

Da sottoscrivere prima di iniziare un ciclo.

Tra la sottoscritta:

\_\_\_\_\_

(nome della Guerriera)

E se stessa:

**l'unica persona di cui deve davvero importare il parere.**

## Art 1. Il Diritto al Dolce Far Niente

La sottoscritta si impegna ufficialmente a non sentirsi in colpa se oggi l'unica maratona che ha voglia di fare è quella di serie tv. Il corpo sta lavorando duramente: il riposo e i momenti di leggerezza sono un ordine di Frida.

## Art 2. Divieto di Autocritica

È severamente vietato dirsi frasi come "il mio corpo non funziona". Il corpo sta facendo del suo meglio in una situazione complessa. Da oggi ci si parla come si parlerebbe alla propria migliore amica dopo un cocktail di troppo: con amore e sostegno incondizionato.

## Art 3. NO al Confronto

Il confronto è un ladro silenzioso che entra di notte e porta via l'energia. La sottoscritta si impegna a riconoscerlo e accompagnarlo gentilmente fuori. Il suo percorso non si misura con quello di nessun'altra (specialmente delle mamme influencer!).

## Art 4. Gestione degli Ormoni

La sottoscritta è autorizzata a piangere se è finito il latte, un pinguino in un documentario sembrava triste, il mondo è ingiusto, non c'è un motivo, mi va così. Ogni lacrima è un rilascio di pressione necessario. Non scusarti.

## Art 5. La Legge della Patatina

In caso di transfer, pick-up o giornata "no", la sottoscritta ha l'obbligo morale di gratificarsi. Che sia un pacchetto di patatine fritte, dello shopping o un bagno caldo (se permesso dal medico), il premio è parte integrante della terapia.

## Art 6. Il Silenziatore

La sottoscritta ha il pieno diritto di: (1) non rispondere ai messaggi su WhatsApp, (2) dichiarare "zona franca" le cene con amiche che parlano solo di asili nido, (3) mandare mentalmente a quel paese chiunque dica "fidati, devi solo rilassarti, prenotati una vacanza!".

## Art 7. Validità

Il presente contratto non ha scadenza. Si rinnova automaticamente ogni volta che un ormone decide di fare i capricci o che l'ansia bussava alla porta.

Firma della Guerriera

\_\_\_\_\_

Data

\_\_\_\_\_

Testimone (Frida)

\_\_\_\_\_

