

A silhouette of a woman in a yoga pose, kneeling with her hands resting on her thighs. She is wearing a dark tank top and a choker. Her hair is pulled back into a ponytail. The background is a bright, slightly blurred indoor setting with vertical lines, possibly from a window or door. The entire image is framed by a thin white border with rounded corners.

11 giorni per

APRIRSI AL CAMBIAMENTO

sararinaldini.it

A white line-art illustration of a plant branch with several leaves, located in the bottom right corner of the image.



Il percorso

- 01 Consapevolezza e nuove connessioni
- 02 Una nuova giornata
- 03 Prenditi cura del tuo “Bambino interiore”
- 04 Tre o Cinque respiri profondi
- 05 Una abitudine nuova in casa
- 06 Una abitudine nuova fuori casa





- 07 Bere (più) acqua
- 08 Fai qualcosa per il tuo corpo
- 09 Il vento del Rinnovamento
- 10 Realizzare e Onorare
- 11 Per concludere in leggerezza e bellezza!





00 Introduzione

Questa Risorsa Gratuita è pensata come un percorso di 11 giorni che ti guiderà nel spalancare le porte alla “magia della vita”, **aumentare la tua consapevolezza e l'equilibrio interiore nelle tue giornate e fare emergere la tua capacità di creare i cambiamenti che desideri...**

Troverai **11 punti, che rappresentano passi e azioni pratiche** da svolgere se vorrai una al giorno, che ti permetteranno di dialogare con la tua parte più saggia e intuitiva, familiarizzare e “danzare” con il cambiamento o trovare una bussola nei momenti di confusione...

Troverai spunti di ispirazione, riflessione e consigli per mettere in atto azioni, alcune semplici e anche divertenti, altre più intense e profonde, che ti permetteranno di portare il tema del cambiamento in ogni tua giornata, e fare entrare così nella tua quotidianità quella sua ventata di aria frizzante e fresca.

Sono 11 passi che, allo stesso tempo, in base e grazie alla tua costanza, ti aiuteranno a creare un mindset più consapevole e funzionale che ti porterà grandi benefici a più livelli.

Al termine del percorso, **tra gli 11 punti potrai provare a identificarne uno o due che in questo esatto momento della tua vita, possono rappresentare una o due abitudini nuove che vorrai portare nella tua quotidianità.** Quelle abitudini nuove che, se attuate ora, senti che possono dare origine al maggior numero di cambiamenti positivi, o quelle dalle quali ti senti più distante e che, quindi, vuoi sperimentare o che, a istinto, ti ispirano maggiormente...



Ricorda che spesso **non è assolutamente necessario stravolgere o cambiare tante cose tutte insieme per ottenere grandi cambiamenti**, anzi a volte basta davvero poco per innescare un circolo virtuoso

Laozi diceva: *“Ogni grande e lungo viaggio, inizia con un primo, piccolo passo”* ed è realmente così, per tutto... A volte ci dimentichiamo che per dare vita a grandi cose è necessario semplicemente fare un piccolo gesto, un piccolo cambiamento, perchè tutto è così collegato e interconnesso nella vita che si creerà un effetto domino che toccherà più livelli e settori...

Ed ora entriamo nel vivo di questo **E-Book...**

Per iniziare occorre fare un po' di chiarezza sul tema del Cambiamento...

Che cosa è il cambiamento? Come viene vissuto?
Come essere creatori dei cambiamenti desiderati?
Come affrontare i cambiamenti improvvisi e non desiderati?



Il tema del Cambiamento è sempre attuale e molto profondo nella vita di ognuno di noi.

Nel corso della nostra esistenza possiamo trovarci di fronte a situazioni che ci obbligano a cambiamenti indesiderati, o a situazioni che ci fanno desiderare un cambiamento che non arriva...

A volte possiamo avere ben chiaro cosa vogliamo, ma può succedere che non sappiamo come raggiungerlo, altre volte possiamo non avere la forza o il coraggio necessari di perseguirlo e, altre volte ancora, possiamo sentirci confusi o persi da non sapere proprio più che direzione prendere...

Spesso vediamo, viviamo o associamo il cambiamento a un qualcosa di scomodo, che può essere doloroso o fare paura, e questa predisposizione ha origini molto profonde nella nostra evoluzione, nella nostra cultura, nel nostro lignaggio familiare, nella nostra vita, nelle nostre esperienze, credenze e convinzioni....





Ma allo stesso tempo, almeno razionalmente, sappiamo che vivere significa cambiare, ce lo insegnano le stagioni, il nostro corpo, la natura, gli animali e tutto il creato...

Ma allora perché è così difficile viverlo, abbracciarlo, accettarlo, affrontarlo e, in alcuni casi, per il nostro bene, cercarlo e crearlo?

Il cambiamento è senza dubbio un processo interattivo complesso che coinvolge diverse variabili e si svolge su più livelli.

Per iniziare è importante che tu diventi consapevole che il **seme dell'arte del cambiamento è già dentro di te**, è già una abilità insita e innata in ogni essere umano, esattamente come lo è il camminare...

Si tratta di iniziare a considerare il cambiamento come un aspetto che fa parte della vita e che, forse, più che farci paura, potremmo provare a dargli un nuovo significato, percependolo come una sorta di “magia” che fa parte della stessa e come **una nostra grande opportunità di “crescita” ed evoluzione a tutti i livelli.**

In questo modo potremmo riuscire, sempre con maggiore fluidità, consapevolezza ed equilibrio, ad **accogliere e sostenere i cambiamenti che giungono improvvisi, o a dare vita ai cambiamenti che desideriamo con tanto ardore...**

Si tratta anche di **abbandonare il nostro giudizio** e la dicotomia tra bene e male, brutto o bello, buono o cattivo e aprirci al possibilismo e alla flessibilità...

Gli aspetti chiave di ogni genere di cambiamento sono senza dubbio la

consapevolezza, **l'apertura al nuovo**, la fiducia in sé stessi e nella vita, una motivazione forte, la capacità di introspezione, di decisione e di azione, una salda volontà, e infine la ripetizione continua delle nuove abitudini benefiche e funzionali, e (aspetto importantissimo) **la celebrazione di ogni nostro piccolo risultato raggiunto.**

Tutto ciò sarà il focus di questa Risorsa, di questo Percorso insieme.

Con l'augurio che tu possa divenire uno splendido albero con radici salde, forti e allo stesso tempo essere flessibile e capace di far fronte anche ai più intensi venti del cambiamento o dare vita ai cambiamenti che tanto desideri, per ergerti alto verso il cielo in tutto il tuo splendore e maestosità.

Il primo punto che ti propongo oggi si intitola: *“Cambiare narrativa interiore”* e prevede un momento di introspezione, per poi fare spazio a un po' di tua creatività!





Consapevolezza
e

Nuove connessioni

Sararinaldini.it



A vertical photograph on the left side of the page shows a silhouette of a person standing on a dark rock, looking out at the ocean under a sunset sky. The person's arms are raised, and they appear to be in a contemplative or celebratory pose. The sky is a mix of orange, yellow, and light blue, with the sun low on the horizon. The ocean has white-capped waves.

01 Consapevolezza e nuove connessioni

Prova a pensare ad **una tra le convinzioni più forti che hai nella tua vita.**

Non è necessario che sia legata al tema del cambiamento, ma l'importante è che sia una cosa che senti a livello profondo e che, in un qualche modo, senti realmente come vera.

Può essere un **detto**, un **proverbio**, un **insegnamento** che hai ricevuto da bambino in famiglia, una convinzione che hai acquisito a scuola o durante qualsiasi altra tua esperienza di vita...

Ovviamente ognuno di noi ne ha tante, ma ora qui, per iniziare, è più che sufficiente che riesci a **trovarne una, e poi scrivila.**

Ti faccio un mio esempio:

Di seguito ne scrivo due tra quelle che erano profondamente radicate dentro di me:

“Seguire i propri sogni è impossibile”

“Il tempo è tiranno”

E ora torniamo a te... qualsiasi cosa si affaccia alla luce della tua consapevolezza, accoglila, prova a non giudicarla **e appuntala qui sotto:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Appena hai trovato la tua, e solo dopo che l'hai scritta, prova a trasformarla in una affermazione “**positiva**” o “di **potere**”, usando 4 semplici consigli:

- che contenga io e il vostro nome
- che sia al *presente*
- che sia *personale*
- che sia *positiva*

E poi scrivi anche questa tua seconda frase qui sotto:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ti faccio l'esempio, le mie potrebbero diventare:

“Io Sara riesco a seguire i miei sogni con grande semplicità, gioia ed entusiasmo”, oppure:

“Io Sara riesco a costruire tutto il futuro che sogno e che ho nel cuore”.

E la mia seconda convinzione potrebbe diventare:

“Io Sara riesco a organizzarmi in maniera perfetta e il tempo è un mio alleato”

Una volta **creata la tua nuova frase, cerca di ripeterla ogni giorno** mentalmente o ad alta voce quante più volte ti è possibile e **“senti” profondamente la verità che si cela dietro queste tue nuove parole.**

Per più tempo riesci a farlo e meglio è. Esistono studi che dimostrano come, al fine di consolidare una nuova abitudine, sia consigliato ripeterla per un minimo di 21 giorni, altri studi consigliano 28 giorni, ma alcuni ricercatori in base a studi più recenti ritengono che il tempo più adatto sia tre mesi circa.



Tu scegli il tempo che preferisci, nella consapevolezza che più una convinzione o programmazione è radicata e profonda, più ci vuole **costanza, presenza a se stessi e entusiasmo nella ripetizione della nuova,** per fare in modo che le nuove neuroconnessioni diventino circuiti preferenziali rispetto ai precedenti.

Questa consapevolezza puoi riportarla anche per tutti i prossimi punti

Ti auguro una sincera **introspezione** e una luminosa nuova creazione...

Ed ora ci avviciniamo al punto 2... Il cui titolo è: *“Una nuova giornata”*





Una nuova giornata

Sararinaldini.it



02 Una nuova giornata

Prova a mettere la sveglia 15/20 minuti prima la mattina, provando ad andare a letto 15/20 minuti prima la sera.

Non c'è bisogno di strafare, parti tranquillamente da 15 minuti, e cerca una motivazione che sia importante per te per riuscirci.

Nel ricercare la tua motivazione, pensa a cosa potresti fare in quel tempo che hai a disposizione, quale è quella cosa a cui tieni tanto ma **che spesso finisci per tralasciare?**

Forse leggere una pagina di quel libro che adori ma per cui non senti di avere mai il tempo?

Forse uscire in balcone o in giardino e godere del silenzio e dell'aria fresca mattutina che rigenera?

Forse fare una colazione con calma e serenità?
Ascoltare quella canzone che ti piace tanto?

Iniziare la giornata con un piccolo cambiamento che ti permette di realizzare qualcosa che per te è importante, oltre a donarti entusiasmo, è senz'altro un ottimo modo per comunicare in maniera sottile alla nostra mente che **il cambiamento è senza dubbio un buon investimento!**

Il senso di questa frase fonda le sue radici nel fatto che ogni cambiamento, anche se piccolo, richiede impegno, organizzazione, investimento di tempo o energia, e in merito a ciò dovremmo sempre tenere conto che la nostra mente agisce secondo il principio della “massima resa” con la “minima spesa”, e per questo, spesso, si oppone al cambiamento perché in un qualche modo lo percepisce come un “cattivo investimento”...

Per questo **la motivazione** ha una grandissima importanza, essa è infatti il più speciale e intenso carburante del cambiamento.

E' la motivazione che ci rende forti, maggiormente *“performanti”* e aperti ai cambiamenti, quando essa è salda e forte rappresenta **quel valore aggiunto che ci fa superare tutti gli eventuali ostacoli o difficoltà che si possono presentare lungo il percorso**, e accettare anche che esso possa richiedere tempo e impegno.

Ogni volta che ti rendi conto che non riesci a realizzare o dare vita a quella cosa che tanto desideri, rifletti sempre sulla tua motivazione...

E puoi aiutarti con queste due domande:

- Quale è il *“tuo perché”* che ti spinge a volere fare quella cosa?
- Perché è così importante per te?
- Quel *“tuo perché”* è tanto grande da superare ogni come?



E ora tornando a noi e al nostro “*punto 2*”, quale sarà la motivazione che ti spingerà con intensità ed entusiasmo ad alzarti prima domani mattina? Cosa vorrai fare di bello?

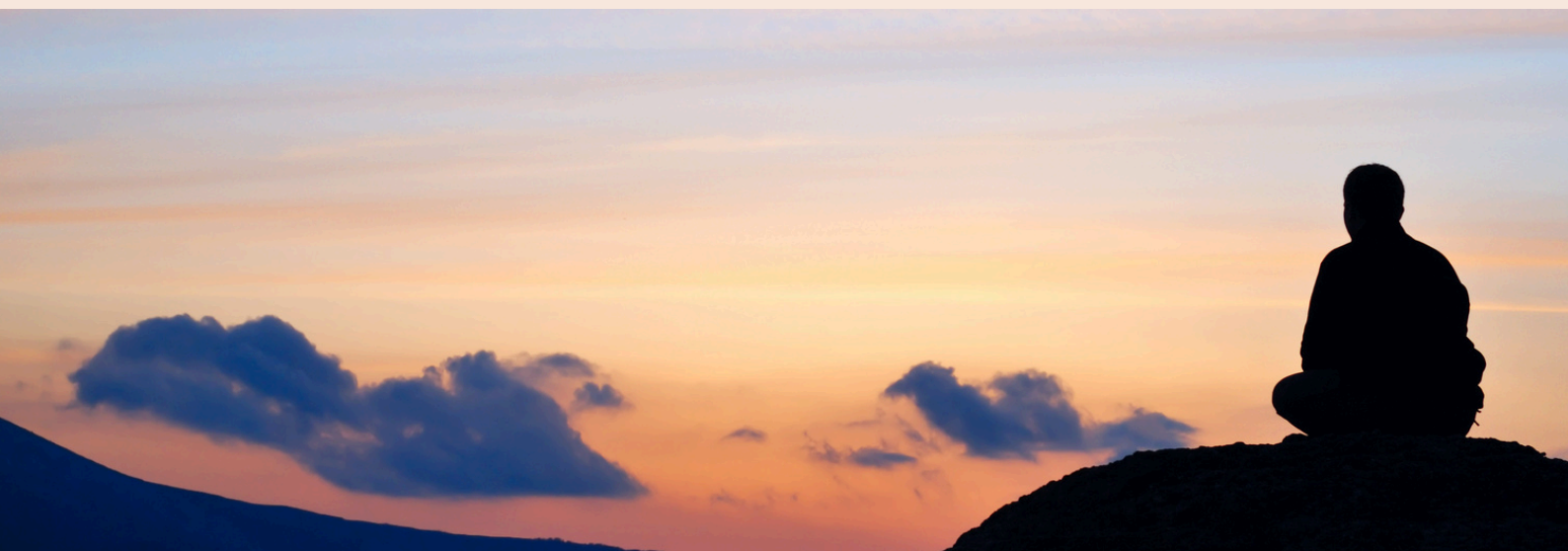
Scrivilo qui sotto:

.....

.....

.....

Il prossimo passo sarà dedicato al nostro “*bambino interiore*”, a quella parte di noi che è sempre presente, **profondamente sacra e importante** ma che, purtroppo, molto spesso trascuriamo...





Prenditi cura del tuo
"Bambino
interiore"

Sararinaldini.it



03 Prenditi cura del tuo “Bambino interiore”

Come guardavi il mondo quando eri bambino? Riesci ancora a sentirlo?

Quali emozioni provavi? Che odore aveva per te il mondo? il mio profumava di gelsomino, di entusiasmo e di energia pura...

Sono fermamente convinta che **non si diventa anziani con il passare degli anni, ma solo quando smettiamo di provare curiosità e meraviglia per la vita...**

Quando anche la giocosità, la leggerezza e la capacità di credere nei sogni, incominciano a non fare più parte di noi, abbiamo senza dubbio smarrito quel bambino...

Prova a contattare quel bambino che è sempre dentro di te, donagli ogni giorno la tua attenzione, ascoltalo e lui... bé lui ti regalerà meraviglie!

Piano piano ti farà ritrovare quell'entusiasmo e splendido moto di apertura al mondo!

Per iniziare con semplicità a provare a contattare il tuo bambino interiore, **a partire da domani mattina guarda i tuoi occhi attraverso lo specchio in maniera profonda, attenta e sincera e prova a chiedere a quel bambino:**

“Cosa posso fare di bello per te oggi?”

Resta in ascolto e lasciati stupire.

Il suo linguaggio sarà semplice e immediato, e si farà comprendere benissimo usando forse anche una sola e chiara parola! E **poi esaudisci il suo (tuo) desiderio!**

Noi siamo Uno con la nostra parte bambina e la nostra parte adulta, non c'è divisione, non c'è separazione, facciamo dialogare queste due parti, perché hanno tanto da condividere e scambiarsi...

L'adulto gli può donare nuovi “*strumenti*”, consapevolezza, capacità acquisite, saggezza maturata grazie alle esperienze, protezione e amore, e il bambino tutta la sua preziosa “*magia*” che **profuma anche di apertura al cambiamento!**

Fai questo semplice gesto ogni giorno e cerca di **essere fedele ad aggiornare ciò che emerge...**

Se all'inizio non percepisci emergere alcuna "risposta", non desistere! Continua ogni giorno e vedrai che poi riuscirai a sentire...

E il mio consiglio è quello di mettere per iscritto, su un quaderno dedicato, quello che sentirete... E se volete potrete farlo anche qui sotto:

.....

.....

.....

Il quarto punto è dedicato al respiro, quell'invisibile filo di luce che ci collega alla vita...



*Tre o Cinque
respiri profondi*

Sararinaldini.it



04 Tre o Cinque respiri profondi

Prima di iniziare le attività della tua giornata o di andare al lavoro, **chiudi per qualche istante gli occhi e porta la tua attenzione consapevole al tuo respiro**, alla sensazione dell'aria che entra dalle narici, che fa il suo percorso nel tuo corpo e poi esce...

Allunga il tuo respiro e rendilo più profondo e fai 3 o 5 cicli completi in questo modo.

La consapevolezza del tuo respiro è sempre il luogo sicuro da cui partire prima di ogni cosa e a cui fare ritorno più volte durante la tua giornata.


E' **quel luogo sicuro e protetto** in cui potrai sempre ritrovare il tuo centro e la tua stabilità, indipendentemente da quello che avviene all'esterno.

E' sempre e allo stesso tempo la tua “àncora” e il tuo “trampolino di lancio”, quello che ti può mantenere saldo e forte di fronte a cambiamenti improvvisi e indesiderati, e la tua migliore base da cui partire per connetterti con il tuo sé profondo per dare vita ai cambiamenti che ti possono condurre al tuo massimo bene ed evoluzione...

Per aiutarti potresti anche metterti una sveglia nel cellulare che suona durante la tua giornata (la cadenza la decidi tu) per ricordarti **di portare la tua attenzione**, qualsiasi cosa tu stia facendo, al respiro, e consapevolmente **fare alcuni cicli di respirazione profonda**.


Il quinto punto è dedicato ad una azione pratica che ci farà sperimentare “*Un'aria Nuova*”!





*Una abitudine nuova
in casa*

Sararinaldini.it



05 Una abitudine nuova in casa

Da quanto tempo in casa tua siedi sempre nella stessa sedia del tavolo? Oppure, da quanto tempo il tuo posto sul divano è sempre lo stesso? O ancora da quando i tuoi soprammobili della stanza o del salotto sono in quello stesso posto?

No non sono impazzita! **Le nostre resistenze al cambiamento spesso si celano e le possiamo vedere anche nelle piccole cose...**

Io, per esempio, in casa con la mia famiglia per ben 16 anni quando ci sedevamo a mangiare mi sono seduta sempre nella stessa sedia, ed ogni componente della famiglia aveva il suo preciso posto...

Perciò quello che intendo condividere con te in questo 5° punto è l'invito a **portare dinamismo e l'aria del cambiamento in maniera "giocosa" a partire da dentro casa.**

Perciò prova a cambiare sedia spesso con il tuo partner o con i tuoi figli, in base a come vi sentite e a come vi va in quel momento preciso, cambia posto nel divano... se sei abituata a fare cena sul divano guardando una serie tv su Netflix, ogni tanto cambia e scegli di sederti al tavolo e spegnere la tv, presta più attenzione a ciò che mangi, e approfittane per ringraziare il cibo che ti sta nutrendo e tutto ciò che di bello c'è nella tua vita...

Parla con la tua famiglia, a fine cena scambiate momenti di lettura di libri che vi appassionano, in cui una sera per uno, ognuno possa avere il suo tempo per leggere e gli altri per ascoltare e...




Divertitevi e fate emergere la vostra creatività, fantasia e voglia di “giocare”!

E anche il vostro bambino interiore vi ringrazierà!

Tutto ciò che diventa statico, alla fine piano piano ci spegne e non ci porta più ad evolvere, perciò provate sempre ad aprire lo spazio al cambiamento, quello che vi può portare a compiere nuove azioni a partire dalla vostra quotidianità all'interno di casa e generare entusiasmo a partire dalle piccole cose!

E con il sesto punto proseguiamo sull'onda di quello precedente...





*Una abitudine nuova
fuori casa*

Sararinaldini.it



06

Una abitudine nuova
fuori casa

Ora che sei diventata un'artista di piccoli cambiamenti creativi all'interno del tuo nido, ti invito a proseguire!

Puoi provare a cambiare ogni tanto la spalla in cui porti la borsa, cambiare pettinatura, se metti sempre i pantaloni ogni tanto prova a mettere una gonna o viceversa, se sei abituato ad andare al lavoro in macchina (ed è fattibile) ogni tanto prova ad andarci in bici, o prendi l'autobus, o fai una strada differente dalla solita, se sei un uomo prova a cambiare la tasca in cui metti il portafogli ecc...

E anche qui, **spazio alla tua fantasia!**

Sarà un po' stano e forse un po' "scomodo" all'inizio lo so, ma non desistere, è anche questo il senso... **uscire un po' e di tanto in tanto, da quel nostro "attaccamento" alle nostre piccole abitudini che ci danno quel senso di sicurezza, protezione** e, in un qualche modo anche di "identità"...

Uscire un po' e di tanto in tanto da quella famosa "zona di comfort" nella quale più o meno consapevolmente ci siamo arroccati, e lo possiamo iniziare a fare con consapevolezza, a partire dalle piccole cose, quelle sicure, e per le quali piano piano possiamo provare anche divertimento a cambiarle, un po' tra la dimensione del gioco e quella dell'auto-responsabilità, riuscendo a percepire che siamo comunque al sicuro...

E' un modo per iniziare così, piano piano, a cambiare il paradigma e farlo diventare da:

"Il cambiamento è difficile, doloroso, fa paura e può essere anche pericoloso" a **"Nella dinamicità e nel cambiamento io sono al sicuro"**.

Ora arriviamo al settimo punto... che è intitolato: *"Fluire come l'acqua"*...

Quello di oggi è un consiglio ovvero:



Bere (più) acqua

Sararinaldini.it



07 Bere (più) acqua

L'acqua è l'elemento della purificazione e del cambiamento.

E' considerata il secondo elemento più importante ed indispensabile per vivere dopo l'ossigeno, infatti rientra in tutti i processi del nostro organismo.

A livello sottile ed energetico l'acqua ci aiuta anche a sciogliere nodi, blocchi e infonde in noi la capacità di fluire nel flusso della vita. Ci dona la sua qualità di cambiare forma per scorrere intorno alle cose, trovando nuovi sentieri e possibilità...
Quanta acqua bevi al giorno?

Se la tua risposta è meno di un litro, prova a incrementare questo elemento nelle tue giornate e vedrai che ti sentirai da subito davvero molto meglio, più idratato, più ossigenato, più di buon umore, più lucido mentalmente, con più energia nel corpo e... a un livello più sottile... anche con una maggiore “abilità” di “fluire” nella tua quotidianità e nella vita... proprio come l'acqua...

L'acqua a cui mi riferisco è acqua naturale, e il suo beneficio può essere amplificato se mentre la bevi cerchi di fare questo gesto **con consapevolezza e provando a percepire che tutte le sue portentose caratteristiche e qualità, ora stanno fluendo ed entrando a fare parte anche di te...**

Ed ecco arrivati all'ottavo passo... Intitolato: *“Mi amo e mi prendo cura di me”*





Fai qualcosa per il
Tuo corpo

Sararinaldini.it



— 08

Fai qualcosa per il tuo corpo

L'acqua è l'elemento della purificazione e del cambiamento.

E' considerata il secondo elemento più importante ed indispensabile per vivere dopo l'ossigeno, infatti rientra in tutti i processi del nostro organismo.

A livello sottile ed energetico l'acqua ci aiuta anche a sciogliere nodi, blocchi e infonde in noi la capacità di fluire nel flusso della vita. Ci dona la sua qualità di cambiare forma per scorrere intorno alle cose, trovando nuovi sentieri e possibilità...
Quanta acqua bevi al giorno?

Oltre a seguire un'alimentazione naturale, sana e equilibrata, cerca anche di fare qualche attività che ti aiuti a mantenere attivo e flessibile il tuo corpo.

Del corpo spesso ci dimentichiamo, e in molti momenti della nostra vita spesso capita che non gli prestiamo per nulla attenzione e non gli dedichiamo la cura necessaria.

Io per molti anni l'ho considerato un mezzo da catapultare oltre ogni limite, al fine di portare a termine i miei vari impegni, un mezzo da portare anche allo sfinimento senza scrupolo...

Ma il nostro sistema perfetto di "corpo e mente" va sempre considerato nel suo insieme, il benessere di uno è strettamente connesso e collegato all'altro...



Per questo, se già non lo fai, potrai provare a introdurre qualche pratica di yoga o mindfulness nella tua settimana, o qualsiasi corso o pratica che ti ispira e che abbia come risultato il muovere o il prestare attenzione al corpo...

Ad ogni modo cerca di fare una passeggiata di almeno mezz'oretta ogni giorno, e presta attenzione all'azione del camminare, alle gambe che si muovono, ai piedi che alternandosi si appoggiano al terreno, cerca di essere presente a te stesso in questa azione con tutti i tuoi sensi.

Respira profondamente l'aria, senti gli odori, guarda profondamente il paesaggio, ascolta i suoni...

E camminando siamo arrivati al nono passo... “Il vento del Rinnovamento”





Il vento del Rinnovamento

Sararinaldini.it



09

Il vento del Rinnovamento

Parti da un settore della tua vita e inizia piano piano a fare spazio, a eliminare ciò che non è più necessario, a mettere ordine.

Questo è ottimo sia per portare nuova aria nella tua vita e aprirti al cambiamento, sia per ripartire in qualsiasi momento in cui i tuoi obiettivi non sono ben chiari o stai attraversando un momento complicato o un cambiamento inaspettato che ti ha frastornata e fatto perdere la direzione o l'entusiasmo..

Fare ordine e buttare ciò che non senti più affine a ciò che sei ora, o a quello che vorrai essere, è sempre un ottimo punto da cui partire o ripartire.

Fare ordine fuori, come gli antichi insegnamenti zen hanno tramandato fino a noi, significa fare ordine dentro...

Fare spazio fuori, significa inevitabilmente fare spazio dentro, nel nostro interno, per il nuovo che vuole entrare.

Ricordati, piano piano di fare tutti i settori: dagli indumenti, alle scarpe, dai soprammobili agli utensili da cucina, dalle vecchie bollette o multe pagate per le quali non è più necessaria la conservazione, dai cd di musica ai libri che non ascolti o leggi più da tempi immemori, dagli articoli di cancelleria alla pulizia del computer e così via... non ti dimenticare di nessun settore!

Se stai pensando che non ce la farai mai, non ti preoccupare! Certo che ce la farai! Un settore per volta, quando te la senti, senza correre e senza stressarti!
Una persona a me cara direbbe : *“Senza fretta e senza sosta!”*

Poi valuta che destinazione potrai dare a ciò che scegli di non tenere più... mercatini dell'usato, il Comitato Contro La Fame Nel Mondo, qualche amico al quale determinate cose servono, venderlo su Ebay ecc...
Ricicla tutto ciò che è in buono stato e godi della nuova ventata di aria fresca che profuma di cambiamento che entrerà nella tua vita!

Il decimo e penultimo passo è molto importante... e il suo titolo è: *“Realizzare e Onorare”*





Realizzare e Onorare

Sararinaldini.it





10

Realizzare e Onorare

Ogni giorno abbi cura di prepararti quello che Diane Tice, ricercatrice e psicologa della Case Western Reserve University e co-fondatrice del Pacific Institute, chiamava “**un piccolo trionfo o un facile successo**”.

Per ogni tua giornata prova a scegliere di affrontare e portare a termine un lavoretto di casa a lungo rimandato, una piccola incombenza della quale desideri liberarti o anche una qualsiasi altra attività che sei solito posticipare (potrebbe essere anche riposare o prenderti cura di te ecc..)

Un ottimo modo è sceglierla la sera precedente e inserirla nella lista scritta delle tue attività da realizzare il giorno successivo!

E poi...



Prima che si concluda la tua giornata, inserisci tra le tue abitudini quella di scrivere **nel tuo diario** almeno una cosa al giorno tra tutte quelle che hai fatto, **che consideri come un tuo piccolo o grande successo.**

Questo successo può essere di qualsiasi tipo, essere lavorativo, o avere ascoltato un amico, avere messo in ordine la cucina, o l'armadio, avere cucinato un buon piatto, avere piantato una pianta o delle verdure nell'orto, avere iniziato la lettura di quel libro che rimandavi da tempo, avere ultimato un progetto, essere riuscita finalmente a farti fare quel massaggio, o esserti iscritta finalmente a quel corso di musica o in piscina ecc...

Dopo che hai scritto il tuo successo, **non dimenticare di farti realmente un applauso e trovare un modo creativo per premiarti, celebrarti e celebrarlo!**

Questo è un ottimo e potente modo di comunicare al tuo cervello in maniera cristallina, che quello che sei riuscito a fare è stato davvero importante, anzi grandioso!

Contribuendo, così, **a dare origine a quel circolo virtuoso che ti aiuterà sempre più a prendere fiducia in te stesso**, realizzare i tuoi obiettivi, e generare piccoli e grandi cambiamenti giorno dopo giorno.



Per concludere in
leggerezza e
bellezza!

Sararinaldini.it



11

Per concludere in leggerezza e
bellezza!

E così siamo arrivati alla conclusione di questa risorsa gratuita...

E per questo ultimo punto ho pensato di lasciarti **tre affermazioni positive e potenzianti, legate al tema del cambiamento**, che puoi ripetere durante tutte le tue giornate, o quando ti senti un po' vacillare...

Queste affermazioni sono ispirate e tratte dagli studi e dal lavoro di Louise Hay, scrittrice, editrice statunitense, insegnante e docente di discipline metafisiche e considerata la madre della psicologia positiva:



“La vita mi ama, io sono al sicuro”

“In ogni cambiamento io sono al sicuro”

“Dentro di me ho tutta la forza e le capacità per vivere e superare questa situazione”

Queste sono solo uno spunto e un punto di partenza...

Vedrai che il ripetere quotidianamente (nella mente o a voce alta) queste affermazioni, ti porteranno a sperimentare una grande serenità interiore, fiducia in te e nella vita, una grande “centratura” interiore nelle tue giornate e, piano piano, incominceranno a farti vedere le vicende della vita e i suoi cambiamenti con occhi nuovi, pieni di speranza e forza...

Poi, se vorrai, potrai creare tu stesso le tue affermazioni personali!

Non tutti sentono questo “*strumento*” affine a loro, quindi ascoltati e senti se avverti qualche resistenza nei confronti dell'utilizzo delle affermazioni... Consapevole che la loro funzione non è negare un passato o un presente che attualmente non è ancora, come quello che, attraverso l'affermazione stiamo dichiarando... ma **è gettare nuovi semi, in questo presente, per la creazione di un futuro più florido e più affine a quel senso di serenità, realizzazione, protezione e pace a cui aspiriamo.**

Se sceglierai di provare lo “*strumento*” delle “*affermazioni positive*” e “*frasi di potere*”, l'aspetto molto importante è che nel ripeterle tu riesca ad avvertirle come vere e reali... E in questo modo potranno essere semi ancora più forti!

E così è arrivato il momento di salutarci...





Conclusioni

Ti ringrazio di cuore per avere scaricato questa Risorsa Gratuita, per averla letta e per esserti messo in gioco.

Credo fortemente che ogni persona che muove i suoi passi consapevoli e responsabili verso la maggior conoscenza di sé e verso la ricerca di un maggior benessere, passando attraverso piccoli o grandi cambiamenti, contribuisca al miglioramento dell'umanità intera...

Per questo **grazie** davvero **di cuore**.

Il tema del cambiamento è ovviamente molto vasto, articolato, profondo e ancestrale per potersi esaurire in un e-book ... e se vorrai e sentirai di volerlo approfondire e ampliare spero che potrai trovare nelle mie consulenze, percorsi o corsi qualcosa che potrà essere interessante per ciò che cerchi...

Ti auguro di riuscire sempre a fluire e danzare con il cambiamento e a creare tutti i cambiamenti che nel cuore desideri per la tua vita.

Con il cuore
Sara

Per approfondire:
www.sararinaldini.it