

Atta riera della
mucca viola



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.



Alla ricerca dell'essenza

Oggi ti propongo di andare alla ricerca della tua unicità, di quel tratto che è tuo e che, se portato alla luce, ti permette di costruire meraviglie da donare al mondo.

Nelle prossime pagine troverai vari spunti di riflessione, ti invito a rispondere come un flusso continuo, senza pensarci troppo e cercando di non farti condizionare da nulla nel rispondere.

Ti suggerisco, prima di iniziare, di compiere un gesto che ti aiuti a centrarti. Potrebbe essere un po' di respirazione, un po' di movimento, bere o mangiare una cosa buona, accendere una candela. Quello che vuoi!



Rispondi alle domande

- Pensa a tre titoli di libri che hai amato.
- Per quale ragione? Per le atmosfere? Per la storia? Per gli ideali di cui parlano?
- Pensa a tre film che hai amato.
- Per quale ragione? Per il messaggio? Per la sensazione che generano? Per le ispirazioni che mandano?
- Pensa a tre personaggi letterari, cinematografici, storici che hai amato.
- Per quale ragione? Per quello che ti trasmettono? Per quello che ti ispirano?

Completa le frasi

- Guardo soprattutto film sui seguenti temi:_____
- Leggo soprattutto libri sui seguenti temi:_____
- Mi interessa particolarmente_____
- Mi piacciono eventi di_____
- Amo le riviste di_____
- Mi incuriosiscono soprattutto_____
- Parlerei per ore di_____
- Mi entusiasmo per_____
- Mi motivo con_____
- Per rilassarmi amo_____

Completa le frasi

- Per divertirmi mi basta_____
- Per festeggiare amo_____
- Per stare bene _____
- Mi rende più forte_____
- Mi sento viva quando_____
- Mi sento libera quando_____
- Il mio più profondo e vero desiderio è_____

Rispondi alle domande

- Se ripenso a giornate, situazioni, avvenimenti in cui sono stata veramente bene, cosa mi viene in mente?
- Se penso a qualcuno o qualcosa che per me rappresenta un contesto ideale, cosa mi viene in mente?
- Se pensassi alla mia vita dei sogni a cosa penserei come prima cosa?

Trova le connessioni

Ora riprendi tutto quello che è emerso e cerca i tratti comuni.

Ci sono temi che si ripetono?

Contesti o modalità ricorrenti?

Cosa ti salta all'occhio mettendo assieme tutto ciò che hai pensato?

Come puoi portare questo o questi aspetti nel tuo lavoro quotidiano?



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.

Buona giornata

Valeria

