

---

# MORNING ROUTINE

*inizia la giornata con più energia*



15 MINUTI AL GIORNO PER TE



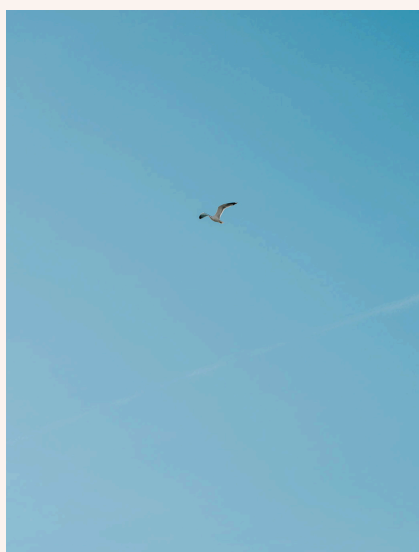
*benvenuta anima in  
cammino,*

Sono felice tu abbia deciso di scaricare questa guida gratuita.

Prometto di portarti nel vivo di questo viaggio che faremo insieme e in cui proverò a fornirti quegli strumenti pratici che spesso sottovalutiamo ma che possono donarti energia fin dal risveglio.

Ci sono 3 parole chiave che ti invito a portare con te:

- ASCOLTO;
- FLESSIBILITA';
- INTENZIONE.



Nessuna morning routine auto-imposta avrà mai una efficacia reale se non ci domandiamo ogni giorno “di cosa abbiamo davvero bisogno”.

Questo viaggio potrà portarti a non sottovalutare più quei 15 minuti con cui inizi ogni giornata.

PROVARE PER CREDERE.

*buon viaggio*



# Sono Beatrice Mazza



Nata sotto al segno dei gemelli, ascendente e luna in Vergine, bergamasca di nascita, sarda nel cuore, cresco con due passioni principali che ancora oggi mi accompagnano: **movimento e scrittura**.

Sono stata un'atleta di atletica leggera per quasi vent'anni, ho allenato il corpo fino ai limiti, per dimostrare il mio valore. Vivevo travolta dalle emozioni e dal bisogno di dimostrare di essere abbastanza. Nel 2012 un infortunio mi porta a incontrare la mindfulness e lo yoga, da lì, la mia vita è cambiata. Non per le asana, la meditazione, la respirazione, ma perché **ho scoperto chi ero, non chi dovevo essere**.

Una laurea in scienze motorie, un mio metodo di movimento consapevole, svariate formazioni di yoga in giro per il mondo. Lavoro dal 2015 e sono stata una delle prime a approcciare il mondo online, cercando di portare sempre autenticità e sincerità.

Nel 2021 apro la mia scuola di yoga al femminile online  
[@spazioyogaalfemminile](#).

Le mie parole chiave:  
**consapevolezza - ciclicità - autenticità**



---

# *indice*

## MORNING ROUTINE: I BENEFICI

In che modo la morning routine ha un impatto positivo sui nostri livelli di energia, di concentrazione e sulla nostra presenza.

## GLI EFFETTI NEGATIVI DI INIZIARE LA GIORNATA DI CORSA

Perché iniziare la giornata di corsa non è una scelta vincente?  
Quali sono le azioni inconsapevoli che drenano la nostra energia?

## MORNING ROUTINE E CICLICITA' FEMMINILE

Perché a seconda della fase del ciclo mestruale in cui sono, posso variare lo stimolo muscolare e l'attività anche nella mia morning routine.

## 7 GIORNI DI MORNING ROUTINE

Ti propongo 7 pratiche con 7 video da portare nella tua quotidianità. Per sempre tue.



## MORNING ROUTINE: I BENEFICI

Quando pensiamo alla morning routine, spesso siamo tratti in inganno da ciò che ci mostrano i social. Morning routine infinite, in case patinate e vestiti alla moda. La morning routine però per essere davvero sostenibile e benefica non richiede né molto tempo, né un setting speciale o azioni eclatanti.

La morning routine è quel momento che dedichiamo a noi stessi. Uno spazio sacro in cui sederci con noi e chiederci “ehi come stai?” dandoci il tempo di accogliere la risposta che emerge.

Esistono tantissime tipologie di morning routine, ma quella in cui ti voglio guidare oggi è un risveglio che parte DAL CORPO e è PER IL CORPO. Se vivi una vita piena, hai un lavoro sedentario, con una to do list infinita, può darsi che a fine giornata tu non abbia ancora trovato il tempo di ascoltare un tuo singolo respiro.

In questa guida voglio offrirti degli strumenti PRATICI per prenderti un tempo per te, di ascolto e che ti doni ENERGIA.

---

## OLTRE LA ZONA DI COMFORT

Parliamoci chiaro, esistono momenti della vita in cui non è possibile alzarci prima del solito. Non perché siamo pigri, ma perché magari la sveglia suona già alle 5, oppure lavoriamo su turni, o abbiamo un bimbo piccolo che ci fa fare 10 risvegli a notte.

Esistono però altrettante situazioni in cui ci sarebbe lo spazio per una morning routine di 15 minuti, ma non si sa da dove iniziare, o si è convinti di non poterci riuscire. Se rientri in questa seconda casistica ti invito a darti il beneficio del dubbio.

### **Regole per una morning routine efficace:**

- **ASCOLTO ATTIVO:** ogni giorno chiediti di cosa hai bisogno per scegliere la tua attività (anche a seconda della fase del ciclo mestruale in cui sei);
- **FLESSIBILITA':** non giudicarti, non portare rigidità nel corpo e nella mente, ma accogli anche gli imprevisti;
- **INTENZIONE:** prima di andare oltre chiediti quale è l'intenzione che ti guida. Prenditi tempo e scrivila qui sotto. Vuoi forse più energia, o sentirti più calma, lasciar andare la rabbia? Metti a fuoco il desiderio.

*LA MIA INTENZIONE E'...*



## I BENEFICI DELLA MORNING ROUTINE

Prendersi un tempo di ascolto, calma e movimento consente di sperimentare tantissimi benefici.

*I principali benefici sono:*

- **Energia e vitalità:** una routine equilibrata aiuta a risvegliare il corpo, a stimolare la circolazione e a migliorare l'umore;
- **Concentrazione e produttività:** impostare il tono della giornata in modo positivo consente di affrontare gli impegni con maggiore chiarezza mentale e motivazione.
- **Benessere emotivo:** la consapevolezza e la calma mentale che derivano da una pratica di respiro o meditazione favoriscono un maggiore equilibrio emotivo.
- **Cura di sé:** iniziare la giornata con del movimento consapevole consente di saper di stare coltivando il benessere psicofisico seppur per poco, ogni giorno.
- **Conoscenza di se stesse:** sapere come stai ogni giorno, è il primo passo per conoscerti davvero.

---

## GLI EFFETTI NEGATIVI DI INIZIARE LA GIORNATA DI CORSA

Ma cosa accade al contrario quando scendiamo dal letto e siamo già in ritardo. Quando non c'è uno spazio per sentire, per comprendere come stiamo, ma solo un tempo per scattare?

*Gli effetti negativi sono:*

- **Stress e ansia:** partire in fretta e senza un momento di ascolto può aumentare il livello di cortisolo (l'ormone dello stress), creando un circolo vizioso che ti accompagnerà per tutta la giornata;
- **Affaticamento mentale:** senza una centratura, una connessione al respiro si riduce la tua capacità di concentrazione e decision-making;
- **Senso di frustrazione:** il rischio di arrivare a tarda sera senza aver avuto un momento di cura verso il corpo può farci sentire frustrate;
- **Sedentarietà:** anche se solo per 10 minuti muovere il corpo ci consente di contrastare gli effetti negativi della vita sedentaria.

A volte non è possibile avere questo spazio, ma ci sono delle azioni che è meglio non fare al risveglio, le vediamo nella pagina seguente.

# COSE CHE TI TOLGONO ENERGIA

Ci sono delle azioni che facciamo in modo automatico ma che creano un circolo vizioso per lo stress nella nostra vita.

- accendere il telefono, controllare le notifiche, scrollare i social al risveglio;
- bere caffè a stomaco vuoto (cortisolo ehilà?);
- non fare una colazione adeguata e sedendoci a tavola;
- iniziare a inseguire i pensieri nella nostra mente, senza sosta.



# MORNING ROUTINE E CICLICITA'

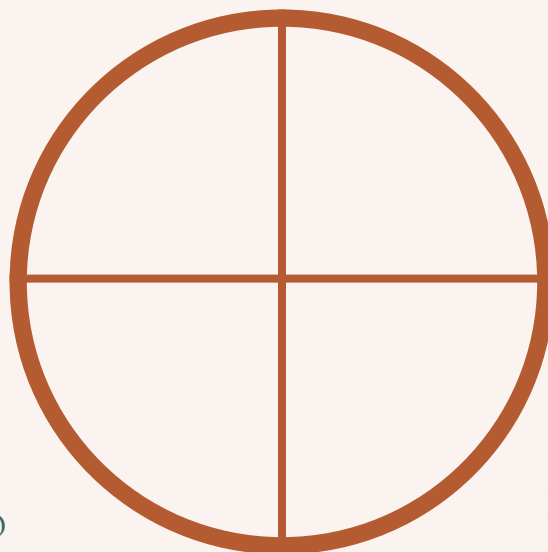
La ciclicità femminile influenza la nostra energia, forza, resistenza, ma anche il sistema immunitario. Ogni fase ci offre degli spunti e ci chiede alcune azioni. Imparare a riconoscere la nostra ciclicità ci consente di accogliere anche nella morning routine una flessibilità benefica.



*ogni fase il suo movimento*

fase mestruale  
RADICAMENTO  
STRETCHING

fase luteale  
BISOGNO DI RIPOSO  
RESPIRO E SONNO



fase follicolare  
ENERGIA ALTA  
MOVIMENTO  
DINAMICO

fase ovulatoria  
FORZA E RESISTENZA  
ATTIVITA' INTENSA

# 7 GIORNI DI MORNING ROUTINE PER TE

In questa parte finale della guida ti accompagno nello sperimentare 7 giorni di morning routine per te.

Saranno 7 proposte diverse di massimo 15 minuti che ti consentano di accogliere un tempo lento e sperimentare il benessere di quando ti prendi uno spazio e un tempo interamente dedicato a te.

## 7 morning routine:

- *consapevolezza corporea;*
- *respirazione per calmare i pensieri;*
- *yoga al risveglio: forza e mobilità*
- *pratica yoga per trovare la calma;*
- *pratica yoga per il radicamento;*
- *risveglio muscolare e core stability;*
- *meditazione guidata qui e ora.*

Puoi seguirle in ordine, o scegliere a seconda di ciò che ti risuona.



*"Sentire di cosa abbiamo bisogno ci consente di soddisfare il nostro fabbisogno"*



# PRATICA CONSAPEVOLEZZA CORPOREA

Una pratica per entrare in connessione con il tuo corpo.  
Abitarlo, esplorarlo e sentirlo.



CONSAPEVOLEZZA  
CORPOREA

## RESPIRAZIONE PER CALMARE I PENSIERI

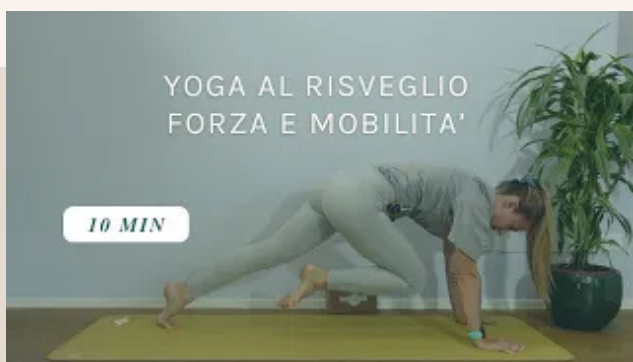
Una pratica per iniziare la giornata lasciando cadere i pensieri  
che ci agitano e creano ansia.



VAI ALLA PRATICA

# PRATICA YOGA AL RISVEGLIO

Una pratica di yoga al risveglio per stimolare la forza e connetterci nel profondo.



[ROUTINE  
RISVEGLIO](#)

# YOGA AL FEMMINILE PER LA CALMA

Una pratica di yoga del sacro femminile per portare calma e centratura nelle tue giornate.



[VAI ALLA PRATICA](#)

# YOGA PER IL RADICAMENTO

Una pratica yoga per radicarsi qui e ora. Riconnetterci alla nostra natura e alla forza in noi.



ROUTINE  
RISVEGLIO

# MEDITAZIONE PER VIVERE QUI E ORA

Una meditazione per imparare a vivere nel momento presente e lasciar andare passato e futuro.



MEDITAZIONE PER TE

# RISVEGLIO MUSCOLARE E CORE STABILITY

Una routine di movimento per attivare il core e stimolare energia e forza.



[VAI ALLA ROUTINE](#)

## COME SVEGLIARSI PRESTO?

Per svegliarti 15' prima della sveglia normale è importante deciderlo la sera prima. Se la sera prima non sei sicura, 99% resterai a letto. Visualizzati mentre ti alzi e quando chiudi gli occhi sii certa di seguire la tua intenzione.

La sera cura la qualità del sonno. Stabilisci un orario entro cui in condizioni ordinarie vorresti o potresti andare a letto.

Segui alcune accortezze:

- riduci le luci blu, preferisci un libro a una serie tv;
- parla con partner, coinquilino invece di stare al telefono;
- scrivi sul tuo diario o diario lunare.

## VUOI CONTINUARE INSIEME?

Se desideri fare un pezzo di strada insieme a me, perchè ti è piaciuto il mio metodo e/ o le mie pratiche possiamo farlo.

Ti aspetto dentro a SPAZIO YOGA AL FEMMINILE la mia scuola di yoga online per donne in cammino.

Oppure se desideri fare un percorso personalizzato su di te, prenota la tua consulenza 1:1.

Codice sconto da inserire ad entrambi i checkout per avere diritto ad un 15% sul prezzo del servizio.

**MORNINGROUTINE**



*grazie di cuore*

*“Ogni persona che si mette in cammino, inizia una rivoluzione che coinvolge tutto l’universo”*