

LOVE

— yourself —



a cura di
Isabella Benzoni

***Noi donne abbiamo
bisogno di momenti
preziosi di solitudine e di
riflessione per
controbilanciare quanto
cediamo di noi stesse.***

Barbara De Angelis



Da donna a donna...

Ho pensato di scrivere questo ebook per sostenere le donne a diventare tutto ciò che possono essere, per compiere un passo verso il meraviglioso potenziale presente dentro ciascuna.

Per poter vivere una vita piena è molto importante darsi la possibilità di diventare consapevoli delle credenze e convinzioni che influenzano le scelte e le azioni nella quotidianità.

Ciò che ci succede nel qui e ora è spesso il frutto dei pensieri e delle esperienze vissute nel passato.

“Quanto pensi di valere?” “Quante cose fai per dovere e quante per il tuo piacere personale?” “Quanto credi in te?”

Oppure ti capita di dirti... “Da sola non riesco” “Non posso farlo...mi vergogno” “Ho paura di ciò che penseranno di me” “Faccio di tutto per...”

Da anni accompagno donne e uomini in percorsi empirici di crescita personale e ho potuto constatare come molti schemi che limitano la creatività e la libertà siano *deprogrammabili* con le giuste esperienze. Nelle pagine che seguono troverai proposte che potranno aiutarti a modificare il tuo modo di *guardare* te stessa.. affinché tu possa lentamente connetterti con le tue capacità interiori... e imparare a credere nel tuo valore e nel tuo potenziale femminile.



UN' ANIMA POLIEDRICA

La personalità di ogni donna presenta molteplici sfaccettature, tratti distintivi anche molto differenti fra loro.

In base alle caratteristiche personali di ciascuna, alla storia emozionale vissuta, al contesto socio-culturale di appartenenza e alla fase della vita che si sta attraversando, ci saranno modalità di pensiero e comportamento che troveranno maggiore espressione rispetto ad altre nella quotidianità'.

Nelle immagini che seguono troverai donne che esprimono una caratteristica più accentuata di altre.

Ti invito a prendere un po' di tempo per osservare le figure, mentre respiri profondamente e lentamente



Quali immagini ti attirano di piu'?
Sceglime max due

Fai una crocetta vicino alle immagini scelte

2



1



3



4



5



6



Quale immagine ti piace meno?
(Cerchia il numero corrispondente)

*Scrivi quali sensazioni ti hanno procurato
le immagini della pagina precedente*

1.....
.....
.....

2.....
.....
.....

3.....
.....
.....

4.....
.....
.....

5.....
.....
.....

6.....
.....
.....

Confronta con la pagina seguente

Confrontiamoci

L' Immagine n.1 rappresenta una donna con una bambina in braccio, in cui l'energia materna è prevalente, energia che può emergere in una certa fase della vita o caratterizzarne la personalità attraverso la cura e il nutrimento degli altri, talvolta anche a discapito di se stessa

L' Immagine n.2 rappresenta una donna che fa sport, che sa ritagliare molto tempo per se stessa, autonoma e indipendente, attenta ai propri bisogni. Ama la natura e mangia in modo salutare

L' Immagine n.3 rappresenta una donna - fanciulla perlopiù dedicata ai sogni, all'ingenuità, all'innocenza, alla spensieratezza, alla dipendenza psicologica dalla figura materna e in seguito da un partner "padre". Una donna poco in contatto con i propri bisogni che ha difficoltà a prender decisioni in modo autonomo, tende infatti a chiedere pareri a altri.

L' Immagine n.4 rappresenta una donna " in coppia" che ha come principale obiettivo di vita il matrimonio. La relazione con il partner è l'aspetto più importante della sua vita, più del lavoro, delle amiche, della famiglia e dei figli. Questo tipo di donna non si sente completa senza un compagno con cui resta in relazione anche se soffre.

L' Immagine n.5 rappresenta una donna sensuale e seduttiva. Nelle relazioni detiene sempre lo scettro del potere. È estroversa e ama la godere la vita, portando con sé un'energia selvaggia. Ama apparire e stare al centro dell'attenzione. Fare cose per il proprio piacere è il suo motto.

L' Immagine n.6 rappresenta una donna in carriera, intellettuale, "tutta testa", è estremamente intelligente, governata più dalla ragione che dal cuore. L'emotività potrebbe essere considerata una forma di debolezza. Tende a stabilire rapporti di fratellanza, alleanza e reciproca stima con uomini di cui ammira il successo e le doti intellettuali.

In quali immagini ti sei maggiormente riconosciuta? Perché?

Ricordando che la psiche è fatta di relazioni, declinazioni e sfumature, è possibile che ti sia ritrovata in più di una di queste immagini, ma se ti sei osservata bene, forse avrai potuto vedere la prevalenza di una (piu') di esse dentro te stessa

[illegible]

ESSERE DONNA

Che cosa significa per te essere donna?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

In quali situazioni senti piu' facile manifestare il "tuo essere donna" e in quali e' piu' difficile?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

***Da qui troverai spazi per conoscerti un po'
di piu' e per esplorare le tue risorse...***

..per AMARTI



***...per manifestare nel mondo la TUA
BELLEZZA***



Mi sento bella quando...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

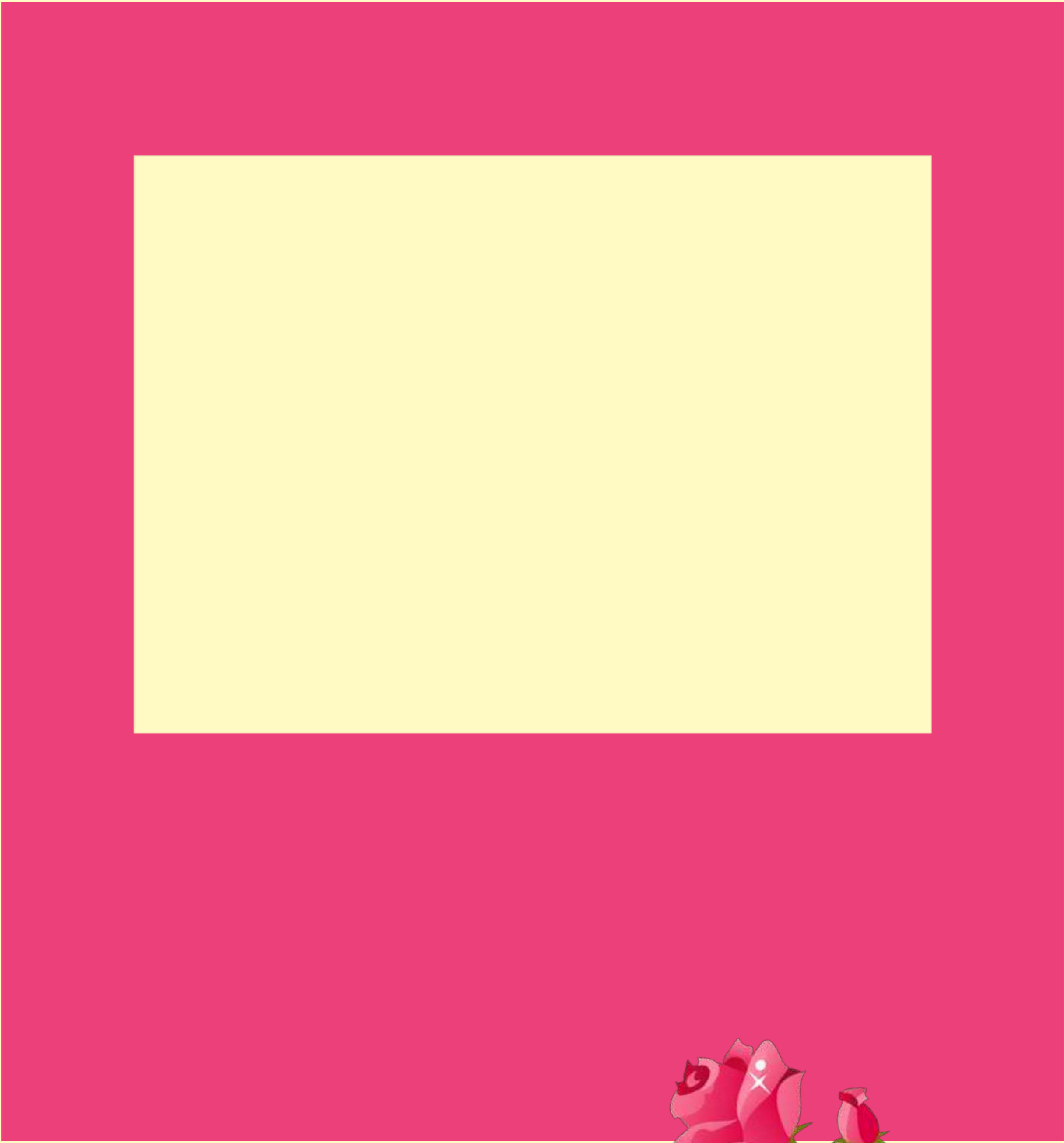
.....

.....

.....



*Scegli un oggetto che rappresenti la tua
energia femminile, fotografalo e incolla la
fotografia stampata nel riquadro*



Ho scelto questo oggetto perche'
.....
.....
.....
.....

CONNETTERTI CON TE *Love Yourself*

Connettersi con te stessa significa saper ascoltare i tuoi bisogni, i tuoi desideri, ciò che ti piace e non ti piace fare.

Se vuoi vivere in armonia è importante accogliere i segnali che il corpo invia e assecondare le tue necessità.

Ritagliarti uno spazio esclusivo ti potrà permettere di risvegliare l'amore per te

Cosa cambierebbe nella tua vita se imparassi a parlarTi con affetto e gentilezza? Se potessi dare valore al tuo potere personale femminile?

Più ti connetti con il Potere dentro di te, più sarai in grado di conquistare libertà e benessere in ogni aspetto della tua vita.

Sei molto di più di ciò che ti hanno fatto credere,
ma se ti poni dei limiti e rinunci, il tuo amore non potrà fluire.

Nelle prossime pagine alcune esperienze per accompagnarti verso l'incontro con Te



Alcune suggestioni

**Le donne mi hanno sempre sorpresa: sono forti,
hanno la speranza nel cuore e nell'avvenire.
(Monica Vitti)**

**Una donna è il cerchio completo. Dentro di lei
c'è il potere di creare, nutrire e trasformare.
(Diane Mariechild)**

**Noi donne dobbiamo sempre fare attenzione a
noi stesse, alla voce della nostra anima.
(Simona Oberhammer)**

**Essere donna è così affascinante. È
un'avventura che richiede tale coraggio, una
sfida che non annoia mai**

(Oriana Fallaci)

insieme a te

Trova un posto che sia comodo e rilassante, in cui puoi stare sola almeno per 30 minuti.

Chiudi gli occhi e fai respiri lenti e profondi, se ti fa piacere puoi mettere una musica soft come sottofondo.

Restando in ascolto del tuo corpo, puoi chiederti:

come mi sento nel corpo? Quali parti sono più rilassate e quali più tese? Quali più calde e quali più fredde?

Respira

Quali sono le emozioni prevalenti in questo momento?

Respira

Quali pensieri appaiono? lasciali scorrere come se fossero su uno schermo

Scrivi qui le tue riflessioni

Prenditi 10 minuti per comprendere in quali situazioni ti dimentichi del tuo corpo, del tuo "sentire" e annotalo qui sotto:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Come ti senti dopo?

(Fai una crocetta vicino all'opzione scelta)

stanca

nervosa

arrabbiata

vuota

congelata

altro.....

Mi riesce piu' facile essere presente a me stessa quando:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mi riesce piu' difficile quando:

.....

.....

.....

.....

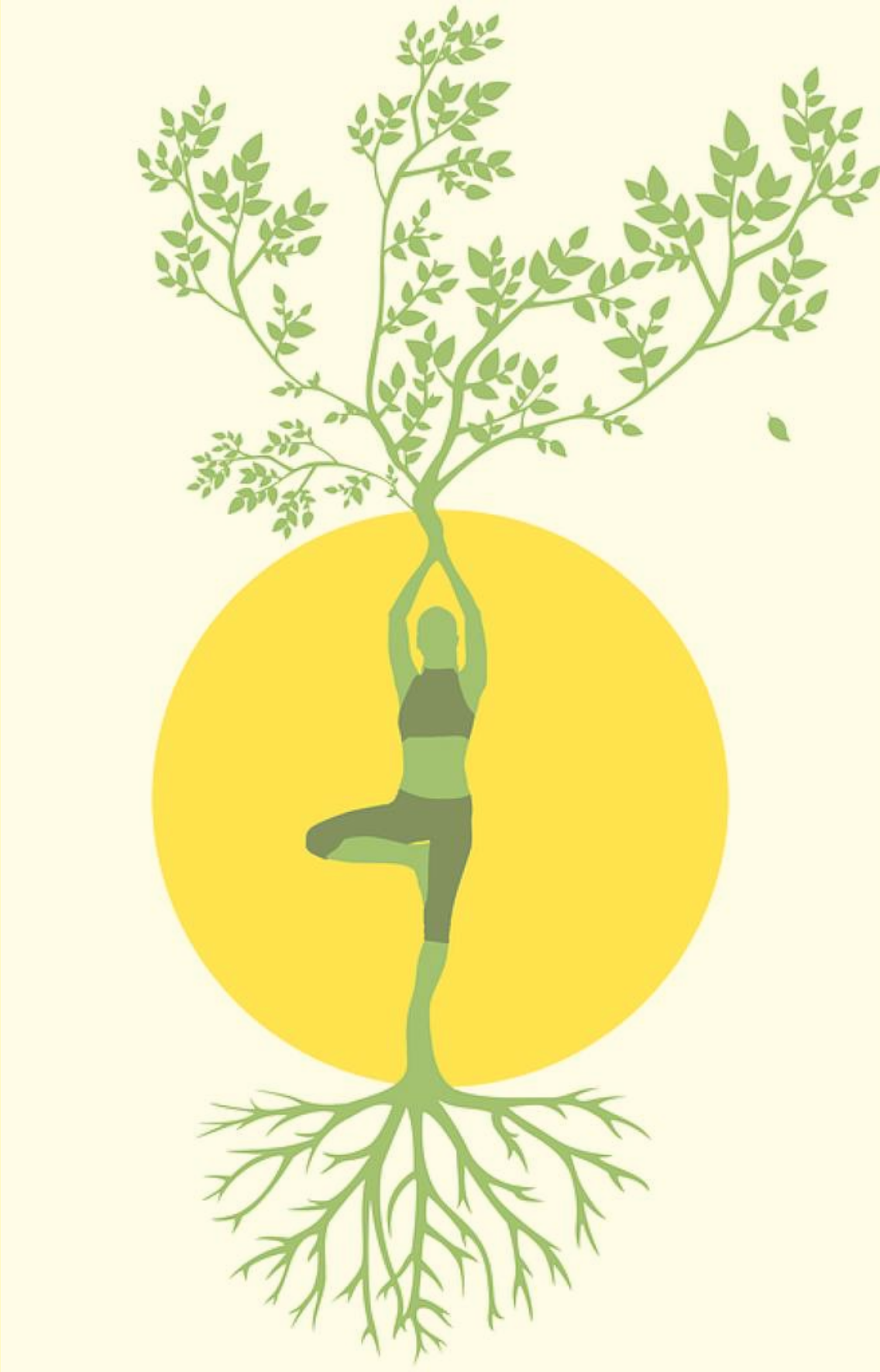
.....

.....

.....

.....

.....



Nella settimana dal...al... mi impegno a essere piu' presente a me stessa.

Dove?

.....

.....

Come?

.....

.....

.....

Quando?

.....

.....

Balla per te

Trova un momento per te, scegli una musica che ti piace e lascia che il tuo corpo si muova al ritmo di questa musica e...respira!

Esplora le possibilità di essere creativa, compiendo movimenti con tutte le parti del tuo corpo, nelle quattro direzioni, verso l'alto, verso il basso....



Al termine dell'esperienza, prendi un foglio da disegno e con la mano non dominante, utilizzando i pastelli a cera, lascia liberamente tracce sulla pagina, cambiando anche colori a tuo piacimento.

Poi dai un titolo alla tua opera.

SMETTILA DI SUBIRE

Molte donne pensano che sia inevitabile dover rinunciare a se stesse, mettendo da parte i propri sogni e desideri quando questi mal si conciliano col senso del dovere, con lo spirito del sacrificio. Non sapere dire di no quando si sente fatica, rassegnarsi a subire richieste difformi dal proprio “sentire”, avere la paura del giudizio altrui, provare sensi di colpa legati a scelte non condivise dagli altri, fare, fare e fare...., e potrei continuare all’infinito, non aiuta a intraprendere la strada verso se stesse.

Nel prossimo esercizio ti invito a compiere un passo in una direzione differente, un primo passo verso la tua libertà.



I tuoi 5 DEVO piu ' impegnativi

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

Esempio

Ho un’amica che mi telefona tre volte al giorno e DEVO ascoltarla (anche se sto facendo altro) altrimenti si offende.

Trasformo:

la prossima volta che mi telefona, gentilmente le dico che sono impegnata e che potrò ascoltarla più tardi

Scegli uno dei tuoi "devo" e prova a trasformarlo nel prossimo mese.

CORAGGIO!

.....

.....

.....

.....



SMETTILA DI CRITICARTI

Se pensi di essere inadeguata, di non fare abbastanza, di non essere all'altezza..la vita sarà più faticosa.

Tutti noi abbiamo risorse e talenti ... anche tu... ma troppo spesso ce ne dimentichiamo!

Abbiamo un bisogno enorme di accrescere la nostra autostima e il senso del nostro valore, perché, quando ci sentiamo sbagliate, troviamo il modo di renderci infelici.

Non cercare di essere perfetta...nessun umano lo è!

La ricerca della perfezione ci sottopone a un' enorme pressione e ci allontana da quegli aspetti della nostra vita che hanno bisogno di essere accolti e amati.

Dedichiamo più tempo a scoprire le nostre doti creative, le nostre qualità che ci distinguono dagli altri.

Ognuno di noi ha un progetto da realizzare sulla Terra e con l'autocritica lo offuschiamo.

Nelle prossime pagine troverai un paio di esercizi che ti consentiranno di focalizzare la tua attenzione sulle tue qualità

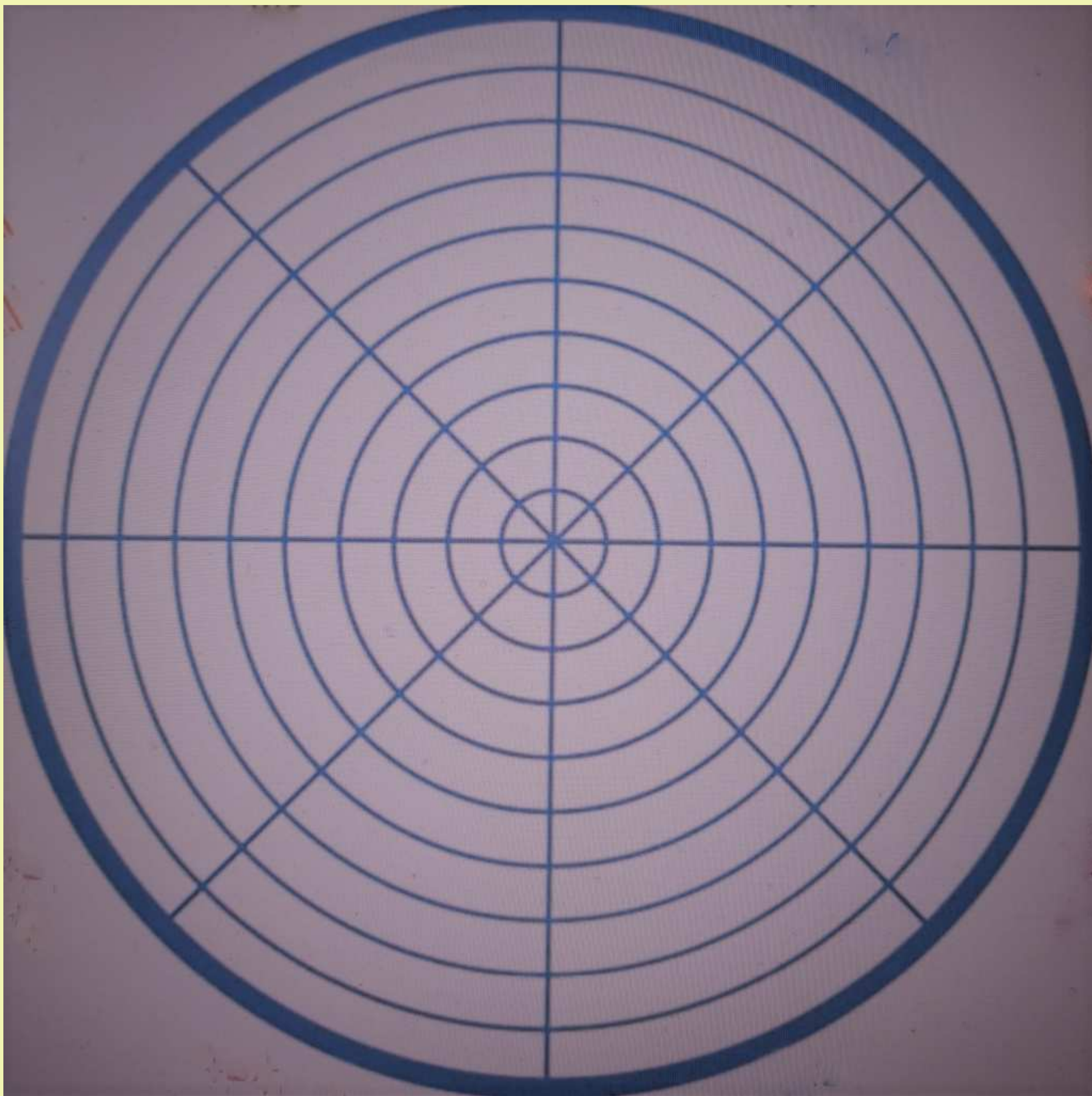


Di me apprezzo...

Scegli da alcune riviste immagini che rappresentino aspetti di te che ti piacciono... tue qualità, tuoi talenti, tue risorse ...ritagliale e incollale qui.

Vicino a ogni immagine scrivi poi una parola che la rappresenti.

IL CERCHIO DEL SE'



Un esercizio che ti permette di acquisire piu' consapevolezza su alcuni aspetti di te.

Prenditi il tempo che ti serve per riflettere un po'.

Per ciascuna affermazione, dopo aver scelto lo spicchio da colorare, individua la valutazione numerica che meglio ti rappresenta e colora, partendo dal centro, gli strati del cerchio del Se' come indicato a lato di ciascun numero.

0= mai	ZERO STRATI
1= raramente	DUE STRATI
2= talvolta	QUATTRO STRATI
3= spesso	SEI STRATI
4= quasi sempre	OTTO STRATI
5= sempre	DIECI STRATI

- 1. I miei bisogni, le mie necessità, i miei interessi sono importanti per me e ritaglio spazio per questi.*
- 2. Quando ho bisogno, so chiedere aiuto*
- 3. So dire di no, quando non voglio fare qualcosa*
- 4. Mi prendo cura di me*
- 5. Faccio esercizio fisico con una certa sistematicità*
- 6. Mangio cibi sani e nutrienti*
- 7. Doso in modo equilibrato lavoro e tempo libero*
- 8. Non ho problemi se gli altri sono in disaccordo con me su qualche mia decisione o opinione*

E ora osserva il tuo cerchio e fai un bel respiro profondo:

- Come ti appare?
- Che sensazioni provi mentre lo osservi?
- Quali aree attirano di più la tua attenzione? Perché’?
- E’ emerso qualcosa di te che prima non conoscevi?
- Quale affermazione ha più strati colorati e quale meno?
- Di che cosa hai bisogno per raggiungere il livello di soddisfazione che desideri nei vari spicchi?

Riflessioni personali

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Sei arrivata al termine di questo ebook, spero che le esperienze che ti ho proposto siano state utili.

Da anni aiuto le persone a stare meglio e sono onorata di aver accompagnato anche te in questo breve ma importante viaggio, ti auguro di continuare a riconoscere giorno dopo giorno il tuo valore.

Se sentissi la voglia di proseguire nella tua crescita personale, il desiderio di stare meglio nella tua quotidianità... abbiamo molte proposte pronte per te..alcune delle quali indicate nell'ultima pagina di questo ebook.

Inoltre puoi visitare il sito di Associazione Insieme per conoscere i seminari di sviluppo personale e la scuola di SomatiCounseling®

www.associazione-insieme.org

Per ogni informazione puoi scrivere a:

info@associazione-insieme.org

whatsapp 3389173273

Isabella Benzoni



L'autrice

Isabella Benzoni
isabellainsieme@gmail.com

Pedagogista

laureata in psicologia (magistrale)



Esperta in dinamiche relazionali interpersonali e di gruppo

Counselor empirica

Ideatrice di Puppet method®: il lavoro con il bambino interiore

Costellatrice sistemica e mandalica

Esperta di disegno onirico

Coach e love coach

Esperienza di lavoro somatico

Direttrice scientifica, trainer e supervisor nella scuola triennale di *SomatiCounseling*® e nel percorso biennale di crescita personale *Ricominciare da me* - associazione Insieme.

Esperienza professionale ventennale
in ambito formativo in presenza e online

I nostri prossimi appuntamenti

online



Associazione Insieme
scuola di SomatiCounseling®
percorsi di sviluppo personale



L'ARTE DI ESSERE SE STESSI

...perche' sei molto di più di ciò che ti hanno fatto credere...

Mercoledì 29 marzo
serata online 18-21

con dr.ssa Isabella Benzoni e Csl Maria Claudia Porcella

in presenza



Associazione Insieme
Scuola di SomatiCounseling - percorsi di sviluppo personale
www.associazione-insieme.org

**IO SONO...
IO POSSO!!!**

Sei molto di più di ciò che ti hanno fatto credere.

Un seminario in cui potrai imparare ad ascoltare la parte originale e più profonda di te, per vivere la vita che desideri !

Per info:
dr.ssa Isabella Benzoni 3389173273
csl Maria Claudia Porcella 3477374302

Scadenza iscrizioni 20 marzo

24 - 26 marzo '23
c/o Dominio SPA Resort
Bergeggi - Sv



Riservato ai soci - quota ass. 20 euro

Stage estivo a Ischia!!

Scadenza iscrizioni 10
giugno '23
fino a esaurimento posti



Nella magia dell'isola di Ischia, dove l'energia pulsante del magma si miscela con il mare, in una residenza meravigliosa a picco sul mare fra Forio e Sant'Angelo, avrai l'occasione di vivere un'esperienza unica nel suo genere.

Una settimana da trascorrere insieme con uno staff accogliente e preparato, in cui potrai esplorare le tue potenzialità nascoste per riuscire ad esprimere veramente chi sei, ritrovare vitalità, equilibrio emotivo e gioia di vivere. Ci accompagneranno domande come: che colore ha la tua libertà? Che profumo la tua fiducia? Che musica le tue emozioni?

Un ambiente dove avrai l'occasione di vivere esperienze in gruppo come: passeggiate emozionali, danze olistiche, meditazioni speciali, respiri, attività di art-color, costellazioni immaginali, esperienze nella piscina termale a nostra disposizione ...e tante altre sorprese!

Se sei un'insegnante puoi aderire con la carta docente, perchè lo stage è sulla piattaforma Sofia .

