



Free Ebook
www.graziageiger.it

VITA DA DONNE

Viaggio in 7 tappe
per organizzare le
giornate, mesi, anni
con stile e
determinazione

Grazia Geiger
Autrice di **Donne Numero Uno**



VITA DA DONNE

Viaggio in 7 tappe

*Per organizzare le giornate, mesi, anni
con stile e determinazione*

EBOOK

di

Grazia Geiger

www.graziageiger.it

Per sempre stella

Poesia di Grazia Geiger

*Le persone vanno
le storie restano
la nostalgia ti strappa l'anima*

*Quando la luna piena ti ricorda che è uguale ovunque
che lui lei gli altri tutti quelli che hai conosciuto
restano nel tempo della speranza
dei sogni
delle barzellette
dei momenti rari in cui
Regina ti arrampicavi al cielo
gustavi il sapore di una sconosciuta apparente felicità*

*Te bambola in mezzo al mondo
gli occhi aperti il cuore tenero la testa grande
il morbido e vellutato intenso ardore nascosto nel profondo del cuore*

*Vai incontro alla vita
con la voglia di giocare
l'intensa gioia dei tempi andati
la sorpresa che ti prende
quando un'emozione,
una sensazione nuova
ti fa gridare un inno alle stelle
e strappi il sapore di un pezzo di torta appena sfornata*

*Un ibrido sentimento di dolore e di passione intensa
che soffre il desiderio dell'abbraccio caldo e furtivo di un passante sconosciuto
che ti guarda stupito
come un animale diffidente
affascinato dalla luce tua*

*Spendi parole di tenero affetto
di compassione vera
di fiducia piena*

Fai sentire gli altri amati a vita

*Te
Per sempre stella*

Sommario

Per sempre stella	2
Poesia di Grazia Geiger	2
Sommario	3
Introduzione	4
Premessa	7
1 - Prima tappa	10
Il Viaggio verso il cambiamento	10
2- Seconda Tappa.....	12
Cura e coccole.....	12
3 - Terza Tappa	14
Le mie Emozioni.....	14
4 – Quarta Tappa	17
Il Pensiero positivo.....	17
5 - Quinta Tappa	19
Le Azioni più efficaci	19
6 - Sesta Tappa.....	21
La Cura del corpo	21
7- Settima Tappa.....	23
Ritorno a casa	23
Conclusioni	25
Bibliografia.....	25

Introduzione

Se hai scelto di leggere questo ebook è perché certamente sei interessata all'argomento e forse anche perché già conosci l'ambito di cui mi occupo.

Comunque una breve presentazione.

Il mio nome è Grazia Paolino Geiger, vivo a Roma e sono nata a Tripoli in Libia (nascere in quel paese è stata una esperienza che mi ha molto insegnato e che rimpiango di tutto cuore). Sono sposata, ho due figli, due nuore e tre stupendi nipoti.

Laureata in Psicologia e specializzata in Psicoterapia cognitivo comportamentale, sono questi i temi che mi hanno sempre molto appassionato insieme anche alla scrittura.

Nel tempo attratta dal Coaching, ho fatto un percorso interessante e articolato per diventare, essere, Coach PCC (ICF). In tale ambito aver co-fondato una scuola accreditata (ICF) mi dà molta soddisfazione (ID ACADEMY COACHING SCHOOL).

L'attività si è sempre svolta tra l'ambito clinico e quello aziendale, occupandomi di formazione, soprattutto riguardo alla *Comunicazione Efficace* e al miglioramento delle relazioni interpersonali (*Assertività, negoziazione, gestione dello stress* ecc.).

Tutto questo quando di Coaching ancora non si parlava.

La colonna sonora è stata tutto ciò che riguarda l'essere umano nella sua interezza e non come spesso accade, a compartimenti stagni. Il presupposto di base è: gli umani sono costituiti non solo da aspetti materiali, ma anche e soprattutto da quelli mentali e spirituali. Ciò ha guidato la mia vita.

Questi argomenti, hanno segnato ogni ambito, le specializzazioni e soprattutto quelle legate alla possibilità di ognuno, di miglioramento, cercando di sperimentare e mettere in campo, le piccole grandi risorse, quelle a portata di mano e molto efficaci. Essere assertivi, manifestarsi, avere obiettivi, guardare verso l'orizzonte cercando altro, insomma questi gli argomenti che mi hanno guidato e che ancora mi guideranno.

La scelta della Psicologia e della Psicoterapia mi ha aperto mondi di conoscenza dell'umano, nelle sue molteplici manifestazioni; i collegamenti tra pensiero, emozioni, comportamenti, valori, credenze, mente (la fiducia nell'Universo) e la salute (tutt'uno, mentale e fisica).

Le esperienze di vita vissuta e professionali (non c'è differenza) mi hanno portato a desiderare di essere supporto anche per il mondo femminile, convinta che il ruolo della donna sia al centro della vita lavorativa, delle famiglie, delle coppie e delle relazioni in genere.

Tra le varie attività anche l'insegnamento di Self Branding, presso l'Accademia di Costume e Moda a Roma, mi permette di favorire il miglioramento delle capacità personali e di conseguenza professionali, dei giovani volenterosi alunni che la frequentano.

Ho scritto sull'argomento, Self Branding, auto-stima, due libri: *Donne Numero Uno* e *Il Linguaggio delle Donne* (Ed. Tecniche Nuove) che hanno avuto buon riscontro, a testimonianza dei commenti di chi lo ha letto.

L'obiettivo che mi prefiggo è trasmettere entusiasmo, offrire modelli di esperienza, grazie alla competenza acquisita sul campo, che ancora oggi in modalità online posso praticare, nonostante le limitazioni, dovute, come sappiamo, al momento storico (COVID) che stiamo vivendo.

Ciò che ritengo importate è stimolare la consapevolezza che tutto funziona perfettamente dentro e fuori di noi, evidenziare la bellezza di un incastro, un meccanismo sofisticato tra ciò che pensiamo, come lo pensiamo ed essere in grado, capaci e meritevoli di cambiare registro, modificare ciò che sta nelle nostre possibilità, governarci meglio e capirci, sciogliendo nodi che costituiscono la base, il terreno fertile di certi sintomi.

Oltretutto credo che sia possibile organizzare la propria vita soprattutto nella quotidianità, cosa che permette di padroneggiare un ritmo, una cadenza, che diventeranno le buone sagge abitudini di cui diventeremo di certo appassionate, grazie ai risultati ottenuti, più gratificazioni, più nuove, sfidanti e buone abitudini.

Perché non fare attenzione a tutto ciò che pensiamo, alle emozioni, alle parole che pronunciamo, se costa così poco?

Se ciò che produciamo impatta in modo significativo nell'ambiente e crea effetti nelle relazioni?

Volersi bene, desiderare una esistenza piena e ricca. Questo l'obiettivo.

Giornalmente non dimentichiamo mai di ringraziare la Vita per le opportunità che ci offre.

Cosa ci impedisce di perseguire questa strada?

Quindi partiamo, andiamo dritte verso la meta, quella che ognuna di voi avrà scelto.

Sarà il viaggio verso la bellezza e tutto ciò che abbiamo il diritto di prenderci, che si trova, in fondo, a portata di mano. Basta pensarci e crederlo.

Dedicato a voi donne quindi che siete impegnate, che avete voglia di migliorarvi, disposte a prendervi cura di voi stesse, come l'essere più prezioso che esiste al mondo.

Ricordate che:

Se fate bene a voi, farete anche bene agli altri.

Premessa

“Tra vent’anni sarai più deluso dalle cose che non hai fatto che da quelle che hai fatto. E allora molla gli ormeggi. Lascia che gli alisei riempiano le tue vele. Esplora. Sogna”

Mark Twain

Incominciamo subito col dire che ne varrà la pena.

Seguire questo programma costituisce un vantaggio a breve e a lungo termine.

Il percorso sarà costituito dal piacere di curarsi, di amarsi, di prendersi il tempo per fare ciò che nessuno farebbe per te.

Il traguardo?

Il benessere psico-fisico. Quindi partiamo, ti accompagno e intraprendiamo insieme il viaggio verso il cambiamento, che sarà il modo pratico per stimolare consapevolezza. Ci sono due strade: o rimani così come sei ora, senza cura, senza coccole e attenzioni verso te stessa (e il malessere sarà assicurato) oppure, sicura, curata, felice, contenta e interessata a te e agli altri. Scegli.

Acquista il biglietto per il tuo viaggio e crea una mappa di percorso, che disegnerai con dei pennarelli, colori, matite, usando il cartoncino colorato, foto e tutto quello che vuoi.

Il tragitto è verso la libertà, ed è costituito da 7 tappe, che hanno lo scopo di promuovere il miglioramento che ognuna di voi potrà permettersi e che comincia proprio oggi. Fissa bene la data di oggi e anche di arrivo previsto.

Procediamo, andiamo avanti con coraggio, nonostante le limitazioni imposte ora in tutti i sensi. E mi riferisco alle limitazioni fisiche e psicologiche.

Perché se c’è una cosa che l’essere umano soffre è proprio la *mancanza di libertà*.

Non puoi uscire, non puoi muoverti, nemmeno passeggiare liberamente, andare in vacanza, a meno che il prezzo da pagare non sia il rischio di ammalarsi e parlo purtroppo di questo periodo così difficile per l’umanità intera (COVID).

Evidente che la prudenza ognuno di noi potrà regolarla e interpretarla come vuole e a seconda del suo grado di paura o di eventuale ossessione. Ci sono persone, lo so, che non escono più da casa, da marzo 2020: ossia da mesi, da un anno e nemmeno usando certe precauzioni.

Non escono e basta. Altre manifestano un forte senso di solitudine e di abbandono. Disturbi del sonno, cibo consumato a volontà, mentre la pigrizia governa su tutto.

Queste caratteristiche riguardano gli adulti, mentre per i giovanissimi il quadro che si manifesta è ancora più allarmante (gli adulti, i genitori, sono un esempio buono o no, e potranno di conseguenza, offrire un prezioso aiuto come educatori attenti e affettuosi).

A questo punto scattano le piccole grandi possibilità, che sono a portata di mano e anche semplici da conquistare.

La premessa è inconfutabile: noi umani, semplicemente, siamo costituiti da aspetti materiali e non. Pensieri, emozioni, azioni, la fisiologia, la nostra mente.

Questo è un periodo davvero diverso da tutto quello che abbiamo vissuto fino ad ora, quindi permettiamoci il lusso di fare almeno dei programmi che non costino, se non l'impegno personale.

Energia, ottimismo, la buona volontà e il senso di sfida, eliminare la cosiddetta noia, questi sono gli elementi principali.

Supero e vado avanti, il nuovo motto.

Sii: resiliente, resistente, forte.

Di seguito, alcune considerazioni pratiche da osservare.

Bisogna prima di tutto concedersi una pausa, sedersi e riflettere. Scegli e trova nella tua casa *l'angolo della riflessione*. Là potrai decidere fin da oggi che il cambiamento, la voglia di stare bene, governa su ogni altro aspetto.

I piccoli progressi porteranno sicuramente a delle grandi, epocali *ristrutturazioni*.

Avere punti di vista finalmente rinnovati, fare esperienza, imparare dal giorno per giorno, dal passato, vivere consapevolmente (non a casaccio) porsi delle domande, avere nuove e intriganti disponibilità, porsi obiettivi. Sì all'apertura mentale, verso gli altri, verso sé stessi, evviva il rinnovamento, sostituire ai programmi di vita inadeguati, insoddisfacenti, solo cambiamenti che fanno bene, che piacciono, oltre al dovere che abbiamo, a seconda del ruolo, di pretendere e permettersi di creare il sogno dei sogni, desiderare il meglio per sé e per chi ci sta intorno, riferirsi ogni giorno alla buona stella, lasciar perdere i nemici che albergano nell'animo.

Sentire come gli altri sentono, allo scopo di sviluppare l'empatia, avendo ascoltato ognuno di loro col cuore.

Valutare con obiettività quanta forza ed energia impieghi nei tuoi progetti (se li hai).

Ricordati che tu sei l'essere più prezioso che hai.

1 - Prima tappa

Il Viaggio verso il cambiamento

*Anche un viaggio di mille miglia inizia con un singolo passo
(Lao Tzu)*

Il tuo regalo per te oggi è:
Dedicarti una canzone, quella preferita.

Partenza!

La fase più importante è proprio questa.
Intraprendere il viaggio verso il cambiamento.

Bisognerà usare e osare, grazie alla fantasia, senza limiti, farsi piacere, sognare.

Avere buoni propositi, fare progetti: per oggi, domani, una settimana, un anno, per tutta la vita.

Il materiale che ti occorrerà e di cui dovrai attrezzarti è il seguente:

TE STESSA – UN DIARIO – UN OROLOGIO – UNA VALIGIA

Location: a casa, da sola o in compagnia.

- Quale sarà la mia prima tappa?
- Cosa voglio, pretendo, cosa sogno, durante questo viaggio?
- Mi alleo con il mio amico tempo (nemico se non lo userò bene) risorsa, compagno prezioso.

Il Tempo è a mia disposizione (gli spazi da ritagliare e quelli da dedicarmi)

Lo uso per pensare, per scrivere, per.....almeno per 15 minuti al dì come fosse una medicina.

Oggi il giorno della pulizia-cleaning.

Per cui prima di partire busgnerà lasciare in ordine la casa, la stanza, i cassetti, gli armadi.

Così butto il superfluo.

- bottiglie
- ninnoli

- barattoli
- scatolette
- vestiti
- abitudini
- numeri rubrica
- atteggiamenti
- ricevute vecchie
- scontrini
- cibo scaduto

Parto da me: dalla stazione, dall'aeroporto virtuale.

Per andare verso la mia meta, quella desiderata.

Quale?

Risultati e annotazioni

Evviva.....

2- Seconda Tappa

Cura e coccole

Le domande più semplici sono le più profonde, Dove sei nato? Dov'è la tua casa? Dove stai andando? Che cosa stai facendo? Pensa a queste cose di quando in quando, e osserva le tue risposte cambiare.

(Richard Bach)

Il tuo regalo per te oggi è:

La fotografia più bella che hai sarà messa in evidenza.

Oggi si inizia dalle piccole grandi cose, quelle semplici e poco costose che fanno la differenza.

- La spesa da oggi sarà costituita solo da prodotti salutarici (verdure, frutta, cereali, prodotti integrali, crudi ecc...)
- Il frigo sarà pieno di...
- Farò 5 pasti al giorno secondo le norme di una buona alimentazione
- Mi impegno a muovermi almeno per 20 minuti al giorno: camminare, cyclette, stretching in casa, o altro...

Mi regalo, mi concedo tutte le Coccole che ho a portata di mano.

- Doccia una al giorno bagnoschiuma preferito
- Crema corpo e viso idratante
- Pulizia accurata del viso la sera
- Maschera di bellezza una alla settimana
- Scrub del corpo e del viso uno alla settimana
- The, tisane, tutti i giorni
- Musica
- Relax (15 minuti al dì)
- Parrucchiere o parrucco self made
- Ceretta
- Manicure
- Pedicure

Ho bisogno di portare con me alcune cose, quindi le valigie da preparare sono:
una, due o un baule intero.

Cosa ci metto dentro, cosa mi serve?

Lista:

Le valigie sono pronte.

La prima tappa è: obiettivo....

Buon lavoro quindi ti suggerisco di organizzare:

- la tua dispensa
- frigo
- attività
- armadi

Risultati e annotazioni

Evviva.....

3 - Terza Tappa

Le mie Emozioni

Ogni secondo è di valore infinito, perché è il rappresentante di un'eternità tutta intera.
(Goethe)

Il tuo regalo per te oggi:

Concediti un capitolo del tuo libro preferito. Sottolinea le parole amiche, le migliori.

Dopo una settimana, oggi dove sei?

Cosa fai? Come ti parli, cosa ti dici?

Puoi registrare la tua voce, raccontare i risultati, confidarti, scrivere, insomma approfitta di tutti i mezzi che hai a disposizione per poterti analizzare e goderti i piccoli grandi cambiamenti. Cosa hai realizzato durante l'ultima settimana?

Argomento super importante sono le **Emozioni**: sentire ciò che senti, dare un nome a ciò che provi, usarle come propellente.

Così potrai anche conoscere meglio quelle altrui e diventare empatica, argomento e risorsa che ti permette di vivere meglio. Questo aspetto vince su tutti.

Le emozioni vanno riconosciute e usate come energia e carburante. Importante conoscersi e sapersi amministrare, gestire le sensazioni, scoprire come reagisci e correggere i meccanismi, automatismi, quelli che non ti fanno stare bene, che hai imparato nella tua vita, per educazione, imitazione, cultura ecc.

- Quindi analizza

.....

Cosa provo?

.....

- Ho mantenuto le promesse che mi sono fatta, quali?

.....

- Dove sono arrivata durante il viaggio?

.....

- Cosa ho messo nelle valigie?

.....

- Valigie pesanti, leggere?

.....

- Cosa hai buttato?

.....

- Cosa ancora vuoi buttare?

.....

Cosa succede quando c'è Il giorno NO.

Se fosse proprio oggi il giorno del solito mal di testa o delle mestruazioni, oppure i tuoi pantaloni preferiti non si allacciano più (sei ingrassata) e ti senti in colpa perché non riesci a resistere davanti al dolce, non ti muovi, oppure non ti alleni più o non l'hai mai fatto ecc... Allora lo so, ti vengono i nervi.

Ti chiedo, anzi chiediti:

- Con chi te la prendi?
- Perché ti lamenti?
- Quali giustificazioni ti dai?
- Colpa di...
- Cosa puoi fare di diverso da quello che hai sempre fatto?
- Quanto, cosa e come puoi fare per te?
- Se sei la persona che dice che si annoia e non sa cosa fare, come vuoi organizzarti?
- Oppure se non riesci a fare tutto quello che vorresti...che succede?

Scrivere e annotare, registrare, aiuta a esternare sentimenti che non potresti rivelare a nessun altro che a te stessa. Dai coraggio confessati.

Già so che cosa non ti soddisfa.

Dimmi come ti senti in termini di soddisfazione da 1 a 10 oggi?

Prevale quale stato d'animo, quale emozione:

- Gioia
- Insoddisfazione
- Disagio
- Tristezza
- Rabbia

Hai compreso i motivi?

Quando accade?

Ne sei consapevole?

- Sai definire e dare un nome alle emozioni che provi?
- Cosa puoi fare per cambiare?
-
- Quanto ti impegni?
-
- Come?
-
- Usi spesso delle parole, frasi... quali... non ce la faccio, sono stufa, tutto il mondo ce l'ha con me?
- Che azioni e programmi fai oggi per la tua prossima tappa?

Risultati e annotazioni

Evviva.....

4 – Quarta Tappa

Il Pensiero positivo

Oggi non è che un giorno qualunque di tutti i giorni che verranno, ma ciò che farai in tutti i giorni che verranno dipende da quello che farai oggi.
(Ernest Hemingway)

Il tuo regalo per te oggi:

Rilassati con un film (col tuo attore preferito, la trama che ti ispira)

Questa tappa è importante, perché ha a che fare col rinnovamento dei pensieri, col cambiamento delle tue convinzioni di base, quelle che fino ad ora non hanno creato vantaggi, ma solo conflitti, turbamenti, limiti, tensioni, litigi, strenue lotte con te stessa e anche con gli altri.

Cambiamenti dentro che avranno una grande evidenza all'esterno, nelle tue azioni.

Quando modifichiamo i nostri pensieri (per esempio *semplicemente* vedendo il bicchiere mezzo pieno, essendo ottimisti) allora cambia tutto dentro e fuori. *Semplice* davvero non è: bisogna fare esercizi, allenarsi, educare il cervello secondo la nuova strada.

Prepara una scatola e mettilci almeno 7 pensieri – convinzioni - che coltivi da sempre e che oggi puoi onestamente, consapevolmente considerare come limitanti (lo sai).

Usa dei post-it, dei cartoncini, ecc...

Scrivi questi biglietti e mettili nel cestino, scatola, dato che sono da buttare.

Per esempio te ne suggerisco alcune tipiche:

.

1. Non ce la farò mai
2. Le donne se non sono aggressive non vincono
3. Non potrò mai realizzare i miei sogni
4. Solo la rabbia fa capire agli altri come mi sento
5. Tutti mi sfruttano
6. Sarò felice solo quando saranno allontanati tutti coloro che non mi amano
7. Il mondo fa schifo, quindi tutto è inutile

Per ognuna di queste 7 convinzioni scrivi almeno altri 7 di post-it da tenere e mettere in evidenza (anche cartoncini da scrivere e disegnare sparsi per la casa) che contengano dei pensieri, convinzioni positive e adatte al tuo nuovo stile di vita che da oggi ti proponi, e mi raccomando attenzione *a non usare la negazione* mentre li formuli.

Che siano 7 nuovi pensieri, riformulazioni, convinzioni potenzianti, potenti per il tuo benessere.

Per esempio:

1. Voglio per me da oggi in poi pensare che sono una persona di valore
2. Mi stimo
3. Mi voglio bene
4. Gli altri fanno quello che possono mentre sarò io a fare la differenza ecc...
5.
6.
7.

Risultati e annotazioni

Evviva.....

5 - Quinta Tappa

Le Azioni più efficaci

“Meglio acquisisci le tue capacità fondamentali, più cose realizzi in minor tempo”
(Bryan Tracy)

Il tuo regalo per te oggi:
Scriviti una lettera amorosa.

Siamo giunti alla fase dedicata alle *azioni efficaci*, quelle intraprese fino ad ora, dall’inizio del viaggio e quelle ancora da mettere in campo, secondo i nuovi programmi. Se sei consapevole, se hai imparato a conoscerti, ad esplorare i pensieri, le emozioni, ora è il momento di passare all’azione.

La tua rinascita, il tuo cambiamento (analizza i nuovi comportamenti, le abitudini modificate, le azioni programmate) necessita di una descrizione attenta dei propositi iniziali, degli obiettivi da raggiungere e quelli già raggiunti fino ad oggi.

- Cosa è accaduto di importante nel frattempo?
- Cosa è cambiato e cosa vuoi ancora cambiare?
- Rimani riflessiva, pensa, prima di decidere altre mosse.
- Osserva la natura, ascolta la musica rilassante, ispiratrice, fai attenzione al tuo respiro, calma, quando stai per programmare qualcosa, concediti tempo, prima di andare in azione.

Conta fino a dieci.

Organizza la tua nuova vita in modo pratico e non dimenticare di celebrare i successi.

Ora, quali sono stati le modifiche operate fino ad oggi:

1

2

3

4

-Che risultati hai ottenuto?

-Cosa ti fa pensare che saranno duraturi gli atti nuovi, e certi risultati ottenuti?

-Quali azioni ancora puoi mettere in atto?

-In quali ambiti?

- Entro oggi
- Entro la prossima settimana
- Entro il prossimo mese

Risultati e annotazioni

Evviva.....

6 - Sesta Tappa

La Cura del corpo

*"In tutte le cose della natura esiste qualcosa di meraviglioso."
(Aristotele)*

Il tuo regalo per te oggi:

Dedicati un progetto di vita, un sogno, un obiettivo. Scrivilo, disegnalolo.

Cosa molto importante, anzi fondamentale, è la cura del corpo.

Chiedersi, osservare onestamente, se funziona bene o non funziona la tua salute.

Se ci sono sintomi, legati a momenti speciali, come gli sbalzi ormonali, eventi della vita che scombussolano, e quali situazioni non riesci a governare riguardo a sonno, alimentazione, dispendio di energia. Affrontare piuttosto che soccombere ci permette di mettere in campo risorse che sembrerebbero nascoste se non sono mai state utilizzate. Un semplice programma da seguire per la tua salute è a portata di mano (attenzione e sempre ai pensieri, emozioni e azioni efficaci).

Guarda, se fino ad ora hai *lavorato* bene e con scrupolo, seguendo le indicazioni fino a qua, allora già ti sentirai molto meglio se non già in piena forma.

Quindi ti propongo alcune verifiche da effettuare e anche di rispondere a delle domande qui di seguito.

- Come mi sento? Da 1 a 10
- Ho perso dei chili.
- Quanti?
- Quanti ne hai guadagnati?
- Mi sto alimentando.... Come?
- Considero il mio programma di vita salutare.
- Mi alimento con frullati, verdure, integratori, vitamine, perché so che....
- Faccio il bilancio delle calorie durante la giornata?
- Mi permetto degli *sgarri* una volta alla settimana oppure....?
- Cosa è cambiato?
- Cosa posso e voglio cambiare ancora?

- Cosa modifico da oggi ancora, la prossima settimana, mese, anno?

Quale movimento hai scelto di fare?

Sport, allenamento, stretching?

Cyclette, parco?

Qualunque di questi andrà bene, importante è schiodarsi dalla sedia e dal divano.

La zona di *comfort*, altrimenti diventa quella di *discomfort*.

Ossia ci sia abitudine alla *comodità* che inconsapevolmente diventa (invece che un nido o una tana sicura) la trappola più comoda che esista.

Quindi coraggio e vai verso il tuo programma completo costituito da almeno tre aspetti in questo caso: movimento, alimentazione, ore di sonno.

Ci vuole cura e attenzione, ti devi rendere conto, riguardo a come ci si può governare con pochi accorgimenti.

Certo che l'autodisciplina diventa risorsa fondamentale.

Questi elementi sono interconnessi:

- Tanto cibo, tanto movimento, poco sonno.
- Tanto sonno, poco cibo e molto movimento.
- Niente sonno, più cibo e poco movimento.

Risultati e annotazioni

Evviva....

7- Settima Tappa

Ritorno a casa

Non c'è niente come tornare in un luogo che non è cambiato, per renderti conto di quanto sei cambiato te.

(Nelson Mandela)

Il tuo regalo per te oggi:

Raccontati una storia, una favola, a te, alla bambina di dentro che sei ancora.

Ah, un ultimo elemento, *last but not least*.

Questo sarà oggetto di ulteriore approfondimento: l'Assertività.

(Un tema già trattato nel mio libro *Donne Numero Uno*).

Risorsa preziosa per poter affermare la propria idea, opinione, senza offendere gli altri e disposti anche a cambiare convinzioni. Flessibilità e assertività.

Dico quello che penso a seconda dell'ambiente e il COME, il modo di comunicare, il tono della voce, usando le parole giuste, farà la differenza.

Hai il diritto di manifestarti. Soccombere alla volontà altrui fa diventare passive, intimorite e succube, aggressive. Rispettati, amati, affermati e così ti manifesterai nella vita, avendo una posizione degna e consapevole.

Con tutti. A seconda del tuo ruolo e delle circostanze. Non tenerti dentro malumori malesseri e scontentezze. Bisogna sapere con chi e quando, certo,...questo cambia molto la necessità di dire, di non dire e che tipo di linguaggio usare. (Essere passive o aggressive sono gli estremi da non coltivare per non cadere nel malessere costante).

Comunque ora siete di nuovo a casa.

Questa fase finale consideriamola come la più importante. Almeno quanto quella iniziale.

Partite, tornate e cambiate.

Quindi è arrivato il momento: *facciamo i conti*.

1. Prendiamo in mano il diario di bordo
2. Rileggiamolo
3. Considerate le vostre numerose annotazioni, riflessioni, i risultati ottenuti fino ad oggi

Siamo alla fine del cammino e solo all'inizio del prossimo.

Disfatte le valigie, teniamole pronte per la prossima partenza.

La Mappa è ben visibile (sistemata su una parete, oppure al computer) arricchita di ogni ricordo, immagine, esperienza, annotazione, sentimento, pensiero.

- Cosa ho trovato di bello, strada facendo?
- Cosa ho imparato?
- Ho esplorato paesaggi nuovi, e cosa ancora?
- Ho raccolto dei souvenir, quali?
- Cosa ho perso strada facendo? (cattive attitudini, cibo superfluo, tanto o poco sonno, malessere, rancori, amici, pensieri negativi)

Risultati e annotazioni

Evviva....

Conclusioni

Le conclusioni sono le vostre, mentre attendo commenti e feedback.

Intanto grazie per aver accettato di impegnarvi in questo percorso e per avermi accordato la fiducia di seguire gli orientamenti che spero siano stati benefici.

Da parte mia ho avuto il piacere grandissimo di progettare questo cammino dedicato a voi.

A tanto impegno corrisponde sempre tanto risultato.

Quindi spero che abbiate utilizzato gli strumenti e ottenuto significativi risultati.

Prima di concludere e chiudere questo cerchio, vi propongo un'altra avventura, che sarà di certo ricca di tutte le vostre esperienze acquisite fino ad ora.

Sarà il biglietto premio che vi regalerete per aver vinto la pigrizia, per aver fatto pensieri positivi, per aver messo in luce virtù ascoste, talenti, buttando all'aria, per sempre, rancori, malesseri ingombranti.

Poiché siete state coraggiose e pronte alle sfide, il prossimo passo sarà verificare che ciò che avete costruito, si è concretamente realizzato, avendo intrapreso questo percorso e ottenuto un cambiamento che avrà portato frutti a voi e a chi vi sta accanto.

Altrimenti, coraggio, ricominciate daccapo, riprendete la rotta e avanti con la pretesa di regalarvi sempre e comunque, ottimi risultati, che siano nella direzione dell'eccellenza.

Ricominciate da pagina 1 tutte le volte che vorrete.

Scrivete, disegnatte, annotate, parlatevi, amatevi.

Prossimamente, perché non ci fermiamo, ripartiremo per uno sfidante giro del Mondo.

Salutandovi con affetto, vi auguro con tutto il cuore un piacevolissimo nuovo Buon Viaggio.

Bibliografia

Robert Dilts - *Il manuale del Coach* - Ed. NLP Italy – 2020

Joshua Freedman- *Al cuore della performance* - At the Heart of Leadership
<https://italia.6seconds.org/italian-eq-store/>

Grazia Geiger - *Donne Numero Uno* - Ed. Tecniche Nuove - 2012

Grazia Geiger - *Il linguaggio delle donne* - Ed. Tecniche Nuove – 2015

David Ryback - *Secrets of a Zen Millionaire: 8 Steps to Personal Wealth with Real Estate*-
Motivational Press 2016

Bryan Tracy - *Il segreto è credere in sé stessi* - Ed. Tea - 2021