

Ciao

oggi è l'ultimo giorno dell'anno e, prima che si chiuda del tutto, voglio scriverti un pensiero.

Ogni persona che ho incontrato nel corso di questi mesi mi ha ricordato quanto il lavoro su di sé non sia mai fine a se stesso, ma sia una direzione, una possibilità, una scelta che possiamo fare ogni giorno per stare meglio, conoscerci e ritrovarci.

Non si tratta di diventare perfetti, né di dover aggiustare tutto, ma piuttosto di **investire con consapevolezza nella propria salute e nel proprio equilibrio**, anche nelle giornate in cui ci sembra di arrancare un po'.

E in questi momenti l'ascolto al nostro corpo, le emozioni e l'energia con cui affrontiamo le cose diventa un vero e proprio faro che orienta l'attenzione verso noi stessi.

Ogni inizio è un passaggio.

Un momento sottile in cui possiamo lasciare andare ciò che non serve più, riconoscere con gratitudine ciò che abbiamo attraversato... e scegliere, con intenzione, la direzione in cui vogliamo andare.

In questo tempo sospeso, che segna la fine di un ciclo e l'apertura del prossimo, sento il desiderio di lasciarti un augurio speciale.

Ma non solo a parole. Un augurio che parla **di intenzione, di ascolto e di possibilità**.

Per questo vorrei donarti questa **miscela di oli essenziali**, pensata per accompagnarti **ogni volta che senti il bisogno di ritrovare il centro, rimettere a fuoco le priorità, riattivare l'energia giusta per muovere un nuovo passo**. È una miscela che parla di fiducia, visione, radicamento, lucidità e forza interiore.

E da oggi, è anche il mio modo per dirti: ci sono giorni che possono iniziare in modo diverso, e a volte basta un piccolo gesto per cambiarne il passo!

Miscela “Inizio Consapevole”

Come prepararla

Versa gli oli essenziali nella seguente proporzione in una boccetta ambrata da 10 ml (200 gocce in totale), poi agita delicatamente e conservala al riparo da luce e calore.

- **Cedro legno (*Cedrus atlantica*)** – 40 gocce
Porta struttura e radicamento. È il fondamento stabile su cui costruire, l'energia che trattiene, guida e sostiene. Favorisce presenza e contenimento nelle fasi di passaggio.
- **Pompelmo (*Citrus paradisi*)** – 50 gocce
Stimola apertura e movimento. Ha un'azione leggera ma incisiva sul piano mentale ed emotivo. Rappresenta la capacità di alleggerire ciò che è pesante, di illuminare i pensieri e aprire a nuove possibilità.
- **Alloro (*Laurus nobilis*)** – 30 gocce
Simbolo di forza interiore e lucidità. Favorisce la fiducia in sé, la capacità di fare sintesi, di imparare dall'esperienza e trasformarla in guida. È l'olio di chi prende posizione con coraggio.
- **Incenso (*Boswellia carterii*)** – 45 gocce
Rappresenta il respiro profondo, l'ascolto silenzioso, la connessione con ciò che va oltre. Favorisce intuizione, spiritualità, raccoglimento. È l'elemento che restituisce senso e direzione.
- **Abete bianco (*Abies alba*)** – 35 gocce
Riattiva la vitalità, restituisce slancio, favorisce la decisione e l'intenzione chiara. È l'olio del passo che inizia, del sì detto con convinzione. Unisce forza e semplicità.

Come utilizzarla

- Diffondi 5-6 gocce nel tuo diffusore a ultrasuoni per circa 30 minuti
- Oppure, annusala direttamente dal palmo delle mani (una goccia frizionata) o da un fazzoletto, respirando lentamente
- Puoi anche diluirla in un olio vegetale per creare un rituale di auto-massaggio su polsi, petto o pianta dei piedi

È un piccolo gesto, ma ha il potere di creare uno spazio nuovo, uno spazio di scelta, di consapevolezza e di direzione.

Che questo nuovo inizio possa parlarti nel modo più semplice e autentico.

E che ogni respiro con questa miscela possa ricordarti che sei tu a decidere dove andare.

Un augurio vero, che venga da dentro

Ti auguro che il 2026 possa essere un anno in cui non ti dimentichi di te, in cui scegli ogni giorno con intenzione, in cui smetti di rimandarti a domani.

Che tu possa investire nel tuo benessere non solo quando serve, ma anche **quando senti che te lo meriti**, quando vuoi prevenire, quando desideri prenderti cura in modo più profondo.

**Buon nuovo anno,
con stima e gratitudine per il cammino condiviso.**

Dott.ssa Elisa Galtineri



Dott.ssa

Elisa Galtineri

FISIOTERAPISTA NATUROPATA

Dott.ssa Elisa Galtineri - Fisioterapista Naturopata

Corso Padova 42, Vicenza,

Questa email è stata inviata a {{ contact.EMAIL }}.
Hai ricevuto questa email perché sei iscritto/a alla nostra newsletter.

[Annulla iscrizione](#)