

"Beata solitudine"

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 spunti ti aiutino a concederti un momento totalmente dedicato a te stessa.



L'agenda, la mia...

Eh sì, ti sembrerà strano, ma in realtà per me parte tutto da qui.

Quando ho iniziato il lavoro in proprio non ero molto organizzata, o meglio, ero totalmente dedicata al lavoro.

Mi sembrava disdicevole dire di no a un cliente e così mi capitava di lavorare a orari strampalati e spesso anche nei fine settimana.

Ma non faceva per me, perché a me piace dedicarmi del tempo di totale abbandono, e in quei mesi mi sembrava di rincorrere sempre qualcosa o qualcuno.

Finché ad un certo punto ho detto basta.

E così, con la mano tremolante, ho preso la mia agenda e poco alla volta ho iniziato a liberare degli spazi.

Prima un weekend a bimestre, poi uno al mese, e ora sono tutti per me tranne qualche rara eccezione.

Poi ho iniziato ad accorciare le giornate di lavoro non iniziando mai prima delle 9.30 e non finendo mai oltre le 17.30, anche qui salvo momenti particolari.

E da quest'anno un venerdì al mese è totalmente dedicato a me, alla mia beata solitudine, che ha la capacità di ricaricare le mie batterie al massimo!



L'agenda, la tua...

Ti riporto due messaggi che mi sono arrivati in questi giorni.

Il primo dalla mia buddy, che alla mia domanda: "*Cerca di prenderti almeno mezza giornata*" mi ha risposto: "*Guarda se posso dirti la verità ho rallentato tanto. Non sono più sul chi va là per nessuno. Faccio le cose rispettando la mia bassa energia del momento. E questo mi fa bene. Non avrei mai detto che sarei riuscita a rispettarmi così tanto.*"

Il secondo da una mia cara amica, compagna di re3at da un paio di anni: "*Ieri giornata difficile, così ho deciso che potevo fare quello che era necessario senza dover per forza fare tutto...ed è andata bene!*"

Ormai sono l'alleata della lentezza e del prendersi cura di sé, e devo dire che la cosa mi fa molto piacere!!

Quindi, veniamo a noi. Ti chiedo di prendere la tua agenda e di inserire nelle prossime tre settimane almeno tre giornate dedicate solo a te stessa. Possono essere sei mezze giornate, o tre giornate piene. L'importante è che tu riesca a dedicarti del tempo.

Non valgono risposte come "Eh ma mio figlio, compagno, marito, cane etc etc".

Non ti chiederò di fuggire zaino in spalla e nemmeno di blindarti in una stanza a doppia mandata, promesso!



L'atmosfera

Le mie giornate di beata solitudine si aprono con la creazione di un'atmosfera adatta.

La giusta atmosfera è basilare per godere a pieno della beata solitudine.

In questo modo anche un'ora si amplificherà e ti porterà benefici tangibili.

Ti garantisco che, anche una semplice tazza di tè, bevuta con l'atmosfera giusta, sarà in grado di ricaricare le tue energie.

Poi io ti suggerisco di prenderti una giornata piena ogni tanto, ma non insisto...so che quando avrai provato allungherai tu stessa il tempo di questa coccola!!

Io ho cinque parametri: il silenzio, lo spazio, la consapevolezza, il ritmo e il respiro.

Ora te li racconto, ma poi, come sempre, ti invito a cercare i tuoi.

In base ai tuoi gusti, alle tue predisposizioni, al tuo stile, saprai quali sono i dettagli giusti per te.



L'atmosfera ... la mia

Silenzio

La prima cosa che faccio è eliminare gli elementi di disturbo. Niente televisione, niente telefono e niente computer. Io amo il silenzio, ma se tu non lo sopporti puoi ascoltare la tua musica preferita. O ancora immergerti nei suoni della natura.

Spazio

Io prediligo la casa, quindi mi rifugio nella mia stanza preferita, quella in cui mi sento a mio agio, in cui mi posso abbandonare alla quiete stessa senza distrazioni. Per me può essere il bancone della cucina o il divano in soggiorno.

Consapevolezza

Cerca di concentrarti solo su quello che stai facendo: mettere a bollire l'acqua, se ti prepari un caffè caldo. Sentire i profumi che si sprigionano nell'aria, se stai cucinando. Percepire il calore che invade il corpo e rilassa i muscoli, se opti per un bagno caldo.

Lentezza

Procedi con calma anche nella creazione della giusta atmosfera. Fare questi preparativi con lentezza ti aiuterà a rendere anche questo semplice momento di preparazione, un rituale che ti rigenera e ricarica.

Respiro

Quando l'atmosfera sarà quella perfetta per te fai tre bei respiri profondi e lunghi. Questo è un modo per interrompere quello che stavi facendo e iniziare una nuova attività senza condizionamenti. Sarà il momento in cui chiuderti definitivamente nella tua coccola!



L'atmosfera...la tua

Ora concentrati su di te, pensa alle cose che ti fanno stare bene.

Chiudi gli occhi e pensa alla situazione ideale, quella in cui istintivamente fai un bel sospiro e i tuoi nervi si rilassano.

Ora pensa a cosa la caratterizza e prova a ricreare la stessa atmosfera.

Prendi nota delle cose essenziali, sarà più facile ripartire da qui nelle tue giornate di cura!



Il dettaglio perfetto...per me

A questo punto puoi iniziare a fare delle attività ad una condizione: che siano attività che ti danno gioia solo per il gusto di farle.

Nel "Life design" sono indicate come attività di "gioco". Io ti confesso che detesto la parola giocare, ma il senso lo condivido in pieno.

Il tratto discriminante è che siano azioni fini a se stesse. Non fatte per vincere. Non fatte per migliorare. Non fatte per raggiungere un risultato.

Fatte per il piacere che ne deriva dal solo atto di farle.

Può essere prepararsi una tazza di tè, immergersi in un bagno caldo, fare una maschera per le mani, mettersi lo smalto, correre, guardare un film, fissare il soffitto.

Ciascuno ha le sue. A me piace uscire a mangiare da sola, andare al cinema, dormire, a volte stirare!!

Io ti darò qualche spunto, cose piccole adatte ad iniziare, ma ricorda che vale sempre la regola del trovare il tuo modo.



Preparare un'acqua aromatizzata

Questa acqua è di una semplicità assurda, ma è talmente bella da vedere che appaga anche solo con lo sguardo.

Ti occorre solo una brocca, dell'acqua naturale e una barbabietola lessata. E dai retta a me, ti piacerà anche se detesti la barbabietola!

Versa nella brocca un litro di acqua naturale e la barbabietola a dadini.

Fai riposare almeno un'oretta al fresco prima di bere. Assumerà un colore rosa acceso meraviglioso!

La barbabietola è consigliata alle persone convalescenti per le sue note proprietà mineralizzanti. Contiene antociani, antiossidanti che portano benefici alla funzione cardiovascolare. E' un tubero molto dolce, quindi va consumata con moderazione da chi soffre di diabete o è a dieta. Ma nell'acqua il suo sapore sarà leggerissimo.

Questa bevanda assumerà da subito un particolare colore rosa acceso che la rende decisamente piacevole e adatta ai bambini.

Io l'ho soprannominata l'acqua delle fate, è fresca e dissetante. Provala ad una festa sarà davvero magica!



Farsi una manicure

Per preparare questo momento ti serviranno un cucchiaino di olio di cocco, 30 gr di miele, 30 gr di sale fino, 30 gr di zucchero di canna e un cucchiaino di succo di limone. Poi, chiaramente, smalto del tuo colore preferito, lima per le unghie etc etc. E un paio di guanti di plastica.

Inizia accorciando le unghie, se necessario, e limandole bene. Elimina i residui dello smalto precedente, se ne hai, poi prepara lo sbrub.

Mescola in una prima ciotola l'olio di cocco e il miele e in una seconda il sale, lo zucchero di canna e il limone. Unisci i due composti e amalgamali assieme. Metti lo scrub sulle mani inumidite e copri le con dei guanti per circa quindici minuti prima di procedere al risciacquo.

Nel frattempo puoi rilassarti in poltrona!

Una volta sciacquate le mani metti lo smalto e goditi le tue mani perfette!



Rilassarsi a fine giornata

Io adoro il bagno caldo, mi lascia la sensazione di pace e rilassamento per tanto tempo.

L'occorrente per questo bagno magico è semplice.

Un asciugamano, del miele liquido, un limone, bagnoschiuma neutro.

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 cucchiaini di miele liquido, due cucchiaini 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.



Cucinare un piatto semplice

Oggi ti "regalo" la mia ricetta delle linguine alleviatensione!

Per aumentarne l'effetto benefico solitamente le consumo o seduta a tavola con una mise en place perfetta per me: una bella tovaglietta, bei bicchieri, una candela o un vasetto di fiori freschi.

Oppure, perché a volte capita, sul divano guardando un film che non ho mai visto.

Gli ingredienti sono pochi: 100 grammi di linguine, peperoncino, lime, curry in polvere, aglio, olio.

Inizia lessando le linguine, nel frattempo in una pentola metti dell'olio, uno spicchio di aglio schiacciato, un cucchiaino di curry e il peperoncino a pezzetti.

Scola le linguine e saltale nella pentola unendo la scorza di lime grattugiata.

Vanno mangiate caldissime, il piccante del peperoncino e il pungente del lime sono davvero rinvigorenti!



Il dettaglio perfetto...per te

A questo punto tocca a te.

Pensa a cosa ti piace fare e fallo.

Puoi iniziare da una cosa semplice e piccola, ma cercando di goderne ogni singolo istante.

Oppure puoi prenderti subito una giornata intera e sperimentare.

Scrivi qui i tuoi spunti e piano piano sperimenta, estendi il tempo, prendici gusto!



Conclusioni

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

Che ti abbiano dato l'ispirazione per dedicarti del tempo.

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

