

"Il lusso
della gentilezza"



Mi presento

Ciao, sono Valeria. da oltre tre anni mi prendo cura delle donne che stanno vivendo un momento di cambiamento professionale.

Cura è la mia parola chiave.

Credo che il rispetto di ciò che siamo veramente sia l'unica strada che possa condurci al successo e alla realizzazione.

Per questo lavoro sempre nella modalità che più mi appartiene: con calma, serenità e silenzio.

Senza corse, affanni o tensioni che portano solo fuori strada.

Con gentilezza, la stessa che dono ogni giorno a me stessa.

Spero che questi sette suggerimenti ti aiutino a prenderti cura di te, e ti involino a crearne altrettanti che ti rispecchino a pieno!



"Uno: idrata il tuo corpo"

Cosa ti occorre

Un ananas

Un lime

Qualche foglia di basilico

Come procedere

In una brocca versa un litro di acqua naturale, mezzo ananas a dadini, cinque o sei foglie di basilico, il lime a fettine.

Fai riposare almeno un'oretta al fresco prima di bere.

Ho trovato questa ricetta tempo fa su internet, e devo dire che l'ho provata con qualche perplessità perché non amo granché il sapore dell'ananas.

Invece l'ho trovata sorprendentemente buona. L'ananas è noto per le sue proprietà diuretiche che lo rendono di supporto per le terapie anticellulite o drenanti.

Il suo sapore dolciastro è ben bilanciato dal lime che dona acidità e dal basilico che regala freschezza.

Si può utilizzare per un paio di giorni cambiando l'acqua, e va bevuto non filtrato!



"Uno: _____"

Cosa mi occorre

Come procedere



"Due: coccola la tua pelle"

Cosa ti occorre

Un'arancia

Un cucchiaino di fondi di caffè

Un cucchiaino di cannella in polvere

Un cucchiaino di sale grosso

Quattro cucchiaini di sale fino

Tre cucchiaini di zucchero

Olio vegetale

Un cucchiaino di farina

Come procedere

Metti la buccia dell'arancia ed un cucchiaino di sale grosso in un mixer e trita il più finemente possibile.

Versa il composto ottenuto in una ciotola e unisci il sale fino, lo zucchero, la farina, il fondo di caffè, la cannella e il succo dell'arancia per diluire ed ottenere un composto spalmabile. Se non basta il succo puoi aggiungere dell'olio vegetale. Utilizza sulla pelle umida e poi sciacqua a fondo!



"Due: _____"

Cosa mi occorre

Come procedere



"Tre: mangia una cosa buona"

Cosa ti occorre

500 grammi di farina 00- 250 grammi di burro - 300 grammi di zucchero a velo - 2 tuorli
150 grammi di mandorle tritate - 16 grammi di lievito per dolci - 1 bicchierino di marsala
1 fialetta di aroma di fiori d'arancio

Come procedere

Monta il burro morbido con metà dello zucchero a velo fino a creare una pasta morbida. (Almeno cinque minuti) Unisci i tuorli, le mandorle tritate, il bicchierino di Marsala e la fialetta di aroma di fiori di arancio. Unisci la farina setacciata con il lievito e impasta fino ad ottenere un composto omogeneo e morbido leggermente appiccicoso. Stendi l'impasto su un piano leggermente infarinato aiutandoti con il mattarello fino a raggiungere uno spessore non troppo sottile, circa mezzo centimetro. Con uno stampo a cerchio fai delle forme abbastanza grandi (dieci centimetri di diametro circa) e tagliele a metà. Poi modellale con le mani per creare delle mezzelune. Cuoci a 160 gradi per 20 minuti, spolverizza i biscotti con lo zucchero a velo da caldi e poi una seconda volta da freddi. Utilizza un piattino scuro per far risaltare il candore di questi dolcetti che sono ottimi sia tiepidi che freddi. Si conservano qualche giorno in un barattolo di latta.



"Tre: _____"

Cosa mi occorre

Come procedere



"Quattro: rilassati a fine giornata"

Cosa ti occorre

Un asciugamano

Miele liquido

Limone

Bagnoschiuma

Come procedere

Elimina tutti gli elementi di disturbo quali telefono, computer e altro.

Apri l'acqua calda e chiudi porte e finestre per far sì che i vapori rimangano nella stanza.

Metti un asciugamano vicino ad una fonte di calore così che accumuli calore.

Mescola in una ciotola due cucchiai di miele liquido, due cucchiai di succo di limone fresco e due di bagnoschiuma a tua scelta.

Versa nella vasca la miscela preparata e appoggia sul bordo della vasca l'asciugamano caldo per appoggiare la testa. Resta nella vasca almeno 15 minuti e restane altrettanti avvolti in un accappatoio nella stanza calda prima di uscire.



"Quattro: _____"

Cosa mi occorre

Come procedere



"Cinque: la scatola dei sensi"

Cosa ti occorre

Una scatola vuota

Una cosa che adori ascoltare

Una cosa che adori annusare

Una cosa che adori toccare

Una cosa che adori mangiare o bere

Una cosa che adori guardare

Come procedere

Prenditi un'ora di tempo senza distrazioni esterne.

Apri la tua scatola e concediti del tempo per godere di quello che ti fa star bene.

La prima volta l'ora può essere dedicata proprio a comporre la tua scatola.

Nella mia c'è un piccolo aperitivo monoporzione, un pacchetto di patatine al pepe, una compilation di musica "ispirazionale" e la mia cartella su Pinterest dedicata ai luoghi da visitare nel mondo.



"Cinque: _____"

Cosa mi occorre

Come procedere

"Sei: cura mani e piedi"

Cosa ti occorre

Olio di cocco

Crema idratante

Pellicola trasparente

Guanti monouso

Il tuo smalto preferito

Come procedere

Prendi due ciotole, una più piccola dell'altra.

Riempile di acqua calda e versa in ciascuna un cucchiaino di olio di cocco.

Metti a mollo per cinque minuti mani e piedi (se preferisci fallo in due momenti diversi iniziando dai piedi).

Asciuga bene e cospargi mani e piedi di abbondante crema idratante.

Ricopri i piedi con la pellicola trasparente, e infila le mani nei guanti.

Tieni in posa per quindici minuti.

Massaggia bene mani e piedi e procedi applicando il tuo smalto preferito.



"Sei: _____"

Cosa mi occorre

Come procedere



"Sette: abbellisci la tua tavola"

Cosa ti occorre (anche a scelta)

Alcuni vasetti di vetro usati (succhi, marmellata, sottaceti)

Alcuni barattoli usati (pelati, legumi)

Pitture

Nastri

Fiori freschi

Come procedere

Prendi i vasetti di vetro, lavalì in lavastoviglie e rimuovi le eventuali etichette.

Se ti piace e ti va, colorali o abbelliscili con i nastri colorati.

Io, quelli in vetro, li lascio anche naturali.

Sistemali sulla tavola alternando altezze e dimensioni, e riempi con fiori freschi.

Apparecchia la tavola anche quando sei sola, è una coccola per te che renderà più piacevole il momento del pasto.



"Sette: _____"

Cosa mi occorre

Come procedere



Conclusioni

Spero che le mie ispirazioni e i miei suggerimenti ti siano piaciuti.

Che ti abbiano dato l'ispirazione per prenderti cura di te in modo gentile.

Spero continuerai a leggermi, ma intanto ti ringrazio per avermi dedicato questo tempo.

Se vuoi continuare a seguirmi ti invito a leggere il mio sito www.lespeziegentili.com.

O a seguire il mio account Instagram Le spezie gentili.

Buona giornata

Valeria

