TACCUINO
per Abitare Me Stessa

Da Cuore A Cuore Giada V.

mental coach and creative consultant
GV

Un viaggio attraverso mente, corpo, spirito e integrazione

BENVENUTA
QUESTO NON È UN LIBRO DA LEGGERE IN FRETTA.
È UN LUOGO IN CUI FERMARTI.
NON SERVONO RISPOSTE GIUSTE.
NON SERVONO PAROLE PERFETTE.
SERVE SOLTANTO LA DISPONIBILITÀ AD ASCOLTARTI.
OGNI PAGINA È UN INVITO.
OGNI DOMANDA È UNA PORTA.
OGNI SILENZIO PUÒ DIVENTARE UNO SPAZIO IN CUI RITROVARTI.
ABITARE SE STESSI SIGNIFICA ESSERCI.
CON LA LUCE E CON LE OMBRE.
CON CIÒ CHE OGGI SIAMO, SENZA DOVER ESSERE ALTRO.
BUON CAMMINO.

mental coach and creative consultant
g.v.

Prima tappa
MENTE

"La mente crea mappe. Il cuore ci aiuta a scegliere quale strada percorrere."

mental coach and creative consultant

La mente è uno strumento prezioso.
Può sostenerci oppure intrappolarci.
Quando impariamo ad osservare i nostri pensieri, smettiamo di esserne prigionieri.

1. Il rumore della mia mente
Scrivi tutto ciò che oggi occupa il tuo spazio mentale.
Non mettere ordine.
Lascia semplicemente uscire i pensieri.

2. Le parole che mi abitano
Completa queste frasi.
Oggi mi ripeto spesso...

Vorrei iniziare a dirmi...

3. Una nuova prospettiva
Quale pensiero potrei guardare con occhi diversi?

mental coach and creative consultant
GV

Spazio Per La Scrittura

Seconda tappa
CORPO

"Il corpo parla ogni giorno. La domanda è: quanto tempo gli dedico per ascoltarlo?"

mental coach and creative consultant
GV

Il corpo non è un mezzo per arrivare da qualche parte.
È la casa che rende possibile ogni esperienza della nostra vita.

1. Se il mio corpo potesse scrivermi una lettera, cosa mi direbbe?
Scrivi senza censurarti.

2. Ascolto
Oggi il mio corpo si sente...
Completa liberamente.

3. Cura
Qual è il più piccolo gesto d'amore che posso regalargli questa settimana?

mental coach and creative consultant
GV

Spazio Per La Scrittura

Terza tappa
SPIRITO

"Lo spirito si nutre di ciò che dà significato ai nostri giorni."

mental coach and creative consultant
GV

Lo spirito non ha bisogno di fare.
Ha bisogno di sentire.
Quando ci riconnettiamo con ciò che ci fa sentire vivi, qualcosa dentro di noi torna a respirare.

1. Quando mi sento profondamente in pace?

2. Cosa nutre la mia interiorità?

3. Quli momenti mi fanno percepire gratitudine?

mental coach and creative consultant
g.v.

Spazio Per La Scrittura

Quarta TAPPA INTEGRAZIONE

"Abitare se stessi significa permettere a mente, corpo e spirito di camminare nella stessa direzione."

mental coach and creative consultant

Arrivare qui non significa essere arrivata.
Significa aver imparato ad ascoltarti con maggiore sincerità.
La mente ha trovato parole.
Il corpo ha ritrovato ascolto.
Lo spirito ha indicato un orientamento.
Ora puoi raccogliere ciò che hai scoperto e trasformarlo in un modo nuovo di stare nella tua vita.

1. Quale parte di me desidero custodire con maggiore attenzione?

2. Quali confini sento il bisogno di costruire?

3. Se dovessi descrivere la persona che sto imparando ad abitare, cosa direi di lei?

mental coach and creative consultant

Spazio Per La Scrittura

...Conclusione...

Ritornare a casa
Sei arrivata all'ultima pagina di questo taccuino.
Forse non hai trovato tutte le risposte. Forse alcune domande sono rimaste aperte. Ed è giusto così.
Abitare se stesse non è una meta da raggiungere, ma un modo di tornare, ogni giorno, alla propria verità.
In queste pagine hai osservato i tuoi pensieri, ascoltato il tuo corpo, dato spazio al tuo mondo interiore e provato a tenere insieme le parti che ti abitano.
Adesso resta un ultimo gesto.
Un gesto semplice.
Scrivere a te stessa.
Non alla persona che eri quando hai iniziato questo percorso, ma a quella che sei diventata attraversandolo.
Lascia che siano le parole a raccontare ciò che hai scoperto, ciò che desideri custodire e il modo in cui vuoi prenderti cura di te, da oggi in avanti.
Questo taccuino è un punto di partenza.
Se senti che è il momento di andare più in profondità, puoi prenotare un incontro con me. Troveremo insieme il percorso più adatto a te.

mental coach and creative consultant
G.V.

Scrivi una lettera alla te stessa di oggi iniziando con:
"Cara Me Stessa, Da questo momento scelgo di..."

mental coach and creative consultant
g.v.

"La casa che cercavo non era un luogo. Era il modo in cui imparavo ad abitare me stessa."

Non dimenticare chi sei mentre tutto accade

Giada V.

mental coach and creative consultant

G.V.