

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

O a seguire il mio account Instagram Le spezie gentili.

Buona giornata

Valeria

