

BENVENUTI

IN QUESTO SPAZIO DI RICONNESSIONE

Questo è il tuo spazio per iniziare ad **ascoltarti**. È un luogo dove puoi rilassarti profondamente dentro di te e portare fuori i temi che senti la necessità di **esplorare** ed **integrare**. Nascosta sotto ogni difficoltà che vivi nel quotidiano c'è una parte di te che chiede di essere vista. Alle volte non è facile trovare quel punto buio, oppure lo si teme. Per questo motivo saremo insieme in questo processo di esplorazione, per alleviare i punti dolenti, e **permettere così alla tua bellezza interiore di fiorire liberamente**. Andremo al tuo passo, con molta cura, costruendo un po' alla volta la consapevolezza che ti permette di accogliere la vita in ogni sua sfaccettatura.

Questo percorso fa per te se hai deciso che ora di diventare la tua priorità. Se ti senti che manca qualcosa, non ti riconosci, o non trovi più la tua strada. Se desideri relazioni più soddisfacenti e hai capito che devi partire dalla prima relazione, che sei tu.

O se semplicemente vuoi darti la possibilità di vivere più pienamente e con maggiore consapevolezza.

Come lo faremo?

Come prima cosa porterai in tavola i tuoi **obiettivi, ciò che il tuo cuore desidera** raggiungere in questo percorso, e inizieremo a spaccettarli un po' alla volta. Presto infatti scoprirai di quanti bellissimi strati ti compongono, e imparerai a tenerli insieme con cura. A tale scopo, ci sono alcune tecniche principali che utilizzeremo, secondo necessità:

La pratica della presenza e la regolazione del sistema nervoso: imparerai semplici tecniche che ti permetteranno di diventare presente in te anche nelle situazioni più difficili. Potrai così osservare, riconoscere e scegliere i tuoi pensieri e i tuoi comportamenti disfunzionali, ancorandoti nel tuo corpo quando un accadimento esterno ti scatena una reazione.

La meditazione: utilizzeremo pratiche di meditazione, secondo le tue esigenze. Esistono molteplici tecniche che ti possono sostenere nel tuo percorso. Potrai iniziare a praticare ciò che è più idoneo al tuo stato mentale.

Esplorazione delle parti: potremo esplorare insieme le parti di te che sono in conflitto, permettendo loro di entrare in relazione e un po' alla volta essere integrate. Per fare questo utilizzeremo delle visualizzazioni guidate, e tecniche di consapevolezza corporea. Il tuo corpo contiene già tutte le informazioni che ti servono, devi solo trovare le giuste chiavi per accedervi.

Costellazioni individuali: una tecnica che potremmo utilizzare a necessità deriva dalle costellazioni familiari. Siamo costantemente immersi in ampi contesti familiari, sociali e spirituali che influenzano il nostro essere. Attraverso questa tecnica potrai portare alla luce le cause, spesso nascoste, delle difficoltà che vivi, e iniziare a trasformarle.

Nella pratica?

Il percorso si sviluppa attraverso **incontri individuali online della durata di circa 60-75 minuti**. Il mio consiglio è di iniziare con incontri settimanali o quindicinali, così da creare continuità e permettere al percorso di radicarsi con maggiore profondità. Ti propongo di iniziare con una serie di 6 incontri, alla fine dei quali potremo valutare insieme se è necessario continuare ulteriormente.

Prima di iniziare è previsto un primo **incontro conoscitivo gratuito**, uno spazio semplice per ascoltarci, comprendere i tuoi bisogni e capire insieme se questo percorso può essere adatto a te. Qui sotto puoi prenotare il tuo primo incontro conoscitivo gratuito.

🌐 Tempo per fiorire

Ti auguro di trovarti,

Stefania

3405233551 | STEFANIAPIEROBON@GMAIL.COM