

"Il fascino del silenzio"

# 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, assaporando il gusto del tempo.

Spero che questa piccola scheda ti guidi nella costruzione del suono ideale per accompagnare il tuo lavoro.



# Ascolta il silenzio

Scegli una giornata in cui puoi stare da sola per un pochino di tempo (all'inizio sarà difficile restare nel silenzio ad ascoltare, quindi per cominciare basta anche un quarto d'ora) e rimani in silenzio.

Ascolta i rumori o i suoni che arrivano alla tua mente.

Cosa ti disturba?

Il ritmo? Il livello? Lo puoi chiudere fuori oppure no?

Cosa, invece, ti concilia i pensieri?

Che ritmo ha? Che intensità ha? Ti ricorda qualcosa? Puoi replicarlo?

Ora segna tutto quello che hai osservato.



I suoni che rafforzano



I suoni che indeboliscono



# Crea le tue colonne sonore

Ora invece gioca con la tua creatività.

Ripensa ai suoni che ti rafforzano.

Prova a utilizzarli quando lavori.

Ripensane ritmo, intensità, ricordi e crea delle playlist da provare nelle tue attività.

Creane una per macroarea di lavoro e assegnale un nome.

Una da usare quando scrivi, una quando disegni, una quando progetti etc.

E ascolta se ti aiutano o se ci sono attività in cui hai bisogno di silenzio.

Poi crea le singole playlist da tenere a portata di mano.

Ti suggerisco Spotify perché ha una comoda funzione che ti suggerisce brani simili, quindi ti aiuta ad incrementare la tua musica.



Le attività per cui creare una playlist

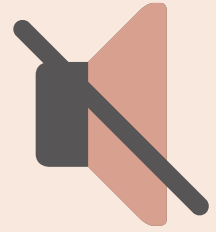


Nomina le playlist





Le attività da svolgere in silenzio



# Conclusioni

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

Che ti abbiano dato l'ispirazione per conoscerti meglio e che ti possano aiutare a creare una modalità di lavoro che ti rispecchia e ti valorizza sempre di più.

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](http://www.lespeziegentili.com).

O a seguire il mio account Instagram [Le spezie gentili](#).

E se sei curiosa di conoscere le mie playlist vai su Spotify e cerca [Le spezie gentili](#)!

Buona giornata

Valeria

