

Personalizza i tuoi  
strumenti

# 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.



# L'esercizio

Nelle prossime pagine troverai un piccolo esercizio da provare per personalizzare qualcosa con cui solitamente lavori.

Con le mie clienti cerco sempre di spronarle a trovare un nuovo modo, in cui sentirsi più se stesse.

Trovo sia un bello spunto anche per far nascere qualcosa di nuovo!

Spero che questi spunti ti aiutino!

Buon lavoro, Valeria



# La scelta

- scegli uno strumento che utilizzi per lavoro (un file dei conti, una procedura per la scrittura di un post, uno schema di monitoraggio, un preventivo...)
- ora prova a guardare ciò che ti piace/serve. Prendiamo come esempio il preventivo. Ti piace che ci siano alcune voci, che ci sia una sequenza schematica, che sia tutto su un'unica pagina...
- ora prova a guardare ciò che non ti piace/serve. Non mi piace che sia solo testo, non mi piace l'impostazione grafica a punti numerati, non mi piace che sia bianco...
- ora scrivi, salva, copia (come preferisci) quello che hai deciso di tenere



# L'ascolto

- prendi qualcosa che ti fa stare bene e ti mette a tuo agio. Crea una situazione in cui riesci ad ascoltarti. (Per me è musica, candele, solitudine; per te potrebbe essere uscire a correre all'aria aperta)
- ora concentrati su quello che hai tenuto dalla "scelta" e prova ad ascoltare su quello che ti passa per la testa . Che immagini ti vengono? Che sensazioni vorresti provare o far provare? Che colori hai in testa? Che suoni?
- poi prendi nota di tutto prima di tornare "alla scrivania"



# La creazione

- ora prova a creare qualcosa di tuo
- prendi quello che hai deciso di tenere e quello che vorresti portare nel tuo strumento
- guardali assieme e prova a vedere cosa ne nasce. Senza pregiudizi e senza bloccare le tue idee.
- Potresti aggiungere dei colori al tuo preventivo, potresti aggiungere un "grazie" al format delle fatture...chissà!



# Conclusioni

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

Che ti abbiano dato l'ispirazione per mettere sempre più te stessa nella tua attività.

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.

Buona giornata

Valeria

