

Workbook - 3 pratiche per ritrovare la calma con il tuo gatto ©EwaPrinci

Benvenuto in questo breve ma potente percorso ispirato alla PsicoEtologia Felina.

In queste pagine troverai tre esercizi che puoi praticare ogni giorno per calmare l'ansia, ritrovare equilibrio e rafforzare il legame con il tuo gatto.

Ogni pratica è seguita da uno spazio di riflessione, dove potrai scrivere le tue sensazioni, intuizioni e cambiamenti. Prenditi il tuo tempo. Respira. E lasciati guidare...

1. Le fusa interiori

- Chiudi gli occhi.
- Porta l'attenzione al tuo respiro.
- Inspira lentamente dal naso, ed espira emettendo un suono profondo, come un 'mmm', simile alle fusa del tuo gatto.
- Ripeti per almeno un minuto, lasciando che il suono calmi il tuo sistema nervoso.

Riflessioni personali:

2. Il rituale felino serale

Osserva cosa fa il tuo gatto prima di dormire. Crea anche tu un piccolo rituale per te:

- Una tisana
- Una crema sul corpo
- Una luce calda e rilassante

È il tuo modo di dirti: mi prendo cura di me.

Com'è stato per me creare questo rituale? Cosa ho provato?

3. Silenzio condiviso

Siediti vicino al tuo gatto. Niente telefono, niente parole. Solo presenza.

Osserva il suo ritmo, la sua energia. Respira con lui. Senti la connessione.

Fai questo per 2-3 minuti ogni giorno.

Cosa ho sentito nel silenzio? Cosa mi ha comunicato il mio gatto?
