

# **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



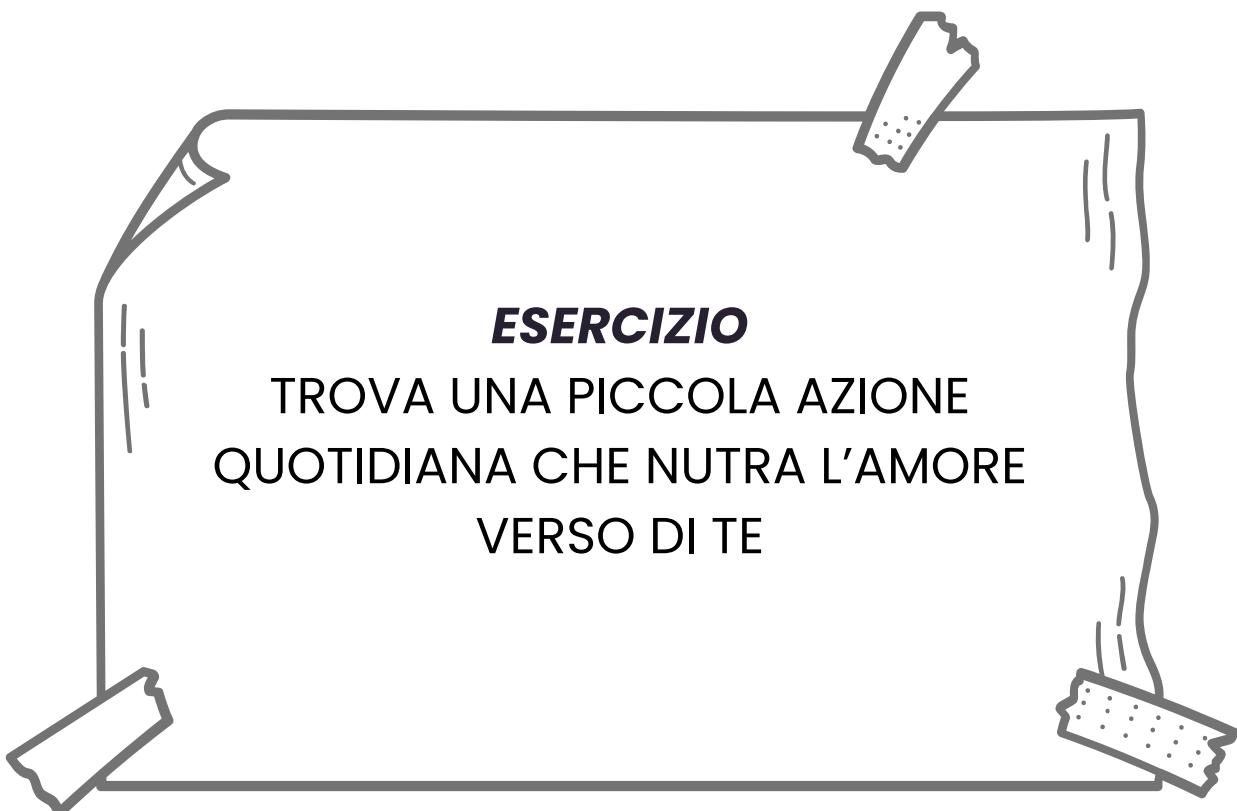
**Life e Spiritual Coach IVANA GARBOLINO**

## *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***

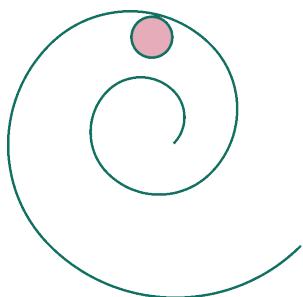
ELENCA I TUOI TALENTI E LE TUE  
PASSIONI E RIFLETTI SU COME POSSANO  
CONVERGERE

***ED ORA ..... RELAX***

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



**POI FAI 3 RESPIRI  
E PREPARATI A RIPRENDERE IL CAMMINO**



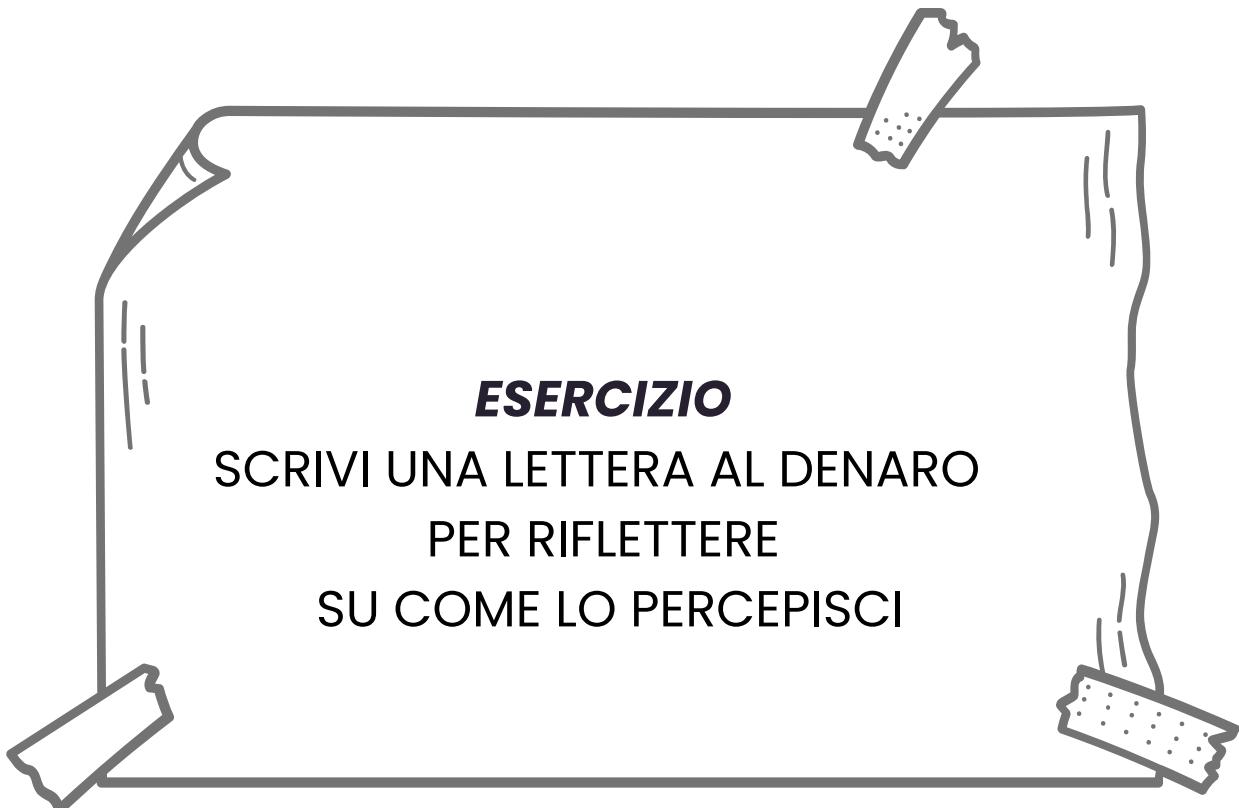
**Life e Spiritual Coach IVANA GARBOLINO**

## *Puntata 4*

# *CAMBIARE PROSPETTIVA SUL DENARO*

### ***INSIGHT:***

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

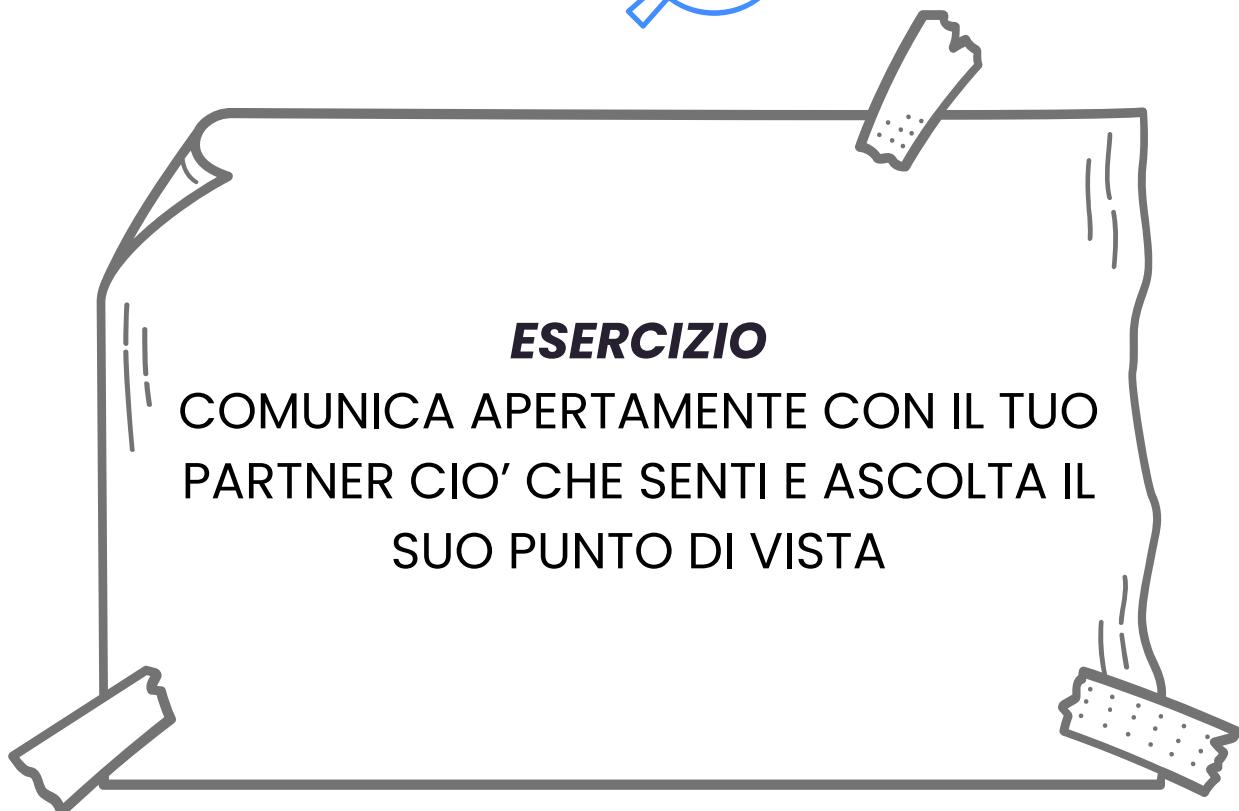


## *Puntata 5*

# *I 3 ERRORI PIU' COMUNI NELLE RELAZIONI*

### **INSIGHT:**

NON DARE MAI PER SCONTATO CHI HAI ACCANTO



**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*

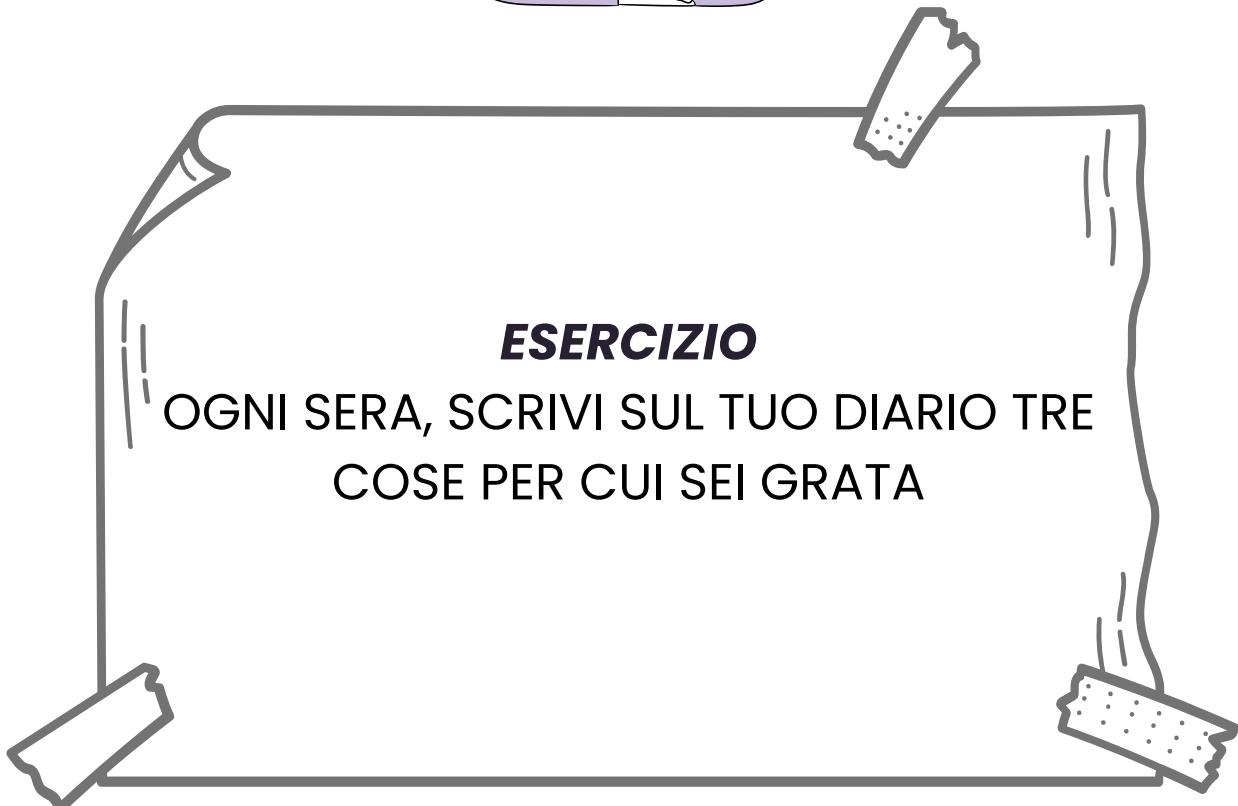
### ***INSIGHT:***

LA CONSAPEVOLEZZA RISVEGLIA LA TUA  
ABBONDANZA INTERIORE



### ***ESERCIZIO***

OGNI SERA, SCRIVI SUL TUO DIARIO TRE  
COSE PER CUI SEI GRATA



**Life e Spiritual Coach IVANA GARBOLINO**

## *Puntata 8*

# *ACCETTAZIONE E AUTOCOMPASSIONE*

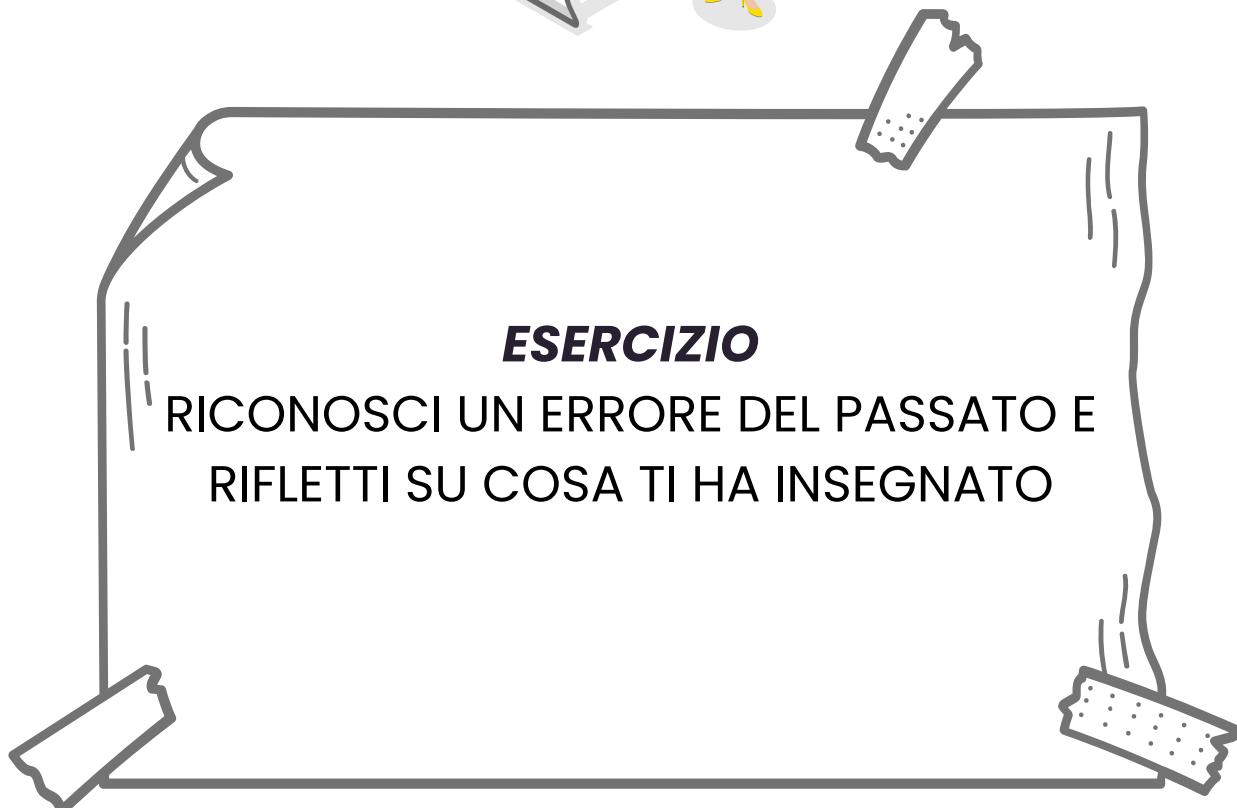
### ***INSIGHT:***

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 TUO VALOTI 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**

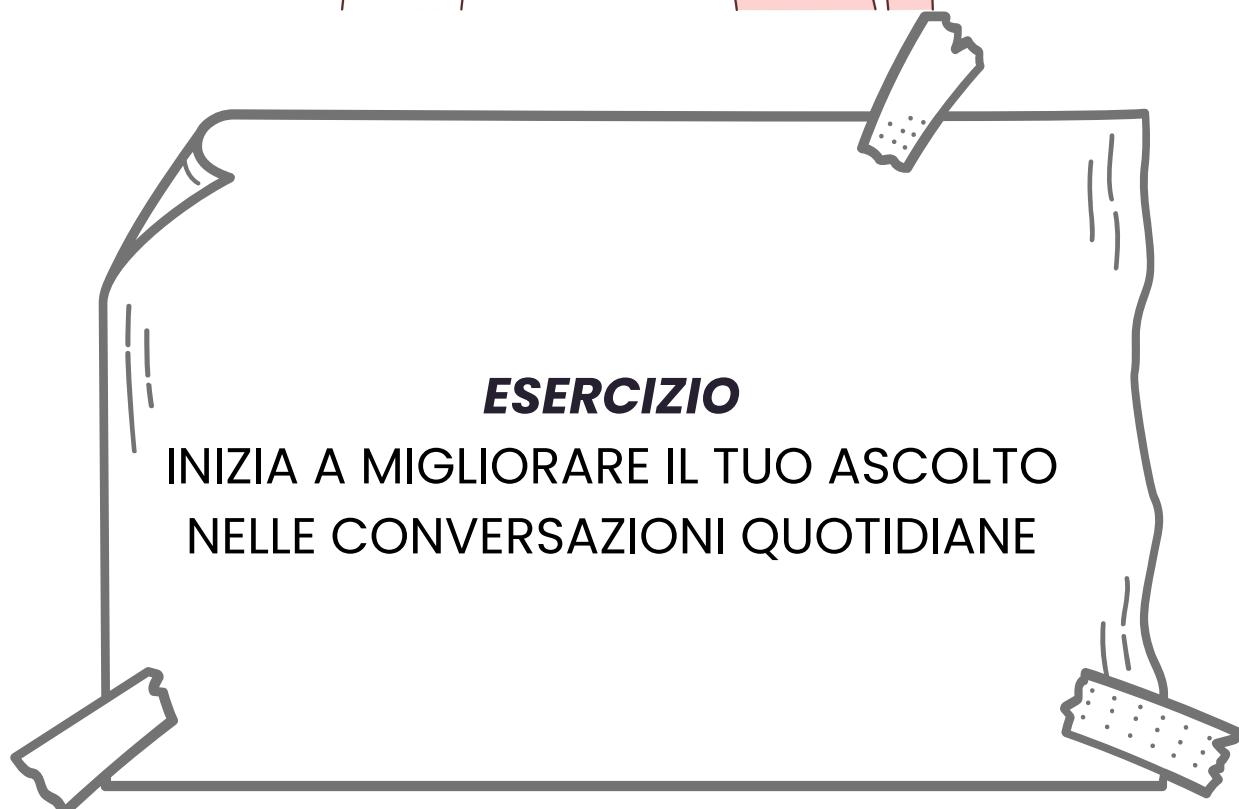
### ***INSIGHT:***

LA COMUNICAZIONE AUTENTICA E' UN DIALOGO,  
NON UN MONOLOGO



### ***ESERCIZIO***

INIZIA A MIGLIORARE IL TUO ASCOLTO  
NELLE CONVERSAZIONI QUOTIDIANE



## *Puntata 11*

# *COME CREARE ABITUDINI POSITIVE*

### ***INSIGHT:***

LE ABITUDINI CREANO LA TUA ABBONDANZA



### ***ESERCIZIO***

IDENTIFICA UN'ABITUDINE NON  
FUNZIONALE E SOSTITUISCILA CON UNA  
POSITIVA



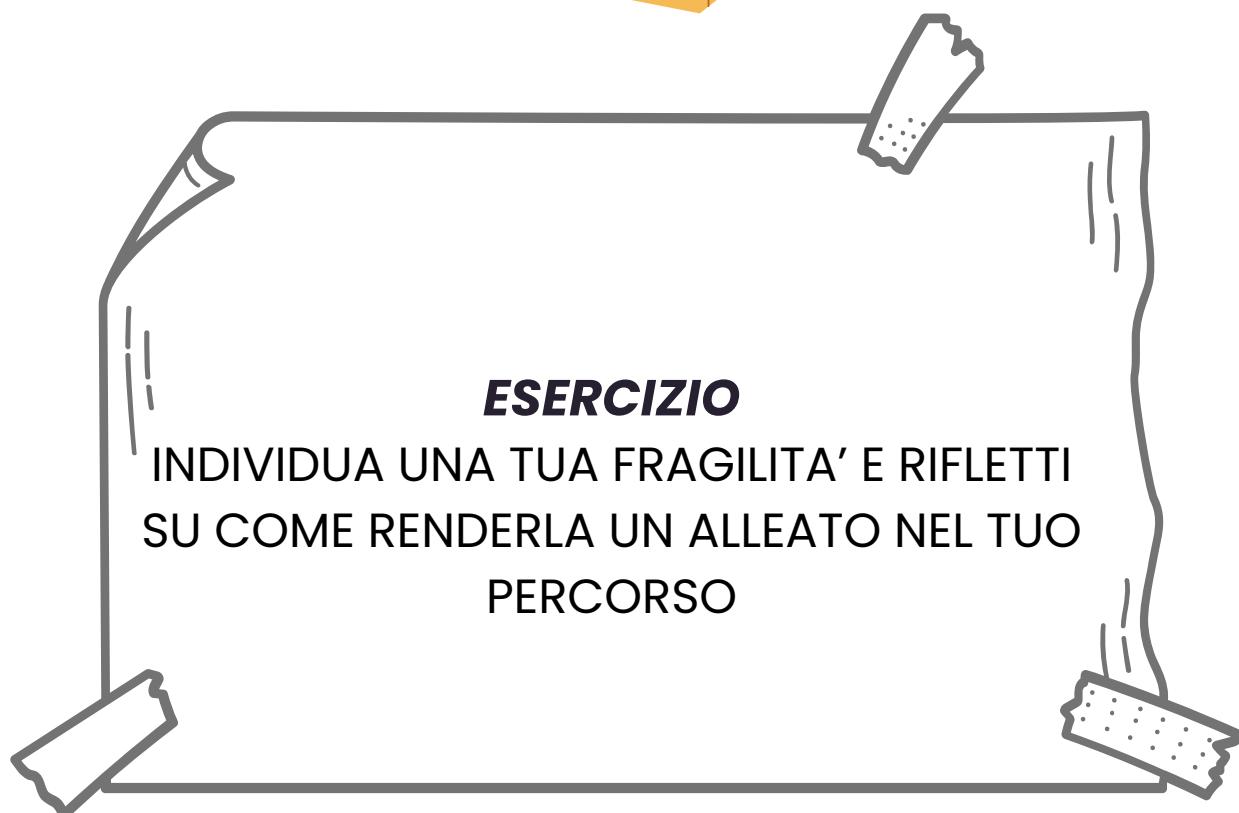
**Life e Spiritual Coach IVANA GARBOLINO**

## *Puntata 12*

# *COME SUPERARE L'INADEGUATEZZA*

### ***INSIGHT:***

TRASFORMARE LA TUA FRAGILITÀ IN FORZA TI AVVICINA ALLA TUA AUTENTICITÀ



### ***ESERCIZIO***

INDIVIDUA UNA TUA FRAGILITÀ E RIFLETTI  
SU COME RENDERLA UN ALLEATO NEL TUO  
PERCORSO

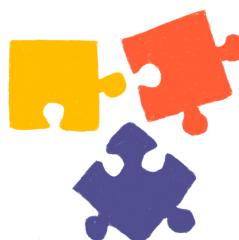
# CONCLUSIONE

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>*