

A close-up, high-speed photograph of a vibrant pink liquid splashing against a light grey background. The liquid forms a large, irregular shape with several smaller droplets and ripples, creating a dynamic and textured visual. The lighting highlights the glossy surface of the liquid.

ROAD MAP

Le Lenti dell'Abbondanza

Life e Spiritual Coach IVANA GARBOLINO

Siamo arrivati al terzo mese di questo viaggio insieme con il podcast "Le Lenti dell'Abbondanza".

In queste settimane abbiamo esplorato temi che ci hanno permesso di affinare il nostro sguardo verso la vera abbondanza.

Ti sei mai fermata a riflettere su quanto hai già fatto per avvicinarti alla tua abbondanza interiore?

Ecco perché oggi voglio fare una pausa e guardare indietro insieme a te. È importante osservare il cammino percorso, riconoscere gli insight emersi e gli strumenti pratici che ti ho proposto lungo la strada.

Questa puntata è pensata proprio come una guida: **una road map che ti permetta di orientarti, riprendere il filo e rivedere con chiarezza i passi fatti finora.**

Ogni episodio che abbiamo affrontato è stato una tessera di un puzzle che ti aiuta a riscoprire l'abbondanza dentro di te.

Questa riflessione sarà uno strumento per integrare meglio ciò che hai ascoltato, magari ritornando sui punti che senti più utili per il tuo presente.

Life e Spiritual Coach IVANA GARBOLINO

CHI SONO IO

Sono Ivana Garbolino, Life e Spiritual Coach Immaginale, innamorata di tutto quello che riguarda la crescita personale. Accompagno le donne ad esplorare come risvegliare l'abbondanza che è già dentro di sé, per trasformarla in realtà concreta nella propria vita quotidiana.



Per questo ho creato il podcast “Le Lenti della Abbondanza”, oltre alle trasmissioni radiofoniche “Sciamani” ed “Essence” in onda su No Limits Radio.



Qui esploriamo come l'abbondanza interiore si riflette nel mondo esteriore, utilizzando strumenti di coaching e l'approccio immaginale per attivare e amplificare questa energia dentro e fuori di noi.

Life e Spiritual Coach IVANA GARBOLINO

ROAD MAP

La road map che ti propongo oggi è come un ponte tra passato e futuro: uno strumento per fare chiarezza, consolidare le tue scoperte e capire quali strumenti puoi continuare a utilizzare nella tua vita quotidiana.



Ripercorreremo insieme ogni puntata, soffermandoci su:

Il tema centrale.

L'insight più significativo.

L'esercizio pratico da cui puoi ricavare nuovi spunti.

Sarà un'occasione per vedere come i diversi temi si intrecciano tra loro, aiutandoti a costruire una visione completa e armoniosa della vera abbondanza

Life e Spiritual Coach IVANA GARBOLINO

Puntata 1

L'ABBONDANZA COME STATO INTERIORE

INSIGHT:

L'ABBONDANZA
NASCE DENTRO DI NOI, INDIPENDENTEMENTE DA
CIO' CHE POSSEDIAMO.



ESERCIZIO

RIFLETTI SU CIO' CHE TI
FA SENTIRE ABBONDANTE OGGI,
AL DI LA'
DEI BENI MATERIALI

Life e Spiritual Coach IVANA GARBOLINO

Puntata 2

LIBERARSI DAI LEGAMI TOSSICI

INSIGHT:

L'AMORE PER TE STESSA E' IL PUNTO DI PARTENZA
PER LE RELAZIONI AUTENTICHE



ESERCIZIO

TROVA UNA PICCOLA AZIONE
QUOTIDIANA CHE NUTRA L'AMORE
VERSO DI TE

Life e Spiritual Coach IVANA GARBOLINO

Puntata 3

TALENTO E PASSIONE NEL LAVORO

INSIGHT:

PICCOLI PASSI VERSO CIO' CHE AMI POSSONO FARE
UNA GRANDE DIFFERENZA



ESERCIZIO

ELENCA I TUOI TALENTI E LE TUE
PASSIONI E RIFLETTI SU COME POSSANO
CONVERGERE

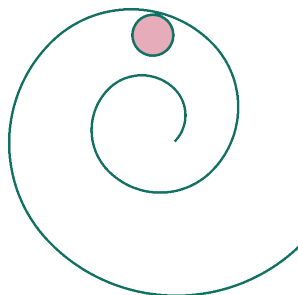
Life e Spiritual Coach IVANA GARBOLINO

ED ORA RELAX

FERMATI RIPOSATI, ASSIMILA TUTTO QUELLO CHE
HAI LETTO FINO AD ORA



POI FAI 3 RESPIRI
E PREPARATI A RIPRENDERE IL CAMMINO



Life e Spiritual Coach IVANA GARBOLINO

Puntata 4

CAMBIARE PROSPETTIVA SUL DENARO

INSIGHT:

IL TUO RAPPORTO EMOTIVO CON IL DENARO
INFLUENZA CIO' CHE ATTRAIRAI



ESERCIZIO

SCRIVI UNA LETTERA AL DENARO
PER RIFLETTERE
SU COME LO PERCEPISCI

Life e Spiritual Coach IVANA GARBOLINO

Puntata 5

I 3 ERRORI PIU' COMUNI NELLE RELAZIONI

INSIGHT:

NON DARE MAI PER SCONTATO CHI HAI ACCANTO



ESERCIZIO

COMUNICA APERTAMENTE CON IL TUO
PARTNER CIO' CHE SENTI E ASCOLTA IL
SUO PUNTO DI VISTA

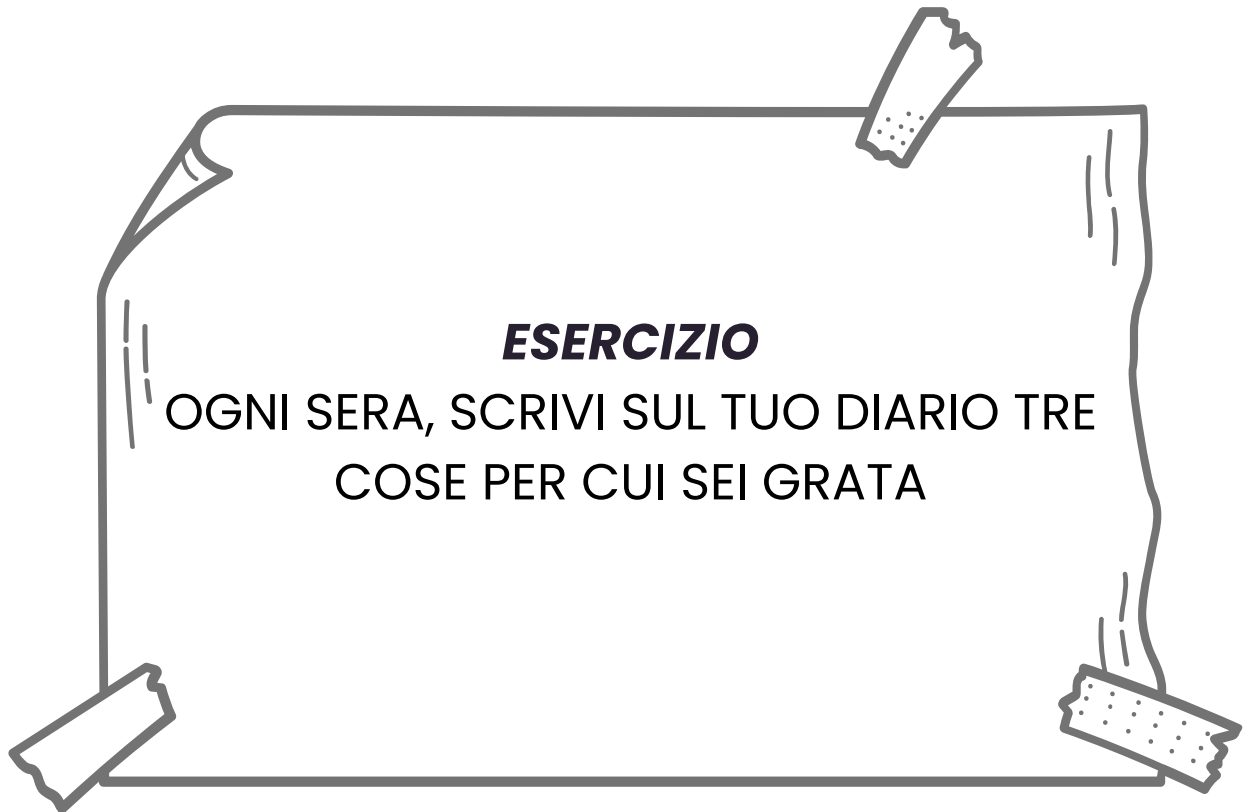
Life e Spiritual Coach IVANA GARBOLINO

Puntata 6

LA POTENZA DELLA GRATITUDINE

INSIGHT:

LA GRATITUDINE AMPLIFICA CIO' CHE HAI E APRE LA STRADA A CIO' CHE DESIDERI



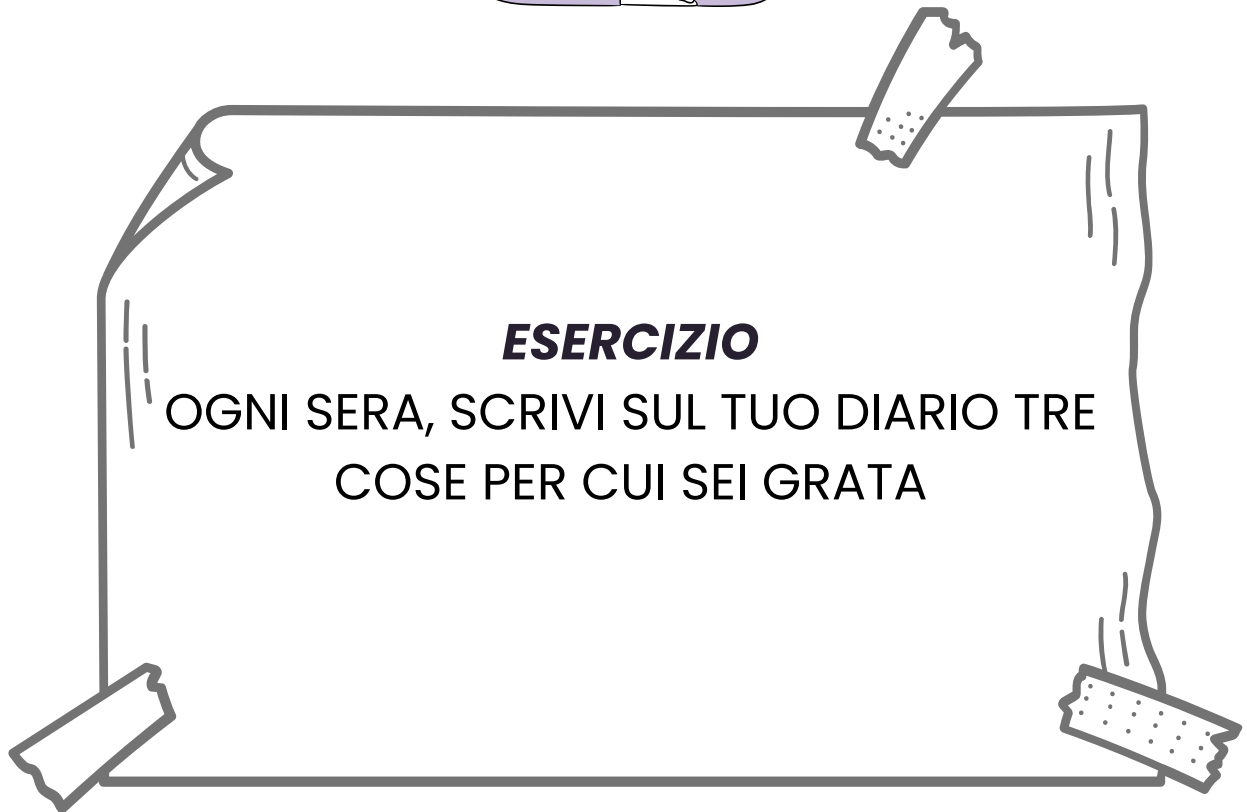
Life e Spiritual Coach IVANA GARBOLINO

Puntata 7

MEDITAZIONE, CONSAPEVOLEZZA E ABBONDANZA

INSIGHT:

LA CONSAPEVOLEZZA RISVEGLIA LA TUA
ABBONDANZA INTERIORE



Life e Spiritual Coach IVANA GARBOLINO

Puntata 8

ACCETTAZIONE E AUTOCOMPASSIONE

INSIGHT:

L'ACCETTAZIONE DI TE STESSA E' UN PASSO CHIAVE
VERSO L'ABBONDANZA



ESERCIZIO

RICONOSCI UN ERRORE DEL PASSATO E
RIFLETTI SU COSA TI HA INSEGNATO

Life e Spiritual Coach IVANA GARBOLINO

Puntata 9

VALORI, PASSIONI E ABBONDANZA

INSIGHT:

QUANDO I TUOI VALORI SI ALLINEANO CON LE TUE
PASSIONI, ATTIRI ARMONIA



ESERCIZIO

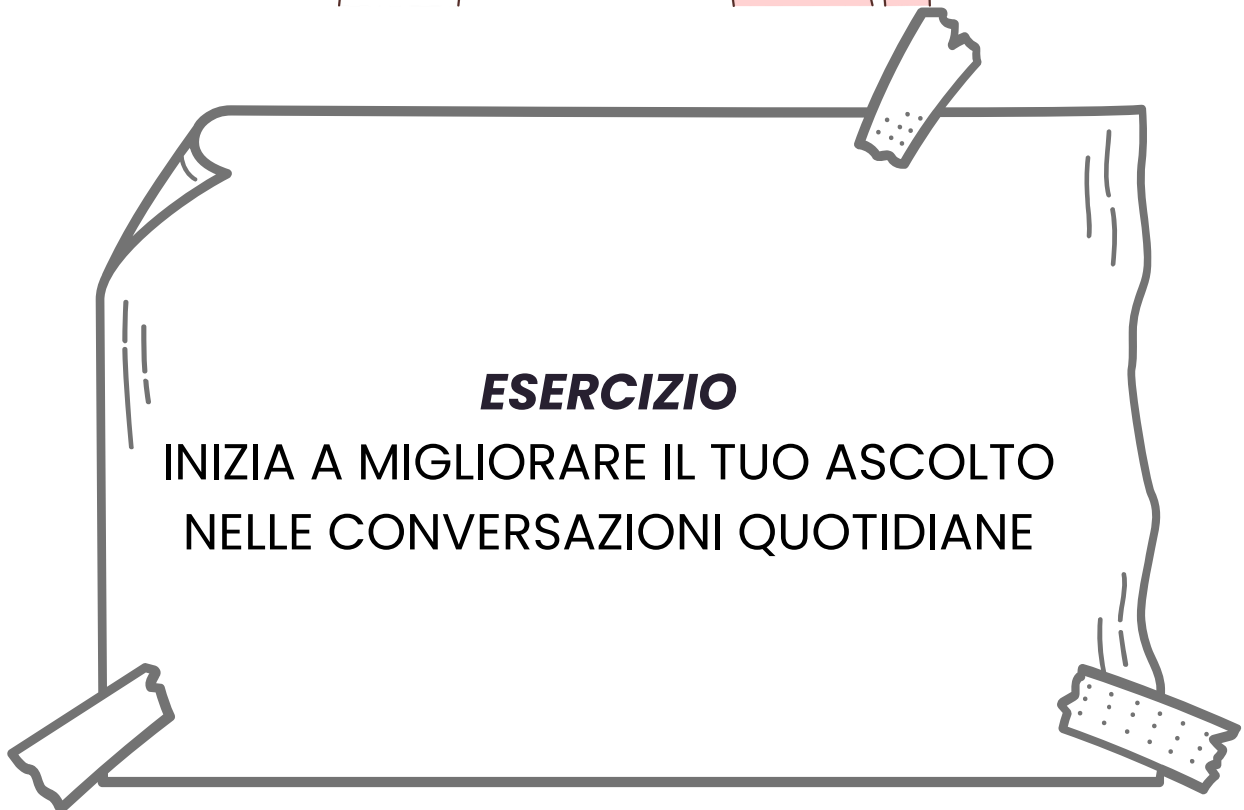
RIFLETTI SU COME I TUOI VALORI
GUIDANO LE TUE SCELTE QUOTIDIANE

Puntata 10

PARLARE SENZA ASCOLTARE

INSIGHT:

LA COMUNICAZIONE AUTENTICA E' UN DIALOGO,
NON UN MONOLOGO



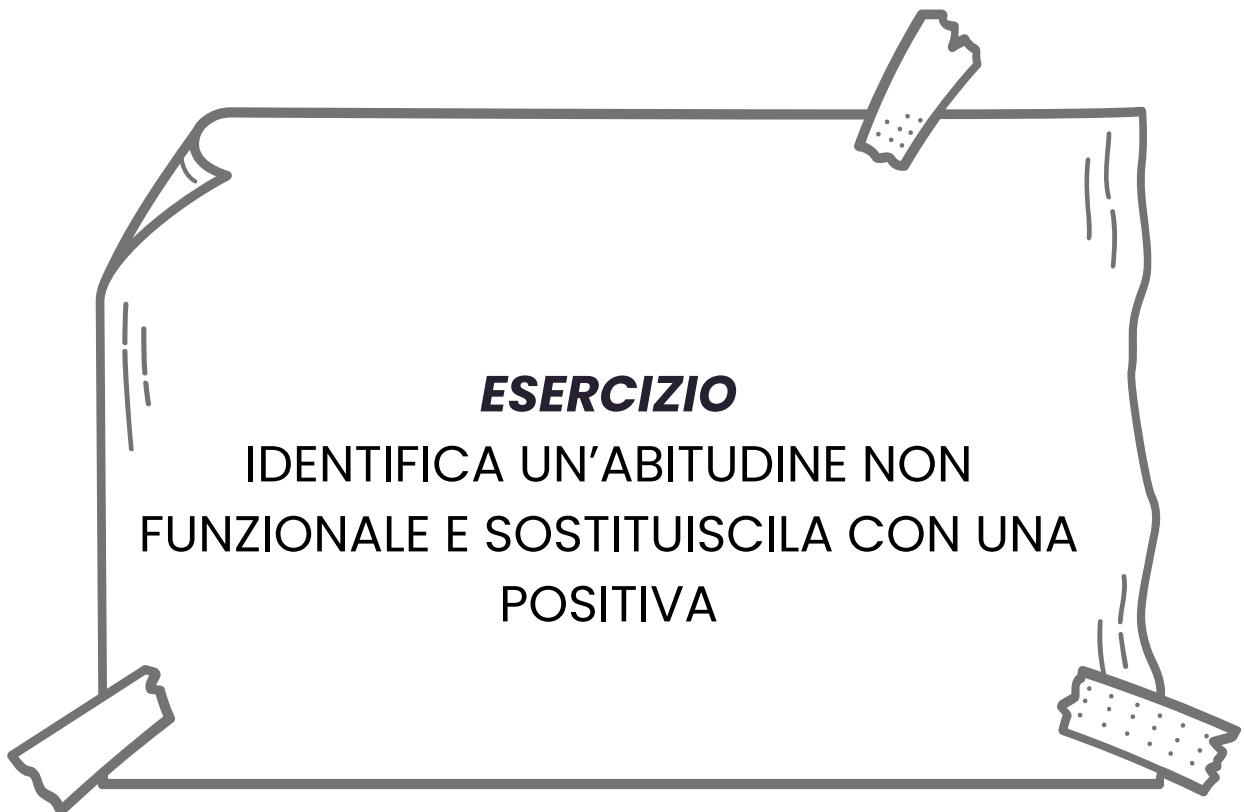
Life e Spiritual Coach IVANA GARBOLINO

Puntata 11

COME CREARE ABITUDINI POSITIVE

INSIGHT:

LE ABITUDINI CREANO LA TUA ABBONDANZA



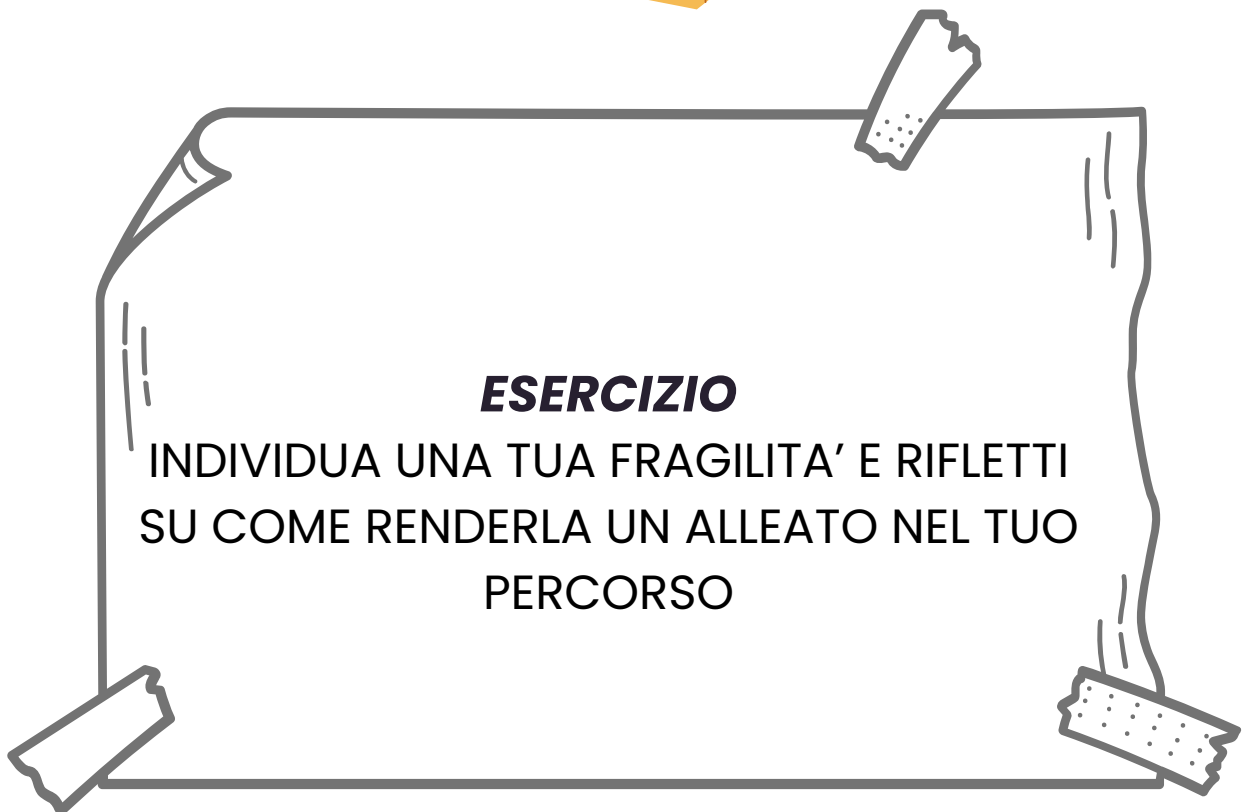
Life e Spiritual Coach IVANA GARBOLINO

Puntata 12

COME SUPERARE L'INADEGUATEZZA

INSIGHT:

TRASFORMARE LA TUA FRAGILITA' IN FORZA TI
AVVICINA ALLA TUA AUTENTICITA'



CONCLUSIONE

Questa road map è la tua bussola. Usala per tornare agli episodi che senti più utili, magari ascoltandoli con una nuova consapevolezza.

La strada verso l'abbondanza è un viaggio fatto di piccoli passi.



Ogni insight e ogni esercizio sono tasselli preziosi che ti accompagnano verso una vita più autentica, serena e abbondante.



Se senti che è arrivato il momento di approfondire sono qui per aiutarti.

Visita il sito e prenota la tua chiamata gratuita: insieme valuteremo come proseguire il tuo viaggio verso l'abbondanza.

Life e Spiritual Coach IVANA GARBOLINO

<https://www.ivanagarbolino.it>