

Daniela Rita Marzani

CREA LA TUA VITA!





Benvenuta, Benvenuto!

Grazie per aver scaricato il mio ebook di esercizi per creare la tua vita, con il quale desidero darti degli spunti energetici e pratici per aumentare il tuo livello di Ben•Essere.

Ti auguro buona lettura e rimango a tua disposizione per lavorare insieme.

Daniela

I 9 FATTORI DEL BEN•ESSERE

Concentrati sui paragrafi che seguono, riservando a ciascuno qualche momento, perché già dedicar loro la tua attenzione significa creare delle immagini che hanno una loro forza. Ricorda che è stato ormai dimostrato che questi fattori aiutano ad aumentare una profonda sensazione di armonia, di gioia e di pienezza:

1

APPLICA I TUOI TALENTI

Applicare i propri talenti riduce i livelli di stress promuovendo il rilassamento. Aiuta ad entrare in contatto con la propria coscienza e a sviluppare un maggior grado di creatività riguardo i propri pensieri ed emozioni.

2

USA IL PENSIERO CONSAPEVOLE

La pratica regolare del pensiero consapevole fondato sul qui-ed-ora può aiutare a comprendere e regolare meglio le proprie emozioni, portando ad una maggiore stabilità emotiva e a sviluppare resilienza, cioè la capacità di superare i momenti difficili.

3

PRATICA LA GRATITUDINE

La gratitudine è l'abilità di apprezzare quello che accade nella vita, è importante perché ci collega alla realtà. Il cinguettio di un uccellino, il fruscio leggero della brezza...sono tutti doni che diamo per scontati. La gratitudine consente di andare oltre noi stessi, ci ricorda la profonda connessione e l'interdipendenza con il tutto.

4

ALLENA L'EMPATIA

L'empatia rappresenta una risorsa meravigliosa, che ci aiuta a stabilire e a mantenere relazioni sociali appaganti, creando una sintonia che ci fa sentire reciprocamente e profondamente compresi. Le neuroscienze hanno dimostrato che possiamo potenziarla tutta la vita.

5

PERDONA

Perdonare significa innanzitutto fare un dono a se stessi, perché rimanere nel rancore avvelena innanzitutto chi pensa ai torti subiti. Non significa acconsentire ad un atteggiamento poco rispettoso: il perdono è necessario per andare oltre e liberare se stessi.

6

USA IL CORAGGIO

È un concetto ampio, che comprende: saper affrontare gli ostacoli, dire la verità in modo autentico e sincero, avvicinarsi alla vita con entusiasmo e perseverare nonostante le sfide che si sono perse in passato...

7

COLTIVA L'ARMONIA

Cerca un luogo tuo, tutto per te, dove ti senti bene. Crealo in casa, oppure se ami passeggiare scegli un bosco, un fiume, un posto dove puoi passare un po' di tempo in pace. Prepara un the, ascolta buona musica, circondati di elementi che possano creare benessere.

8

PRATICA UNA SANA ALIMENTAZIONE

Un'alimentazione varia ed equilibrata è alla base di una vita sana. Le cattive abitudini alimentari rappresentano uno dei principali fattori di rischio. Vale la pena porre attenzione a ciò che introduci nel tuo corpo e darti solo il meglio, con amore.

9

DORMI BENE

Dormire bene ci consente di ricaricare il nostro organismo, consolidando la memoria e rafforzando le capacità cognitive. Serve a ripulire il cervello dalle tossine prodotte durante il giorno, oltre che a fare spazio liberandolo da memorie inutili.

COME PRATICARE IL PENSIERO CONSAPEVOLE

Ci sono molti modi per praticare il pensiero consapevole e ciò che funziona può variare da persona a persona. Ecco alcuni suggerimenti:

1. Trova un posto tranquillo e confortevole dove puoi sederti o sdraiarti senza essere disturbato.
2. Metti da parte il tempo, anche solo per pochi minuti, per concentrarti sul momento presente.
3. Presta attenzione al tuo respiro, sentendo la sensazione dell'aria che entra ed esce dal tuo corpo.
4. Nota tutti i pensieri o sentimenti che sorgono, senza giudizio o attaccamento. Basta osservarli e lasciarli andare.
5. Espandi la consapevolezza per includere le tue sensazioni corporee, notando eventuali aree di tensione o disagio.
6. Osserva l'ambiente intorno a te, notando eventuali suoni, odori o immagini di cui potevi non essere a conoscenza prima.
7. Esercitati ad essere pienamente presente, senza distrazioni o giudizi.
8. Se la tua mente vaga, riportala dolcemente al tuo respiro.
9. Quando sei pronto, riporta gradualmente l'attenzione a ciò che ti circonda...e apri gli occhi.

Ricorda che la consapevolezza è una pratica che richiede tempo e impegno per svilupparsi. Inizia con sessioni brevi e aumenta gradualmente il tempo che vi dedichi. Puoi anche incorporare il pensiero consapevole nelle tue attività quotidiane, come mangiare, camminare o fare le faccende domestiche. Trova ciò che funziona meglio per te e rendilo una parte regolare della tua routine. Questo allenamento è alla base della meditazione che ho creato per aiutarti a manifestare ciò che desideri, puoi scaricarla gratuitamente dal [mio sito](#).





Routine

QUOTIDIANA

Applicare il pensiero consapevole quotidianamente è la chiave per essere sani e sicuri di sé. Una volta stabilito un programma chiaro, farlo diventerà per te un'abitudine.

Uno stile di vita sano e felice ti aiuterà a mantenere l'equilibrio. Buon sonno, esercizio fisico, del buon cibo e il saperti prenderti cura di te renderanno la tua vita molto più armoniosa.



La pratica della MEDITAZIONE

Meditare è anche semplicemente fare il vuoto per riempirlo di nuovi contenuti.

*Inspira ed espira. Accetta te stesso totalmente e libera la tua mente.
Concentrati su pensieri felici. Sii grato.*

Inizia aggiungendo brevi sessioni al tuo programma di pensiero consapevole e inizia lentamente ad aumentare la durata della meditazione.





Cos'è la meditazione?

Meditare è connetterti intenzionalmente con il tuo sé superiore, entrando in uno stato mentale di "testimone".

7 PASSI PER PRATICARE LA MEDITAZIONE

01

Crea uno spazio libero dentro di te

02

Prenditi almeno 15 minuti di tempo senza distrazioni

03

Trova una posizione comoda

04

Concentrati sul respiro

05

Se la mente vaga, riporta l'attenzione sul respiro

06

Quando hai finito di meditare, apri delicatamente gli occhi: come ti senti?

07

Prendi nota del mondo intorno a te: come sono i colori e i contorni di ciò che vedi?

DAI A TE STESSO IL MEGLIO

ricapitolando...



DORMI BENE



MEDITA PER 5
MINUTI



CAMMINA



SII GRATO



MANGIA SANO



BEVI ACQUA



Alcune pratiche utili

Concentrati sul
respiro

Passa del tempo
con una
persona cara

Fai una lista
della
gratitudine

Trova 10 lati
positivi di te

Passa del
tempo in
silenzio

Osserva le tue
emozioni

Sorridi alla
vita

Visualizza un
luogo che ami

Mangia
consapevole

Trova 3
persone per cui
sei grato

Dedicati ad
un'attività
creativa

Focalizzati sul
qui-ed-ora

Passa del
tempo nella
natura

Fai dei
complimenti a
te stesso

Cammina a
piedi nudi

Crea una lista
di affermazioni
positive



È più facile se ti concentri
sui passi da compiere,
non sull'intero viaggio.



7 GIORNI

CONSAPEVOLI

SUGGERIMENTI PER IL TUO BEN•ESSERE

giorno 1 Oggi, niente lamentele!

giorno 2 Oggi, scrivi 3 fatti positivi che ti sono successi nell'ultima settimana

giorno 3 Oggi, pensa alle ragioni per cui essere grato per il tuo risveglio

giorno 4 Oggi, compi un atto gentile

giorno 5 Oggi, descrivi perché sei una persona unica

giorno 6 Oggi, sorridi intenzionalmente e prendi nota di come ti senti

giorno 7 Regalati un premio salutare per il lavoro di questa settimana!

6 modi per impostare la tua giornata...

Inizia la tua giornata
stabilendo uno scopo



Nutri la tua mente e il tuo
corpo di respiri profondi



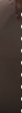
Vivi nel momento presente



Scrivi un diario di ciò che mangi



Bevi molta acqua



Esprimi gratitudine prima di
andare a dormire

QUAL È IL TUO MANTRA?

SCEGLI QUELLO CHE RISUONA DI PIÙ

"Colgo l'essenza
di cose e persone"

"Espiro lo stress,
inspiro la pace"

"Attraggo l'amore
perché lo merito"

"La mia vita è abbondante"

"Nel presente creo
la vita dei miei sogni"

"Le opportunità favorevoli
sono tutte intorno a me"

AUTOCONSAPEVOLEZZA

SE TI RICONOSCI IN ALCUNE
DI QUESTE ABITUDINI,
LASCIALE ANDARE...

Non ammetti i tuoi errori

Neghi le tue stesse emozioni

Ti piace criticare le altre persone

Sei estremamente indeciso

Sei costantemente
preoccupato per il futuro

Rimugini su ciò che ormai è già
successo

Sei sempre arrabbiato



PRATICHE AUTO-CONSAPEVOLI

01

Sorridi. Il tuo cervello registra che hai dei motivi per farlo e produce endorfine per il tuo benessere

02

Focalizzati sulla sensazione dei tuoi piedi che toccano il suolo mentre cammini

03

Prenditi qualche momento per apprezzare le persone intorno a te

04

Pratica l'accettazione di ciò che è, senza cercare di controllare la situazione

05

Esprimi gratitudine al tuo corpo per tutto ciò che fa per te

06

Pratica l'autocompassione rivolgendoti parole gentili e di sostegno

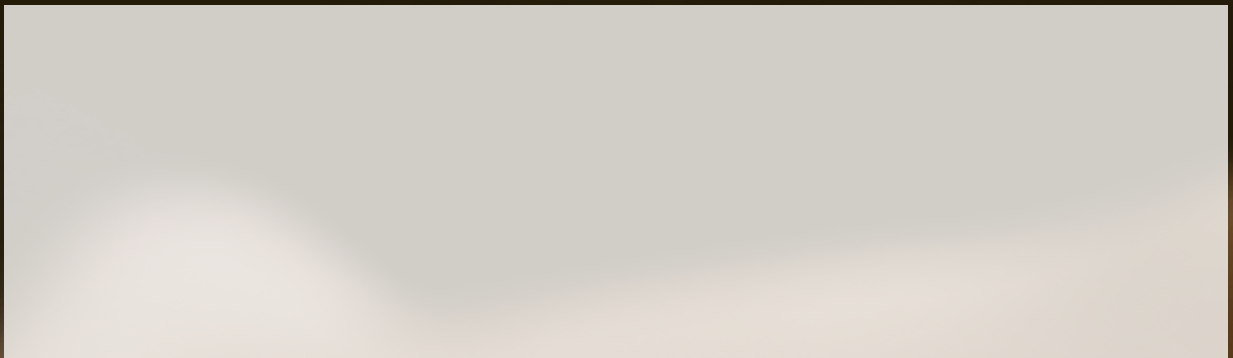
07

Prenditi del tempo per apprezzare la bellezza di un'alba o di un tramonto

IL MINUTO CONSAPEVOLE

Se avessi 60
secondi per
metterti in pausa
e resettare, cosa
faresti?

Scrivilo qui!



COME FARE QUANDO TI SENTI SOPRAFFATTO

Essere sopraffatti è molto più che essere stressati.
Per definizione, essere emotivamente sopraffatti significa essere completamente sommersi dai propri pensieri ed emozioni su tutti i problemi della tua vita, al punto da mancare di produttività e da sentirsi congelati o paralizzati.

RESPIRA, OSSERVA PRENDI NOTA

Fai alcuni respiri profondi.
Prendi nota del tuo comportamento e dei tuoi sentimenti senza giudizio o reazione

UTILIZZA L'EFFETTO ETICHETTA

Questo è un modo di dire delle neuroscienze: dai un nome a ciò che senti.
"Mi sento (nervoso/stressato/sopraffatto/...)"

RIFORMULA I TUOI PENSIERI

Adotta una prospettiva diversa. Considera la tua situazione come una sfida che ti sei preparato a superare

I COMPITI DELL'ANIMA

Ricorda che tutti noi ci incarniamo con diversi compiti da svolgere. Tutto è giusto, per il nostro progresso personale

5-4-3-2-1

TECNICA DI RADICAMENTO

Ecco una tecnica pacificante che ti connette con il presente esplorando i cinque sensi.

Istruzioni "per l'uso": seduto o in piedi, fai tre respiri profondi e completa

5



5 cose che puoi vedere

4



4 cose che puoi toccare

3



3 suoni che puoi udire

2



2 odori che puoi sentire

1



1 cosa che puoi mangiare

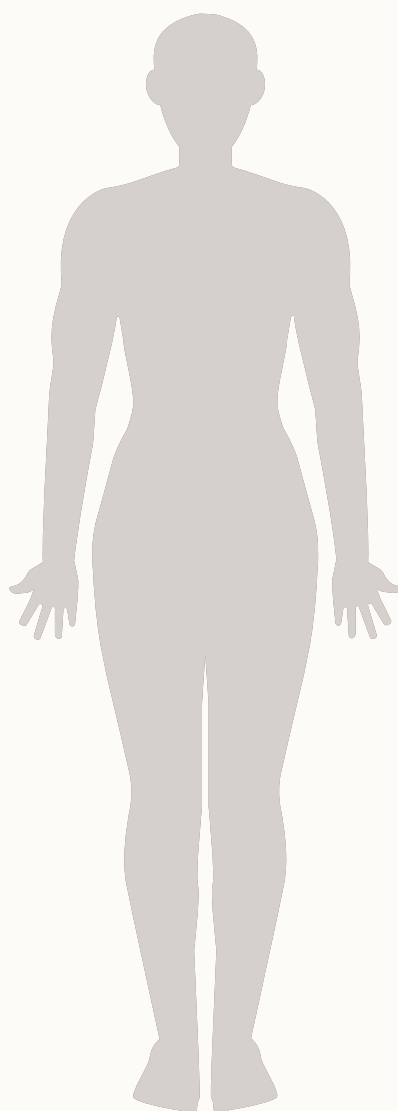
SCANSIONE DEL CORPO

Chiudi gli occhi.

Fai tre respiri profondi attraverso il naso ed espira tre volte dalla bocca.

Iniziando dalla parte superiore della testa, diventa consapevole di come si sente il tuo corpo.

Scendi lentamente con l'attenzione, notando come si sente ogni parte, fino alle dita dei piedi.



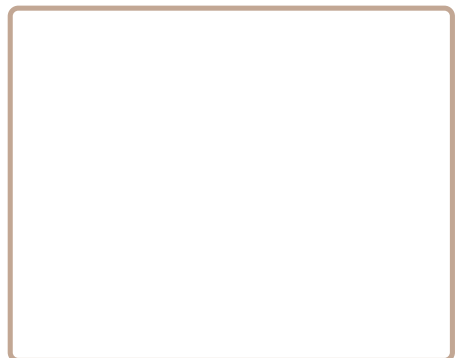
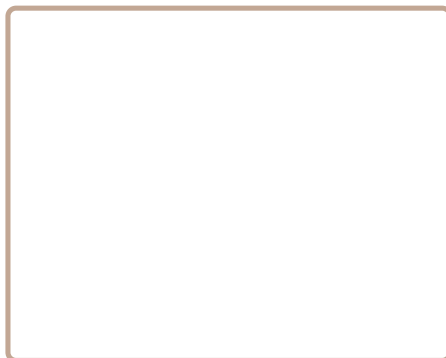
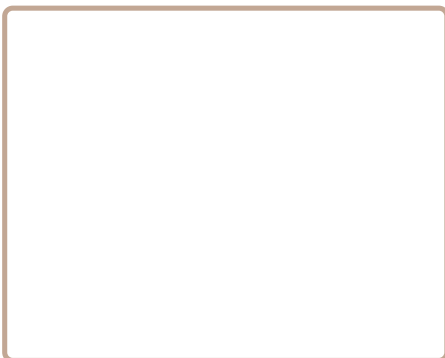
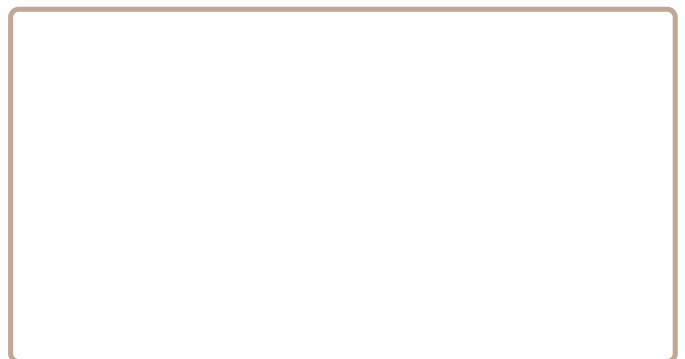
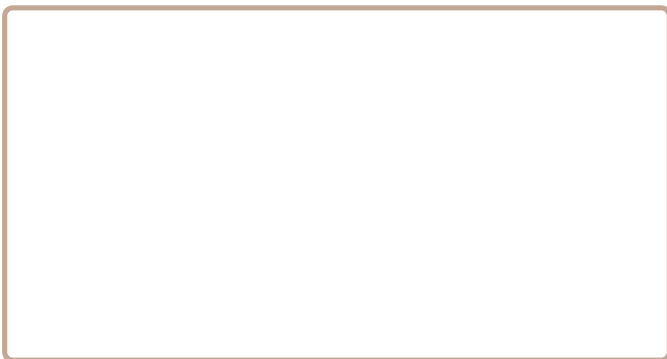
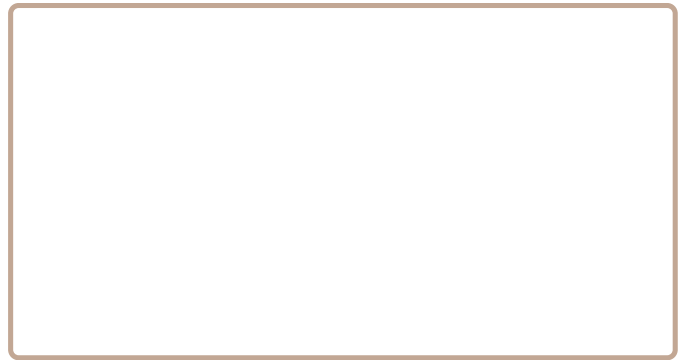
Prendi nota di eventuali aree di disagio annotandole sul corpo

Disegna il volto sull'immagine per rappresentare come ti senti ora

Ripeti l'esercizio per una settimana. Cosa cambiato?

STRATEGIE UTILI

Scrivi le strategie che hai utilizzato in passato o che potresti utilizzare in futuro per aiutarti a superare con successo una sfida.



NUVOLE DI PENSIERI

Scrivi nelle nuvole le parole per descrivere pensieri e sentimenti di cui vuoi liberarti.

Quando hai finito, immagina che un vento gentile le dissipi...



AUTOCONSAPEVOLEZZA

PENSA ALLA PRIMA COSA CHE TI VIENE IN MENTE E
COMPILA LE CASELLE VUOTE

SONO UN ESSERE UMANO CHE...

AMA	
VUOLE	
È GUIDATO DA	
È ISPIRATO DA	
HA L'ABITUDINE DI	
È FELICE QUANDO	
CREDE IN	
DAREBBE	
UN GIORNO SARÀ	
HA LO SCOPO DI	
CHE NOTA	
HA PAURA DI	

AUTOVALUTAZIONE

Come mi sento in questo momento?

Cosa sto rimandando?

Benessere generale

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Qualità del sonno

1

2

3

4

5

Tempo che passo a ricaricarmi

1

2

3

4

5

Sane abitudini alimentari

1

2

3

4

5

Tengo pulito il mio ambiente

1

2

3

4

5

Mi alleno regolarmente

1

2

3

4

5

Mi prendo cura di me

1

2

3

4

5



Il modo migliore per catturare i momenti è prestare attenzione. È così che coltiviamo la consapevolezza.

JON KABAT-ZINN

Biologo molecolare americano, promotore della mindfulness in Occidente

A woman with long dark hair is sitting on a large, layered rock formation. She is wearing a light-colored top and dark pants. The background shows a vast ocean under a sky with soft, golden light from a setting or rising sun. The overall mood is serene and contemplative.

“

La pratica della
meditazione non consiste
nel cercare di buttarci
via e diventare qualcosa
di meglio. Si tratta di
fare amicizia con chi
siamo già.

—

Pema Chödrön
Monaca tibetana e scrittrice



Che tu possa essere benedetto
dalla Vita

Daniela Marzani

Crea la tua vita!

di Daniela Rita Marzani

© 2023 Questo e-book è pubblicato direttamente dall'autrice che ne detiene ogni diritto in maniera esclusiva. Nessuna parte può essere pertanto riprodotta senza il suo preventivo assenso.

Disclaimer: le tecniche illustrate non sono una terapia e non costituiscono né sostituiscono in nessun caso un trattamento terapeutico psicologico, psicoterapico, psichiatrico o medico.

www.danielamarzani.it