



WORKBOOK GRATUITO

PAROLE TRASFORMATIVE



ROBERTA CERIANI



In questo percorso gratuito ti aiuto ad innescare i cambiamenti che vuoi far accadere nella tua vita.

Ti accompagnerò attraverso 4 step fondamentali per attivare le tue risorse.

Sarà un breve viaggio che faremo insieme in cui imparerai a conoscere il potere delle parole nella creazione del tuo percorso.

"...SOLO QUELLO CHE NON TENTI È IMPOSSIBILE"
ANONIMO

INDICE

- **INTRODUZIONE**
- **INNESCARE I CAMBIAMENTI CHE
DESIDERI CON QUESTI QUATTRO
ESERCIZI:**

1. VISUALIZZA QUELLO CHE SEI
2. SCEGLI UN PENSIERO CHE TI LIMITA
E TRASFORMALO
3. EVOCA QUELLO CHE SENTI
4. RI-SCRIVI LA TUA STORIA

- **CONCLUSIONE**



INTRODUZIONE

Le parole hanno un potere sorprendente, ciascuna evoca un significato diverso nelle persone, che affonda le radici in esperienze individuali e uniche per ognuno di noi.

Proprio per questo, il potere delle parole è in grado di aprire mondi con accezioni diverse, che collegano la mente con il cuore, abbracciando la reciprocità di sentimenti e di pensieri.

Ma cosa succede quando attiviamo il potere delle parole?

Che cosa accade quando le usiamo come strumenti che aprono nuovi orizzonti, cambiando il senso delle cose e la prospettiva con cui possiamo guardarle?

Ti invito a scoprirlo facendo questo viaggio nel potere trasformativo delle parole!



In questo workbook, esploreremo il linguaggio e le parole come strumenti di trasformazione personale e vedremo come possono creare nuove possibilità di azioni e di vita.

Il potere delle parole sarebbe davvero illimitato se solo riuscissimo a riconoscere la loro forza e a utilizzarlo in maniera oculata ed efficace.

In effetti, nelle parole sta il segreto per il cambiamento personale, per la crescita interiore e per l'evoluzione del nostro essere.

Ma come si fa a trasformare le parole in armi potenti per il cambiamento?



In primo luogo, dobbiamo prendere consapevolezza del potenziale delle parole, della loro capacità di influenzare la nostra mente e il nostro cuore.

Le parole possono motivarci, ispirarci, spingerci a superare i nostri limiti e a cercare la nostra felicità.

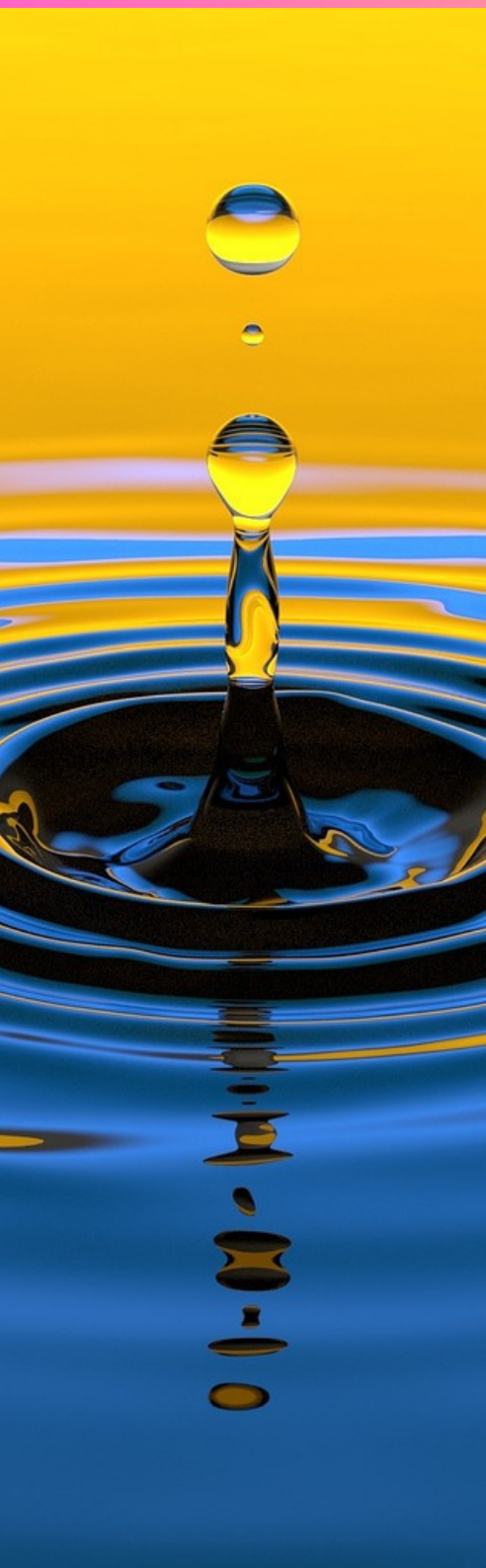
Allo stesso tempo, però, possono anche demotivarci, abbatterci e farci sentire inadeguati.

Ecco perché è importante scegliere le parole giuste e adattarle al nostro scopo.

Innescare i cambiamenti che desideri

SCOPRI COME LE TUE RISORSE E POTENZIALITÀ POSSONO PRENDERE VITA, SENZA PIÙ RINUNCIARE A QUELLO CHE VUOI ESSERE.

LA TUA UNICITÀ HA VALORE.



*In questa sezione troverai delle **tecniche ed esercizi di crescita personale** per aiutarti a ri-scrivere la tua storia personale quotidiana e creare la realtà che desideri.*

Gli esercizi sono progettati per:

- 1. **aiutarti a chiarire la tua visione:** costruire la consapevolezza che puoi modificare la tua realtà proprio a partire dal linguaggio che usi, creando così nuove prospettive.*
- 2. **farti esplorare come trasformare i pensieri distruttivi,** in creativi, supportando il cambiamento che desideri innescare.*
- 3. **permetterti di imparare a comprendere** come le tue parole possono trasformare quello che vivi, scegliendo ciò che vuoi provare.*
- 4. **farti Impare** anche come sviluppare e utilizzare le tecniche di visualizzazione, per portare la realtà desiderata in essere.*

La ripetizione di queste attività, può aiutarti nell'iniziare a sbloccare il potere delle tue parole e introdurre quei cambiamenti a cui aspiri nella tua vita quotidiana.

Prima di cominciare:

- ***focalizzati*** su una piccola routine, azione che vuoi modificare. Partire da una cosa sola, renderà il processo più efficace, avrai sempre tempo di aggiungere poi.
- ***sospendi il giudizio***: stai facendo tutto questo per te, ricorda che spesso il giudice più severo risiede proprio dentro di te.
- ***divertiti*** e permetti alla tua creatività di fluire.





1. Visualizza quello che sei!

- *Prenditi qualche minuto di tempo prima di scrivere, trova un posto tranquillo, stenditi se puoi e **concentrati sul respiro**, fallo lentamente, senti l'aria che entra e che esce dalle tue narici.*
- ***immagina di essere nel tuo posto preferito**, un luogo reale o immaginario, nel quale ti senti a tuo agio. Goditi la sensazione di essere lì per qualche istante, continuando ad inspirare ed espirare.*
- *ripensa a quella situazione, azione che vorresti modificare e nel contesto tranquillo in cui ti trovi **osserva quello che succede, agendo il cambiamento che vorresti raggiungere, come se lo avessi già ottenuto**. Prova a fare, dire e comportarti nel modo che desideri. (Potresti anche vedere come il tuo eroe, quella persona che ammiri tanto, si comporterebbe in quella situazione che vuoi modificare).*
- *ora viene il bello: Cosa ti dici più spesso quando ti trovi in quella situazione ? Cosa si direbbe il tuo eroe? **Prenditi tempo per ascoltare quello che senti dentro di te** . Ascolta, osservando intorno a te quello che accade nel momento in cui smetti di dirti qualcosa di negativo e pronuncia invece un'affermazione positiva. Cosa provi? Che sensazione avverti?*
- ***piano piano, senza fretta, coi tuoi tempi, ritorna a concentrarti sul respiro**, apri gli occhi e scrivi un elenco di parole o frasi che possono essere nuovi modi di affrontare quella situazione.*

2. Scegli un pensiero che ti limita e trasformalo

- Porta con te carta e penna o se sei tecnologico ti basterà il tuo smartphone. **Trova un posto tranquillo, anche all'aperto in mezzo alla natura** e riporta inanzitutto l'attenzione al respiro, puoi anche non chiudere gli occhi questa volta, come preferisci.
- **immagina il tuo alter ego**, puoi immaginarlo come un animale, un fiore, un cartone animato, come una sorta di presenza spirituale,....
- Prenditi il tempo necessario per creare l'aspetto del tuo alter ego **e ora inizia a dialogare con lei/lui**. Questo pensiero come sarebbe formulato dal tuo alter ego? Quali parole userebbe ? Che sensazioni proverebbe pensando a questa situazione? Come si comporterebbe? Puoi fargli queste domande e tutte quelle che ti vengono in mente.
- **Scrivi questa intervista** con le domande e le risposte così come sono comparse dentro di te. Sei tu che decidi quali parole usare e che significato dare loro, non censurare nulla e goditi solo quello che ne esce!



3. Evoca quello che senti dentro di te



- *Le parole suscitano emozioni e sensazioni, con le quali puoi creare scenari e immagini. Mettiti in una posizione comoda e chiudi gli occhi questa volta, ti aiuterà, tra un respiro e l'altro a **iniziare questo nuovo viaggio dentro di te***
- *Quando hai raggiunto un grado di tranquillità desiderato, **ascolta quel pensiero che ti limita e raccontalo con tutti i colori che vuoi**: dillo al rosso con la sua passione travolgente, senza tralasciare quello che provi, c'è anche il giallo da cui puoi lasciarti trasportare con vivacità, raccontalo al verde, che saprà regalarti un senso di pace e riposo, anche il blu del mare può ascoltarti e portarti a nuotare tra le sue onde...*
- ***Lascia che il tuo pensiero si trasformi** con la magia dei colori, non porti limiti, nelle sfumature, nel mischiare le tonalità potrai trovare nuovi modi per affrontare la situazione che stai vivendo. Goditi per alcuni istanti il tuo mondo a colori e...*
- *quando te la senti, piano, tra un respiro e l'altro apri gli occhi e **scrivi "il tuo pensiero a colori"** e guarda come si è trasformato.*

4. *Ri-scrivi la tua storia*

- **riprendi** le parole che hai scelto dopo il primo esercizio, recupera l'intervista fatta al tuo alter-ego, riprendi il tuo pensiero multicolore
- **immagina di essere il protagonista di un racconto fantasy** e che quella situazione, con il suo pensiero limitante, possa appartenere a uno o più personaggi antagonisti del tuo viaggio
- ora sai che sta a te decidere come vedere quello che ti accade , proseguiamo nel lavoro e **proviamo ad usare le parole nel loro potere di guaritrici**, nella storia che crei esse possono essere dei personaggi- aiutanti , che utilizzano strumenti magici per comunicare messaggi positivi e potenti
- puoi sempre partire dal tuo respiro, prenderti il tempo necessario per unire quanto emerso da ogni esercizio e scrivere la tua situazione in una cornice fantastica, **per lasciare che il potere creativo che è in te prenda vita.**





Conclusioni

Cosa puoi fare adesso?

Dopo aver sperimentato tecniche di visualizzazione e scrittura creativa per superare i pensieri limitanti, puoi provar ad agire per innescare i cambiamenti che desideri nella tua vita.

Hai imparato che ciò che ti accade può essere trasformato e visto sotto nuove prospettive, facendoti provare emozioni più funzionali.

Adesso è il momento di prendere in mano il tuo futuro e decidere cosa fare per raggiungere i tuoi scopi.

*Sii coraggioso e deciso nel tuo percorso di crescita personale. **Concediti il dono della trasformazione e trasforma il tuo mondo interno in quello in cui desideri vivere.***

- Inizia con una **lista degli obiettivi** che desideri raggiungere e sfida te stesso a fare almeno una piccola azione ogni giorno verso ciascuno di essi.*
- Tieni una **traccia dei tuoi progressi**, e quando ti senti bloccato, torna alle tecniche di visualizzazione e scrittura creativa che hai imparato, per trovare nuove soluzioni e vederti attraverso una lente positiva.*

Non ti limitare alle cose che hai sempre fatto: cerca nuove opportunità e sfide che potrebbero aiutarti a raggiungere le tue mete in modi che non avresti mai immaginato.

*E ricorda, non ci sono fallimenti, ma solo feedback. **Ogni fallimento è solo un'altra opportunità di apprendimento e di crescita personale.***

*AVRAI SUCCESSI E INSUCCESSI LUNGO IL PERCORSO, MA OGNI PASSO CHE FAI
VERSO LA DIREZIONE DEL CAMBIAMENTO È UN PASSO VERSO LA
REALIZZAZIONE DEI TUOI SOGNI.*

BUONA CONTINUAZIONE,

ROBERTA

Ti ringrazio per aver scaricato questo workbook...

Sono una **pedagogista e una life coach**, come naturale conseguimento formativo di una genuina predisposizione per la scrittura creativa, che ha trovato nelle scienze umane la possibilità di costruire un autentico cammino, per contribuire allo sviluppo del potenziale umano.

Ho creato **l'Atelier dei Talenti** per aiutare **donne e uomini** AUDACI che hanno "smarrito" la connessione con se stessi e le loro risorse, a "sprigionare" il loro TALENTO e a CREARE la vita che desiderano, **con un PERCORSO OLISTICO DI TRASFORM-AZIONE STRATEGICA**, così che possano essere protagonisti della loro REALIZZAZIONE.

