

I consigli delle docenti
della Bottega dei saperi



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.



Il consiglio di Mary

Un primo passo per mettere in pratica l'intelligenza emotiva è farsi queste tre domande, che riprendono il modello circolare di Six Seconds:

- 1) Che cosa sto provando?
- 2) Quali opzioni ho?
- 3) Che cosa voglio davvero?

Non c'è un ordine prestabilito, puoi farti tutte e tre le domande o una sola, a seconda della situazione: questo è un modo per accedere alla propria saggezza interiore, accogliere le emozioni come informazioni e sbloccarci immediatamente.



Il consiglio di Susanna

Il mio suggerimento è quello di sperimentare varie modalità per entrare in contatto con l'intuito. Solo tu puoi capire qual è il modo adatto per te. Te ne suggerisco alcuni.

- Meditare - pregare - fare visualizzazioni
- Scrivere - disegnare - colorare
- Contemplare la natura
- Ascoltare o suonare musica strumentale
- Fare esercizi di respirazione

Inoltre ti invito a leggere la favola di Vassilissa e la Baba Jaga, la trovi nel testo "Donne che corrono coi lupi" di Clarissa Pinkola Estés.



Conclusioni

Spero che questi suggerimenti ti abbiano dato l'ispirazione per dedicarti alla tua attività con ancora più carica e determinazione!

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

