avevo cinque anni. Volevo proteggerlo.
Poi a scuola.
Mi ritrovavo spesso accanto ai bambini più piccoli o a quelli che facevano più fatica a trovare “il loro posto”.
All'epoca non pensavo di fare qualcosa di speciale.
Mi sembrava semplicemente la cosa giusta da fare.
Solo molti anni dopo ho capito che quella bambina mi ha lasciato un dono prezioso.
La capacità di accorgermi delle persone.
Di fermarmi.
Di ascoltare.
Forse QuiRespira è nato anche lì.
Dal desiderio, che porto con me da sempre, di far sentire qualcuno meno solo.



quirespira

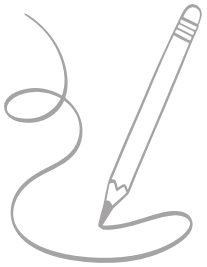


r·e·s·p·i·r·a

Le prossime pagine sono un piccolo pensiero
per te.
Un invito a rallentare per qualche minuto,
a tornare al tuo respiro,
a fare un po' di spazio a quello che senti.
Senza dover cambiare nulla.
Senza dover arrivare da nessuna parte.
Solo tu, per qualche minuto.

Buon viaggio,
Francesca

OGGI HO BISONO DI ...



Non pensare a domani.
Non pensare a tutto quello che dovrai affrontare.

Ora puoi provare soltanto a chiederti:
“di cosa sento il bisogno oggi?”

PUOI SCRIVERE QUI OPPURE SU UN DIARIO,
SU UN FOGLIO, SUL PC O SULLO SMARTPHONE

Due minuti per respirare

Per favore leggi la nota alla pagina successiva prima di iniziare.



Prendi un momento per te.
Trova uno spazio tranquillo, sicuro.
Se puoi, siediti comoda e chiudi gli occhi.
Puoi appoggiare una mano sul petto
e una sull'addome.

- Ora inizia ad inspirare dal naso contando nella tua mente 4 secondi.
- Trattieni il respiro per 2 secondi poi espira lentamente dalla bocca contando mentalmente 6 secondi.

Puoi ripetere per due minuti o anche solo
per qualche respiro.
Per qualche istante, non devi risolvere nulla.
Puoi semplicemente restare qui, con il tuo respiro.

PUOI ANNOTARE QUI (oppure su un foglio, pc, tablet ...)
SE SONO EMERSE SENSAZIONI, EMOZIONI, PENSIERI...

Nota

La pratica di respirazione proposta nel quaderno è un semplice esercizio di consapevolezza del respiro e di benessere generale.

Non è necessario forzare il respiro né rispettare i tempi indicati se risultano scomodi. Il respiro dovrebbe rimanere naturale e confortevole.
Se trattenere il respiro per 2 secondi crea disagio, puoi evitare la pausa e tornare semplicemente al tuo ritmo naturale. Se durante la pratica avverti capogiro, affanno, ansia, dolore o qualsiasi sensazione spiacevole, interrompila e riprendi a respirare normalmente.

La pratica può essere svolta per il tempo che senti adatto a te: anche pochi respiri possono essere sufficienti.
QuiRespira non ti chiede di stare bene a tutti i costi.
Ti invita, prima di tutto, ad ascoltare come stai.

Tre domande per te

PUOI SCRIVERE QUI OPPURE SU UN DIARIO, SU UN FOGLIO, SUL PC O SMARTPHONE



Se ti va, prenditi ancora un momento. Cosa mi pesa di più in questo periodo?

Di cosa sento davvero il bisogno?

Qual è un piccolo gesto d'amore che posso fare per me oggi?





Grazie

Grazie per essere arrivata fin qui.
Spero che, anche solo per qualche minuto, tu ti sia sentita accolta e abbia avuto la possibilità di fermarti e ascoltarti rispondendo alle domande e connettendoti al respiro.
QuiRespira nasce proprio dal desiderio di ricordare a ogni donna che può attraversare la vita con consapevolezza e senza affrontare tutto da sola.
Quando sentirai il bisogno di tornare...
Sarai la benvenuta.
Con affetto, Francesca

quirespira

Disclaimer

Questo quaderno viene divulgato a titolo completamente gratuito e nasce come uno spazio di ascolto, riflessione e benessere personale.
Le domande e la respirazione proposta hanno esclusivamente finalità informative e di ascolto consapevole.
Le pratiche presenti nel quaderno sono state condivise e riviste con Sara Barletta, Grief Coach - Minfdulness Trainer e Giorgia Ceccolini, Naturopata, nell'ambito del loro contributo professionale al progetto QuiRespira.
I contenuti di questo quaderno non costituiscono e non sostituiscono un percorso medico, psicologico o psicoterapeutico, né diagnosi, trattamenti o indicazioni sanitarie personalizzate.
Ognuna di noi è diversa: ascolta sempre il tuo corpo e ciò che senti. Puoi modificare una pratica, interromperla o scegliere di non farla.
In presenza di sintomi fisici, condizioni mediche, psicologiche particolari, dubbi sulla propria salute o situazioni di particolare fragilità, è importante rivolgersi al proprio medico di fiducia o ad un professionista
sanitario qualificato.

Per qualsiasi informazione scrivere a: contatto@quirespira.it



QUI
r·e·s·p·i·r·a

© 2026 Francesca Berti – QuiRespira
Tutti i diritti riservati.
Questo quaderno è stato ideato e realizzato nell'ambito del progetto QuiRespira.
È consentito scaricarlo, conservarlo e stamparlo esclusivamente per uso personale. Non è consentita la riproduzione, modifica, distribuzione o utilizzazione, totale o parziale, dei contenuti per finalità commerciali o professionali senza preventiva autorizzazione.

quirespira.it