CAMBIARE SENZA CAMBIARTI

PICCOLI SPUNTI PER UNA CRESCITA PERSONALE CONSAPEVOLE

www.agnesefiorino.it

BENVENUTI!

Ho scritto questa guida perché spesso si crede che la crescita personale implichi diventare una versione “più migliore” di sé, eliminando tutto ciò che sembra “non abbastanza” o "sbagliato".

.

SPOILER :Qesta idea, oltre ad essere falsa, può fare anche male.
Nel migliore dei casi non funziona.
Nel peggiore, fa crescere l’autogiudizio e il senso di estraneità da sé.

Questa guida nasce per offrirti invece un approccio diverso:: non per diventare qualcun altro, ma per iniziare a guardarti con occhi **nuovi**

Agnese

COME USARE QUESTA GUIDA

È un invito a fermarti, ad ascoltarti e a restare un po' con ciò che sei , anche con quello che non ti convince.
Puoi leggerla tutta in una volta, oppure aprirla quando senti il bisogno di riorientarti.
.Prenditi il tuo tempo.
Non c'è un modo giusto per usarla, ma c'è il tuo modo.

Troverai riflessioni, esercizi, e piccoli spazi di scrittura che ti aiuteranno a guardarti con uno sguardo più gentile.

Tieni a portata una penna e un quaderno, oppure annota direttamente sulle pagine: questa guida è fatta per essere vissuta

10 COSE CHE ODIO DI ME
(...ma che forse meritano un secondo sguardo)

Non pensare solo all'aspetto fisico.

Possono essere emozioni che fatichi ad accettare, pensieri ricorrenti che ti fanno sentire sbagliatə, parti della tua storia che vorresti cancellare, lati del tuo carattere che giudichi troppo o troppo poco.

Scrivili senza censura ma con intento di osservazione curiosa

PRATICA DELLA METTA: LOVING KINDNESS

È un potente strumento di Mindfulness che ti aiuta a coltivare amore e gentilezza verso te e gli altri.

Prenditi un momento in un luogo tranquillo, siediti comodamente.
Respira lentamente e concentrati sul tuo cuore.

Ripeti mentalmente queste frasi, iniziando da te:
- Che io possa essere felice.
- Che io possa essere in salute.
- Che io possa vivere al sicuro.
- Che io possa essere in pace.

Poi, espandi queste parole a persone care, conoscenti, e anche a chi ti sta meno simpatico.

PRATICA DELLA METTA: LOVING KINDNESS

Esercizio di auto-osservazione:

Nota se ci sono state differenze nel modo in cui hai rivolto queste parole a te stessa rispetto agli altri.

È stato più semplice essere benevolente con qualcun altro? Più difficile con te?

Non giudicare le risposte: limitati ad ascoltarle

L'ESERCIZIO DEL RIORDINO DEGLI ARMADI

È il momento del cambio di stagione: hai sul pavimento tutti i vestiti e devi scegliere come riordinare l'armadio.
Ci sono capi ormai lisi, fuori taglia, di poco valore.
Di quelli puoi disfartene.
Poi ci sono quei capi che non sono più di moda, ma che hanno un valore particolare per te. Magari sono vecchi, ma ti ricordano un bel periodo della tua vita, o hanno un significato affettivo. Potresti decidere di non buttarli, ma di metterli da parte, in alto nell'armadio. Così, quando sarà il momento giusto, li tirerai fuori e ti ritornerà la voglia di indossarli..
Ci sono poi i capi che ti piacciono e ti donano: i tuoi pezzi forti:
Quelli puoi metterli al centro dell'armadio
Forse puoi sistemarli in un modo che li renda più facili da trovare, più funzionali

Questo armadio è la tua interiorità.
Nel percorso di crescita personale, non sei obbligatə né a buttare via tutto, né a tenere ogni cosa.
Puoi scegliere di fare consapevole ordine: alcune parti di te un tempo erano fondamentali, oggi magari meno, ma restano utili in certi momenti: puoi metterle da parte. Altre sono ormai in disuso: puoi lasciarle andare. E poi ci sono i tuoi tratti più autentici e vitali, quelli che più ti rappresentano. Meritano spazio, cura e nuova luce...Forse un nuovo ordine.

TORNA ORA ALLE "10 COSE CHE ODI DI TE"

Rileggi ciò che hai scritto all'inizio. Fallo con lo sguardo che hai coltivato durante questa guida.

Osserva:

È cambiato qualcosa in te?

C'è qualche parola che adesso riscriveresti?

Qualche giudizio che suona un po' più morbido?

Forse non è cambiato nulla, ma magari qualcosa si è spostato. Anche di poco.

E questo piccolo spostamento... è già un inizio!

Qualcosa ha risuonato in te?

FORSE È ARRIVATO IL MOMENTO DI REGALARTI UNO SPAZIO DOVE CONTINUARE A GUARDARTI CON PIÙ GENTILEZZA.

SE SENTI CHE POTREI ACCOMPAGNARTI IN QUESTO CAMMINO, PUOI LEGGERE QUALCOSA IN PIÙ SUL MIO MODO DI LAVORARE OPPURE CONTATTARMI ATTRAVERSO IL SITO.

SCOPRI DI PIÙ SU WWW.AGNESEFIORINO.IT