

IL FILO ROSSO

IL QUADERNO DELLE RIFLESSIONI

10 RIFLESSIONI

per fermarsi,
ascoltarsi e
rimettere ordine.



NOSTOS APS

IL FILO ROSSO

UN QUADERNO PER FERMARSI

Questo non è un quaderno per trovare subito tutte le risposte.

È uno spazio per fermarsi, ascoltare ciò che sta accadendo e provare a mettere a fuoco quello che vivi.

Le 10 riflessioni nascono da situazioni reali e accompagnano un percorso:

ascoltare, riconoscere, nominare, fermarsi, guardarsi, scegliere, mettere a fuoco, dare senso, raccogliere e rileggere.

Puoi scrivere ciò che senti, ciò che pensi, ciò che è accaduto.

Non devi mostrarlo a nessuno.

E, se lo vorrai, ciò che avrai raccolto potrà diventare anche un punto di partenza da portare con te nel percorso con un professionista.

**Prenditi il tuo tempo.
Non devi fare tutto in una volta.**

COME USARE QUESTO QUADERNO

Non c'è un modo giusto per farlo.

Puoi seguire le riflessioni una alla volta, fermarti su quella che senti più vicina oppure tornare indietro quando ne hai bisogno.

Ogni riflessione parte da una domanda e ti invita a guardare ciò che stai vivendo senza giudicarlo e senza dover trovare subito una soluzione.

Puoi scrivere. Puoi rileggere. Puoi anche non scrivere.

L'importante è concederti uno spazio in cui ascoltarti con un po' più di attenzione.

Le pagine che seguono non vogliono sostituire un percorso di aiuto.

Se senti che ciò che emerge ha bisogno di essere accolto, compreso o approfondito, puoi portarlo con te nel percorso con un professionista.

Il quaderno è tuo. Usalo con i tuoi tempi.

IL FILO ROSSO

Riflessione n.1

Tra le storie che arrivano a
Nostos **c'è un filo rosso** che
ritorna spesso: molte sembrano
iniziare quando una persona
chiede il rispetto di un proprio

DIRITTO

Una riflessione nata dall'ascolto delle
storie che ci vengono affidate.

Ogni vicenda è unica e va accertata nelle sedi competenti.



RIFLESSIONE N.1

CHIEDERE

Quando hai chiesto che venisse rispettato un tuo diritto, cosa è successo?



Puoi partire da un episodio.

Non serve raccontare tutto.

IL FILO ROSSO

Riflessione n.2

Tra le storie che arrivano a
Nostos **c'è un filo rosso** che
ritorna spesso: molte cercano
qualcuno che dica loro cosa fare.

SCELTA

Una riflessione nata dall'ascolto delle
storie che ci vengono affidate.

Ogni vicenda è unica e va accertata nelle sedi competenti.



RIFLESSIONE N.2

SCEGLIERE

Quando ti sei trovato davanti a una situazione difficile, come hai scelto quale strada prendere?



Puoi partire da un episodio.

Non serve raccontare tutto.

IL FILO ROSSO

Riflessione n.3

Tra le storie che arrivano a Nostos **c'è un filo rosso** che ritorna spesso: molti non perdono subito il lavoro. Perdono la fiducia in se stessi.

FIDUCIA

Una riflessione nata dall'ascolto delle storie che ci vengono affidate.

Ogni vicenda è unica e va accertata nelle sedi competenti.



RIFLESSIONE N.3

CREDERE

Ti è mai capitato di dubitare delle tue capacità dopo esserti sentito continuamente criticato, escluso o sminuito?



*Puoi partire da un episodio.
Non serve raccontare tutto.*

IL FILO ROSSO

Riflessione n.4

Tra le storie che arrivano a Nostos
c'è un filo rosso che ritorna spesso:
chi subisce ricorda il dolore, ma
ricorda anche chi ha scelto di non
voltarsi dall'altra parte.

PRESENZA

Una riflessione nata dall'ascolto delle
storie che ci vengono affidate.

Ogni vicenda è unica e va accertata nelle sedi competenti.



RIFLESSIONE N.4

RESTARE

C'è qualcuno che, con la sua presenza, ti ha fatto sentire meno solo?



Puoi pensare a una persona che ti è stata accanto, anche senza sapere cosa dire o fare.

IL FILO ROSSO

Riflessione n.5

Tra le storie che arrivano a Nostos
c'è un filo rosso che ritorna spesso:
molti ci dicono di non sapere
nemmeno come raccontare
quello che stanno vivendo.

CHIAREZZA

Una riflessione nata dall'ascolto delle
storie che ci vengono affidate.

Ogni vicenda è unica e va accertata nelle sedi competenti.



RIFLESSIONE N.5

NOMINARE

Ti è mai capitato di vivere una situazione che, per molto tempo, non riuscivi nemmeno a riconoscere o a raccontare?



Puoi partire da ciò che hai sentito o pensato in quel momento. Non serve raccontare tutto.

IL FILO ROSSO

Riflessione n.6

Tra le storie che arrivano a Nostos
c'è un filo rosso che ritorna spesso:

A volte ci si sente spettatori
della propria vita.

AUTONOMIA

Una riflessione nata dall'ascolto delle
storie che ci vengono affidate.

Ogni vicenda è unica e va accertata nelle sedi competenti.



RIFLESSIONE N.6

RIPRENDERE

C'è un momento della tua vita in cui hai sentito di non essere più protagonista, ma spettatore?



Puoi partire da un episodio. Non serve raccontare tutto.

IL FILO ROSSO

Riflessione n.7

Tra le storie che arrivano a Nostos
c'è un filo rosso che ritorna spesso:
quasi tutti avrebbero voluto capire
prima quello che stava
succedendo.

TEMPO

Una riflessione nata dall'ascolto delle
storie che ci vengono affidate.

Ogni vicenda è unica e va accertata nelle sedi competenti.



RIFLESSIONE N.7

CAPIRE

Ripensando al tuo percorso...c'è stato un momento in cui avresti voluto riconoscere prima quello che stava accadendo?



Puoi partire da un episodio. Non serve raccontare tutto.

IL FILO ROSSO

Riflessione n.8

Tra le storie che arrivano a Nostos
c'è un filo rosso che ritorna spesso:
molte persone hanno iniziato a
considerare normale ciò che,
normale, non era.

ABITUDINE

Una riflessione nata dall'ascolto delle
storie che ci vengono affidate.

Ogni vicenda è unica e va accertata nelle sedi competenti.



RIFLESSIONE N.8

DUBITARE

C'è qualcosa che hai iniziato a considerare normale, anche se dentro di te sentivi che non lo era?



Puoi partire da una situazione, da un comportamento o da qualcosa che nel tempo hai smesso di mettere in discussione.

IL FILO ROSSO

Riflessione n.9

Tra le storie che arrivano a Nostos
c'è un filo rosso che ritorna spesso:
molti hanno sopportato
aspettando che le cose
cambiassero.

RESISTENZA

Una riflessione nata dall'ascolto delle
storie che ci vengono affidate.

Ogni vicenda è unica e va accertata nelle sedi competenti.



RIFLESSIONE N.9

FERMARSI

C'è qualcosa che hai sopportato a lungo, aspettando che cambiasse?



Puoi partire da un episodio. Non serve raccontare tutto.

IL FILO ROSSO

Riflessione n.10

Tra le storie che arrivano a Nostos
c'è un filo rosso che ritorna spesso:
quando viviamo qualcosa che ci fa
stare male, non sempre riusciamo
a capire da dove cominciare.

RACCONTO

Una riflessione nata dall'ascolto delle
storie che ci vengono affidate.

Ogni vicenda è unica e va accertata nelle sedi competenti.



RIFLESSIONE N.10

INIZIARE

Se dovessi mettere in ordine quello che stai vivendo, da dove cominceresti?



Puoi partire da un episodio, da una persona, da qualcosa che è cambiato. Non serve raccontare tutto.

IL FILO ROSSO

Il tuo filo non finisce qui.

Hai attraversato parole, ricordi, domande e forse anche emozioni non sempre facili da guardare.

Forse alcune risposte sono arrivate.
Forse altre hanno ancora bisogno di tempo.

**NON DEVI AVERE TUTTE LE RISPOSTE.
DEVI SOLO INIZIARE A SCEGLIERE
CIÒ CHE TI FA STARE BENE.**

***Il filo rosso** continua.
Non sempre sai dove porterà,
ma puoi imparare a seguirlo.*

**E questa volta,
a tenere il filo in mano, sei tu.**

NOSTOS APS