



Il Cavillo
Gennaio
2022

ValeriaFarina

COMPLICE DEL TUO SUCCESSO

Buongiorno, come state?

Come potete vedere, per il 2022, ho scelto una versione completamente diversa per la mia newsletter.

Sapete che amo la lentezza, la quiete e il piacere di godersi le cose che si scelgono.



Per questo ho pensato a una forma che somigli più a un redazionale, da leggere con serenità, magari con un taccuino su cui prendere appunti. Quindi mettetevi comode e godetevi la lettura!

Ho scelto di chiamare questa newsletter "*Il Cavillo*" in omaggio al giornale di Xenophilius Lovegood di Harry Potter.

Xenophilius, il padre di Luna Lovegood, è un mago piuttosto bizzarro, che ama pubblicare notizie assurde e bislacche, tanto che qualcuno (anzi più di qualcuno) si domanda se siano vere.

Non è mia intenzione pubblicare qui notizie prive di fondamento, d'altra parte mi piacerebbe spaziare tra fonti e contesti diversi, a volte diversissimi che potrebbero lasciare la stessa sensazione di smarrimento.

Mi piacerebbe sapere cosa ne pensate, accoglierò ogni suggerimento, proposta, idea a braccia aperte!

Indice

- Riflessioni sulla Bellezza
- E se cambiassimo metafora?
- Spunti da Le spezie gentili
- Vi presento tre persone
- Vi suggerisco un film

Gennaio e la bellezza

Questo mese di gennaio è stato, per me, molto strano. Da un lato mi è sembrato infinito, dall'altro mi ha dato l'idea di una coda dei mesi precedenti, e non di un nuovo inizio.

Accuso forte la stanchezza di due anni anomali e complessi, fatti di stravolgimenti di piani e di adattamenti in corsa. E forse mi ero illusa che questo 2022 potesse partire con una marcia diversa, ma così non è stato.

Ne ho approfittato per cercare ispirazioni e spunti che mi permettano di crescere e di avvicinarmi, passo dopo passo, alla realizzazione del mio progetto.

In questo primo numero vi dono quelle che hanno avuto più impatto su di me, sperando vi portino altrettanta bellezza, partendo proprio da questo concetto: la bellezza.

Giorni fa leggevo un post di [Chiara Bisconti](#) su LinkedIn. Per chi non la conoscesse, Chiara è stata, tra le altre cose, assessore per il Comune di Milano, e io ho avuto la fortuna di incrociare la mia strada con la sua mentre lei ricopriva questo ruolo e io lavoravo in azienda.

In questo post Chiara dice "...ho sentito ancora una volta, in modo molto chiaro, il benessere psicologico di lavorare in un ambiente esteticamente curato. La sensazione di grande energia e lucidità mentale che ne deriva. L'allegria, la pace e la positività di pensiero che la bellezza riesce a trasmettere."

Gennaio e la bellezza

E prosegue con: *"lavorare in spazi belli fa stare bene...Possiamo andare a cercare la bellezza. Se non siamo obbligati ad andare ogni giorno nel nostro solito luogo di lavoro, possiamo ricercare il bello, magari a casa nostra, in una biblioteca pubblica o direttamente nella natura."*

Lo trovo un suggerimento prezioso per iniziare questo nuovo anno, andare alla ricerca del bello.

Se condividiamo l'idea che il bello fa stare bene, e stando bene si vive e lavora meglio, portare il bello nella nostra vita diventa essenziale.

Sistemare il nostro spazio di lavoro con qualche accessorio che lo impreziosisce, iniziare un quaderno scelto con cura, pranzare in un luogo che ci fa stare bene...

Quindi chiedo a voi e me, **quali tocchi di bellezza possiamo portare nel nostro mondo?**

Come possiamo far sì che un dettaglio scelto con cura impreziosisca il nostro quotidiano?

Con quale tocco possiamo abbellire le nostre attività perché diventino più appaganti?

Leggi il post di

Chiara Bisconti

E se cambiassimo metafora?

Vi segnalo un altro articolo meraviglioso, che ho letto in questa settimana, perché veicolato sui social da Silvia Bona, mia ex collega con cui mi confronto appena posso.

Vi riporto due frasi che mi hanno portato tante riflessioni.

"Forse è giunto il momento di uscire dalla fase di infanzia dell'umanità, e di entrare finalmente nella fase adulta. Il che non significa necessariamente rinunciare a sognare l'immortalità o a giocare ai Conquistadores. Significa però non lasciare che i nostri sogni infantili di grandezza e i nostri giochi di conquista abbiano il sopravvento su ciò che consideriamo reale e possibile. Essere adulti comporta l'essere responsabili, prendendosi cura di ciò che ci è dato e non buttarlo via come fosse un giocattolo che ormai ci annoia."

L'ho trovato meravigliosamente calzante con uno dei valori fondanti delle Spezie Gentili: la sostenibilità intesa come prendersi cura di tutto ciò che abbiamo imparato nella vita per metterlo a servizio di quanto stiamo costruendo.

E da qui nasce il mio primo spunto: pensando a questo mese che si chiude oggi di cosa possiamo prenderci cura, cosa possiamo non buttare via?

E se cambiassimo metafora?

E ancora: *"Gli alberi, essendo radicati a terra - e quindi impossibilitati a sfuggire ai predatori o alle condizioni avverse - hanno intrecciato le loro radici in forme simbiotiche con altri esseri, come le alghe e i funghi, coevolvendo con loro in una rete sotterranea di interdipendenza reciproca e di "mutuo soccorso". Attraverso le radici sotterranee gli alberi si trasmettono l'un l'altro, anche tra specie diverse, sia sostanze nutritive che informazioni, in una catena di aiuto reciproco e di cooperazione che permea tutta la biosfera terrestre. Difficile per noi anche solo riuscire a immaginarlo."*

Io amo le **connessioni**, e sono fermamente convinta che grazie alla rete che costruiamo ogni giorno possiamo arrivare a creare grandi cose.

Così mi sono trovata a farmi delle domande che giro anche a voi.

Quali sinergie ho intessuto in queste prime giornate dell'anno?

Quali persone ho fatto incontrare grazie al mio lavoro?

Cosa hanno portato l'una all'altra e cosa hanno donato a me?

Leggi
l'articolo
per intero

Spunti da Le spezie gentili...

Viste le domande che ricevo spesso su cosa si fa a Le spezie gentili, di cosa parliamo nei miei percorsi etc... ho pensato che potesse essere interessante ricapitolarvi i temi su cui ci siamo formate, confrontate e messe al lavoro mese per mese!

Nella Bottega dei saperi...

Per chi non lo sapesse La Bottega dei saperi è un percorso di formazione continua per imprenditrici che inizia ogni anno a luglio e ci accompagna fino a giugno.

Nel mese di gennaio ci sono stati due momenti formativi.

Il primo con **Manuela Limonta** che ci ha stimolate sul concetto di identità e lavoro.

E per farlo ha utilizzato, come sempre, la filosofia.

Come? Con il paradosso della nave di Teseo. L'identità persiste anche con il mutare delle condizioni originarie?

Come facciamo convivere identità e cambiamento?

Se partiamo dall'idea che tutto cambia, cosa rimane saldo in noi? Quella è l'identità?

Il secondo con **Ilaria Vita** che ci ha parlato di partnership di valore.

Siamo partite dalla differenza tra collaborazione e partnership e abbiamo visto le caratteristiche di quest'ultima. Capendo il momento giusto per proporle/proporci, come farlo e come raggiungere i nostri obiettivi con questo importante strumento di posizionamento del brand.

Spunti da Le spezie gentili...

Nelle giornate di ufficio condiviso...

Con le partecipanti alla Bottega dei saperi, tutti i lunedì mattina ci ritroviamo per un'ora in cui confrontarci e condividere spunti, idee e riflessioni.

Questo mese siamo partite da alcuni "must" che la letteratura ci mostra come fondamentali per capire realmente cosa ci appartiene. Tra questi il "big event" dell'anno, la "morning routine" e la "parola dell'anno".

Abbiamo parlato di argomenti più tecnici tra cui la fatturazione elettronica e la figura del commercialista, ma anche la nuova normativa sui cookie e come applicarla al meglio.

E, come sempre, abbiamo messo a nudo anche alcune difficoltà più intime tra cui come proteggere il proprio spazio dalle interferenze esterne e come gestire la paura di esporsi e di fallire.

Diciamo che ancora una volta abbiamo avuto la dimostrazione che, se condivise, anche le fatiche assumono un'altra colorazione e un altro peso.

In Dagobah...

A gennaio sono iniziati gli incontri di monitoraggio con le iscritte a Dagobah, il mio percorso di pianificazione dell'anno

Spunti da Le spezie gentili...

Diciamo che siamo partite con il botto!

Gli argomenti di confronto sono stati vari e variegati.

Abbiamo affrontato il tema di come gestire i periodi di scarse entrate economiche utilizzandoli al meglio con le attività non di vendita, ma di posizionamento e crescita della community.

Abbiamo capito quanto sia importante tenere traccia del divertimento che si prova facendo il nostro lavoro, elemento fondamentale per tenere alta la motivazione anche nei periodi difficili.

Abbiamo parlato dell'importanza delle relazioni, che ci permettono di ampliare la nostra rete e di conseguenza come sia fondamentale organizzare tempo e risorse per non essere sempre in fase di "lancio", ma capire come bilanciare crescita e vendite.

E allo stesso modo imparare a mantenere le energie ad un buon livello per evitare lo stress che ci danneggia a lungo termine e da cui è più lungo e faticoso uscire.

Spero che questi temi vi portino spunti per riflettere sul vostro lavoro rendendolo sempre più in linea con i vostri desideri!

Vi presento tre persone

Parlando di bellezza e connessioni inauguro questa rubrica che ha lo scopo di farvi conoscere professioniste nuove da cui imparare e con cui crescere.

In questo numero vi presento Giorgia Lucchi, Marisa D'Angelo e Giada Centofanti.

Ho chiesto a ciascuna di loro di raccontarvi a cosa sta lavorando oggi, perché magari trovate proprio quello che stavate cercando!

E in più ciascuna di loro ha pensato di donarvi un esercizio semplice, e questo mi è sembrato il modo migliore per iniziare a conoscerle e farvi un'idea di come lavorano nel caso in cui quello di cui si occupano tocchi le vostre corde.

Iniziamo con Giorgia e la sua **Prendiamoci una (meno)PAUSA.**

Poi passiamo a Marisa con **Cura la tua immagine Academy.**

E chiudiamo con Giada e la seconda edizione di **Fai spazio in compagnia!**

Giorgia Lucchi



Sono Giorgia, insegnante di Pilates, counselor a mediazione corporea e trainer di bioenergetica.

Accompano le mie Persone a muovere il corpo, ascoltarsi e sentire la propria energia, per attingere alle risorse interiori e migliorare il benessere nella quotidianità.

Nel mezzo del cammin della mia vita mi sono ritrovata in perimenopausa. Ho scoperto così che, con il mio lavoro e il mio modo di essere, posso aiutare me stessa e le donne che vivono la medesima stagione ad attraversare più serenamente gli scombussolamenti della menopausa.

Il percorso al quale sto lavorando, **Prendiamoci una (meno)PAUSA**, nasce da qui. Un progetto che accompagna le donne a prendersi cura di sé con amore e compassione in questo momento di trasformazione. Per arrivare un passo dopo l'altro, insieme, a rifiorire nella nostra seconda primavera. A presto la sua presentazione!

Un piccolo assaggio di ciò che faremo insieme... Prendiamoci una (meno)Pausa con la mia risorsa prêt-à-porter preferita: il respiro.

Dal momento che i sintomi della menopausa peggiorano con lo stress, noi ci prendiamo una mini-pausa per rallentare e rilassarci!

Siediti comoda, oppure se puoi sdraiati supina su un tappetino, le gambe flesse. Chiudi gli occhi (se non te la senti ammorbidisci lo sguardo e posalo sul pavimento un paio di metri davanti a te) e fai un paio di respiri profondi.

Senti i tuoi piedi appoggiati per terra, il bacino e la schiena a contatto con lo schienale, o il pavimento, la testa che si allunga verso l'alto (restando a contatto con il tappetino se sei a terra). Posa le mani sull'addome. Inspira dal naso ed espira dalla bocca (se questo ti mette in difficoltà, respira come ti viene naturale. Basta che respiri!). Lascia la bocca socchiusa e rilassa la mandibola. Osserva l'aria fresca che entra dal naso mentre inspiri e l'alito tiepido che esce dalle labbra mentre espiri. Rallenta un poco il tuo respiro, senza forzare. Fai uscire l'aria dalle labbra con un lungo sospiro sonoro, un po' come il rumore delle onde del mare che da bambine ascoltavamo meravigliate dentro le conchiglie (io lo faccio ancora adesso!). Porta la tua attenzione sulle mani che hai posato sull'addome e osservale salire quando la tua pancia si espande con l'inspirazione, come un'onda. Sentile poi scendere quando la pancia si contrae, come se l'onda si frangesse sulla spiaggia. Continua a respirare in questo modo per cinque/sei volte. Poi posa una mano sul petto e lascia l'altra sull'addome. Continua a respirare nell'addome e fai dei respiri più profondi, portando l'aria a espandere anche la gabbia toracica e il petto oltre all'addome. Dopodiché senti petto e pancia ammorbidirsi in una lunga espirazione. Continua a respirare in questo modo ancora cinque/sei volte, esplora il respiro e osserva quanto spazio puoi creare nel tuo corpo. Se ti distrai, riporta la tua attenzione amorevole sul respiro e sulle tue mani. Infine allunga le gambe sul tappetino (se sei sdraiata), abbandona le braccia a lato del tuo corpo e apri lentamente gli occhi. Stiracchiati per bene, come se ti svegliassi.

Come ti senti? È cambiato qualcosa nel tuo corpo, nei pensieri, nelle emozioni? Prolungare l'espirazione ed espirare in modo sonoro vanno ad agire sul nervo vago e contribuiscono a calmare il nostro sistema nervoso parasimpatico.

Puoi prenderti questo momento di calma ogni volta che lo desideri, il tuo respiro è sempre con te!

Giada Centofanti



Ehilà, sono Giada, mi occupo di produttività consapevole e progettazione e fissata con l'importanza di consapevolezza, creatività, benessere e con tutto ciò che riguarda cervello, comportamento e neuroscienze cognitive.

In questo momento sto lavorando alla seconda edizione di **Fai spazio in compagnia**, un percorso di gruppo intenso in cui mi metto al fianco delle partecipanti e le aiuto a fare spazio ai loro progetti e a concretizzarli, lavorando ai loro ritmi e mantenendo sempre al centro il loro benessere e la loro creatività. Perché quello che per me conta è che imparino a lavorare nel modo migliore per loro, così possono godersi la vita e il mestiere che hanno scelto.

A febbraio terrò un laboratorio gratuito che è un assaggio di quello che si fa nel percorso di gruppo, se vi va di esserci fatemi un fischio. :)

Intanto vi lascio una delle mie carte da gioco (pescata da Valeria per voi) per menti creative un po' sovraccariche! Le ho create perché so che la tua mente creativa ha bisogno di spazi bianchi per respirare, di mettere le mani in pasta per stimolare i sensi, di divertirsi per riprendere brio.

Testa vuota non è sempre un 'offesa

Lo scopo del gioco: liberare la mente.

Effetto collaterale positivo (ma non indispensabile): aprire la mente a idee e pensieri nuovi.

Consiglio: tieni un taccuino a portata di mano e il telefono lontano.

Jessica Fletcher, La signora in giallo

Segui gli indizi!

Non è proprio un giallo e non ci sono morti ma è comunque divertente.

Esci a fare un giro e comincia a seguire un colore oppure una forma.

Scegli il primo elemento che ti colpisce e poi prova a trovarne altri intorno a te.

Continua finché hai voglia e scopri dove ti portano gli indizi.

Livelli di gioco:

- easy: colori,
- medium: forme oppure colori inconsueti,
- hard: combinazione di forma e colore,
- extreme: combinazione di forma e colore inconsueto.



Marisa D'Angelo

Sono Marisa D'Angelo e sono una Consulente di Immagine.

Mi piace definirmi un' Armonizzatrice di Stile per Donne in Evoluzione. Ho scelto questa definizione perchè non mi hanno mai fatto paura i cambiamenti.



Il cambiamento, lo provo sulla mia pelle ogni giorno, so gestirlo in maniera positiva, anche quando fa paura. Ecco perché, penso di essere la persona giusta per quelle donne che sentono di voler iniziare a prendersi cura della propria Immagine.

Io sono convinta che qualsiasi donna che si trovi in un momento di cambiamento di qualsiasi tipo, senta la necessità di assecondare questo cambiamento anche con il miglioramento della propria immagine, che dovrà essere un supporto forte per interiorizzare questo processo.

In questi giorni, sto lavorando alla comunicazione del mio magico percorso, che si chiama proprio Cura la tua immagine.

E' un percorso adatto a tutte le donne che vogliono ritrovare se stesse e la propria identità, tramite la valorizzazione della propria immagine personale.

Oggi vi propongo due spunti utili per capire il mio approccio alla consulenza di immagine.

Chiedi ad una persona a te vicina (che possa essere obiettiva nei tuoi confronti), cosa, secondo lei, comunichi con i tuoi capi di abbigliamento.

Ora chiediti: " La risposta corrisponde al tuo desiderio di comunicazione oppure no?"



Apri l'armadio e valuta il suo contenuto.

Secondo te rispecchia la tua identità e la donna che sei diventata oggi?

Le risposte saranno un piccolo punto di partenza per lavorare su di te!

Vi suggerisco un film

Infine, mi permetto di segnalarvi un film che unisce bellezza e connessioni e che può fornire spunti interessanti per la situazione attuale che stiamo vivendo: "Migliori Nemici" con un meraviglioso Sam Rockwell.

Il film racconta la storia vera dell'incontro tra l'attivista afroamericana Ann Atwater e uno dei maggiori esponenti del Ku Klux Klan, C. P. Ellis.

I due, nonostante siano all'opposto per idee e modi, si conoscono e si avvicinano, non senza difficoltà, nel profondo rispetto l'una per l'altro.



Siamo arrivate alla fine di questo primo numero!

Vi ringrazio per avermi dedicato il tempo di leggere queste mie riflessioni e sarei felice se voleste condividere con me qualche pensiero o spunto.

Vi ricordo che potete farlo alla mail info@lespeziegentili.com.

Ci sentiamo a febbraio!

Valeria





www.lespeziegentili.com