

Piccoli rituali di benessere

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.



Lo spunto

Nelle prossime pagine troverai uno spunto per provare a portare dei piccoli rituali di benessere nella tua vita.

Nel mio lavoro cerco sempre di invitare le mie clienti a dedicarsi tempo, amore, attenzioni, cura.

Trovo sia una modalità semplice per rendere migliore ogni gesto.

Spero che questi spunti ti aiutino!

Buon lavoro, Valeria



Cosa ti fa stare bene

Elenca 20 cose che ti fanno stare bene, tutto quello che ti viene in mente.

Il mio elenco è:

- la pioggia
- una candela profumata
- un bicchiere di buon vino
- una bella tavola apparecchiata
- i colori dell'autunno
- chiacchierare con un'amica
- Harry Potter
- i fiori recisi
- le gonne lunghe
- la musica chill
- i film di Poirot
- la Grecia
- un bagno caldo
- una manicure
- i paesini dell'Inghilterra
- la cioccolata fondente con le nocciole
- il divano con la copertina
- il silenzio
- stare da sola
- mangiare un hamburger



Il tuo elenco

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Cose che fai ogni giorno

Ora elenca 10 attività che fai di routine nella tua vita privata

Il mio elenco è:

- fare la lavatrice
- stendere la biancheria
- caricare la lavastoviglie
- preparare la colazione
- cucinare
- stirare
- spolverare
- fare la spesa
- lavarmi
- apparecchiare la tavola



Il tuo elenco

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Cose che fai per lavoro

Ora elenca 10 attività che fai di routine nella tua vita lavorativa

Il mio elenco è:

- scrivere i post del blog
- fare le consulenze individuali
- organizzare gli eventi
- fare la contabilità
- gestire i canali social
- creare nuovi servizi
- studiare
- fare il bilancio di fine mese
- contattare i fornitori
- gestire i clienti



Il tuo elenco

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

La scelta

Ora scegli 10 attività, tra vita personale e lavorativa

Il mio elenco è:

- stendere la biancheria
- preparare la colazione
- stirare
- cucinare
- fare la spesa
- fare la contabilità
- gestire i canali social
- fare il bilancio di fine mese
- contattare i fornitori
- scrivere i blogpost



Il tuo elenco

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



L' abbinamento

Ora abbina a queste attività altrettante cose che ti fanno stare bene

Il mio elenco è:

- quando stendo la biancheria diffondo nella stanza una compilation di la musica chill
- quando preparo la colazione mi godo la mia beata solitudine
- stiro sempre guardando un film di Poirot
- quando cucino mi gusto un buon bicchiere di vino
- ogni volta che faccio la spesa acquisto un mazzo di fiori recisi
- sbrigo la contabilità accendendo varie candele profumate
- quando gestisco i miei canali social mi metto sul divano con la copertina
- dopo aver fatto il bilancio di fine mese mi regalo una manicure
- mentre mando le mail ai fornitori mi gusto un bel pezzo di cioccolata fondente con le nocciole
- quando scrivo i blogpost mi chiudo in camera nel silenzio totale



Il tuo abbinamento

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



La prova

Ora, per i prossimi dieci giorni, ogni volta che ti dedicherai a una delle attività scelte lo farai con quel tocco di piacere capace di trasformare un compito di routine in un piccolo rituale di benessere.

In questo modo inizierai a creare una piccola magia, le cose sembreranno assumere un colore e un sapore diverso, fidati!

In fondo, perché dobbiamo soffrire??

Pronta per iniziare?

Poi prendi nota dei tuoi piccoli rituali di benessere!



I tuoi rituali di benessere

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Conclusioni

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

Che ti abbiano dato l'ispirazione per dedicare più amore e cura alle tue 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.

O a seguire il mio account Instagram Le spezie gentili.

Buona giornata

Valeria

