



Nodreix l'ànima

PRÀCTICA: Fes el primer pas i transforma l'ansietat en alleujament

INTRODUCCIÓ A LA PRÀCTICA

Et proposo un espai breu i senzill per començar a **relaxar la ment i alleujar l'ansietat** des de la **presència** i la **tendresa**. No es tracta de forçar res ni d'aconseguir grans resultats, sinó simplement de aturar-te uns minuts, respirar i **observar-te amb amabilitat**.

Dedicar-te aquest moment és una manera de dir-te a tu mateixa que t'estàs **cuidant**. Encara que sigui només per uns minuts, pot marcar una gran diferència en com et sents. I si després vols repetir-ho demà —mentre prens un cafè, passeges o descansas una estona— descobriràs com aquests **petits gestos** creen, a poc a poc, un **espai de calma** dins teu.

Pas 1 – Identifica i escriu

- Escriu aquí a sota la tasca que estàs evitant. Només una, la que pesa més ara mateix.
- Observa com se sent el teu cos i quines emocions apareixen sense jutjar-les.

Pas 2 – Respira i prepara't

- Respira profundament tres vegades, portant l'aire al ventre.
- Recorda-te que el teu cos vol protegir-te, i que fer aquest pas és un acte d'autocompassió, no de pressió.

Pas 3 – Microacció i observació

- Dedica només 5 minuts a començar la tasca. No cal acabar-la.
- Just després, observa com et sents: nota qualsevol alleujament, sensació de llibertat o moviment interior que hagis despertat.