

CAMBIARE VISIONE PER NUTRIRE BELLEZZA E FELICITA'

“Quando non ti senti bella, non è solo una questione di corpo o di abiti. È la visione che hai di te stessa a influenzare il modo in cui ti percepisci, ti vesti e ti muovi nel mondo. Ogni volta che rinunci a valorizzarti, stai inconsapevolmente rinunciando a credere nella tua possibilità di felicità, successo e amore”

(tratto dal libro **“Vèstiti di Felicità”** – Capponi Editore)

JOYfully

Il tuo stile, con gioia.

C'è un momento, nella vita di ogni donna, in cui lo specchio diventa “scomodo”. Cominci a guardarti e non sai più chi sei, ti senti confusa dentro e fuori, ti giudichi o ti sminuisci.

Ogni volta che pensi “*Non mi sta bene niente*”, o che non ti senti “all'altezza” di un abito che vorresti indossare, non è solo un tema di abiti: **stai rinunciando a un piccolo pezzo di te.**

Quella parte che desidera essere bella, autentica e felice, ma a cui tu non dai ascolto, perchè non le credi.

Gli abiti riflettono la **visione** che hai di te. E' lo **sguardo interiore con cui ti percepisci**; se è distorto da paure, ferite o vecchie convinzioni, anche il tuo stile sarà vulnerabile e spento

Cambiare visione non significa “piacerti a tutti i costi”, ma imparare a credere quel desiderio, e dargli forma negli abiti. fino a riconoscere in te una bellezza vivificante, libera, autentica.

COME INIZIARE A CAMBIARE LA TUA VISIONE?

Nel percorso Venus Suite questo step si svolge in 3 sessioni dove lavoriamo sulla percezione del tuo valore, sulle convinzioni limitanti e sulla nuova visione di te.

Questo documento non può sostituire tutto il lavoro in sessione, ma “condensa” in **3 step** le azioni principali che ti consiglio + un pratico esercizio di visualizzazione divertente e molto potente.

FASE 1: RICONOSCI LA TUA VISIONE ATTUALE

“Non puoi cambiare la tua immagine se prima non cambi il modo in cui la guardi.”

Prima di cercare il vestito giusto, devi ritrovare lo sguardo giusto. Prenditi qualche minuto in silenzio, davanti allo specchio. Non per analizzarti, ma per ascoltarti. Guarda il tuo viso, le tue forme. Respira.

Domande guida:

- **Cosa pensi davvero di te, quando ti guardi allo specchio, senza filtri né sorrisi forzati?**
- **In quali momenti della giornata ti senti più distante dalla tua immagine?**
- **Quali parole usi per descriverti dentro di te: sono parole gentili o parole che feriscono?**

Scrivile.

Riconoscerai quanto la tua voce interiore condiziona il modo in cui ti percepisci.

Quando invece cambi linguaggio interiore, anche il riflesso cambia forma.

FASE 2: IMMAGINA LA DONNA CHE VUOI DIVENTARE

“Gli abiti che indossi incarnano la donna che vuoi essere

Prova a chiudere gli occhi e a visualizzarla: la donna che vuoi essere!

Non quella che pensi “dovresti” essere, ma quella che senti crescere dentro di te, con la tua autenticità, nella tua verità.

Domande guida:

- **Se quella donna entrasse nel tuo armadio, cosa sceglierebbe?**
- **Che colori avrebbe la sua energia? Quali tessuti, quali forme la farebbero sentire viva?**
- **Come camminerebbe, come parlerebbe, come si guarderebbe allo specchio?**

Lascia che prenda forma nella mente e nel cuore.

È già in te, devi solo darle **fiducia e spazio per emergere.**

Ogni abito che ami ti avvicina a quella versione di te e ai tuoi desideri.

Ogni volta che **lo indossi con intenzione, le dai vita.**

ESERCIZIO

Miracle Question

(Prima di fare questo esercizio ti consiglio di fare dei bei respiri diaframmatici di rilassamento. Sciogli i nodi e le tensioni, trova uno spazio e un momento solo per te, e svuota completamente la mente)

Ora immagina.

Se stanotte arrivasse il genio della lampada per trasformarti da domani nella donna che sogni di essere come persona e come stile, osando AL MASSIMO ...

Come ti vedresti? Cosa gli chiederesti?

Immagina la nuova situazione con **più dettagli possibili!** Come ti vedi cambiata? Pensa a tutto, occhi, capelli, corporatura, portamento, abiti, stile, femminilità, sicurezza, colori, forme, modelli, abbinamenti, accessori, charme, sguardo, sorriso, volto, trucco, modo di parlare, di camminare.

Cerca di visualizzarti liberamente e consapevolmente, puoi essere tutto ciò che desideri, non è un sogno, è davvero quello che sei, semplicemente hai messo il forward alla tua vita e già ti vedi nel domani.

Se ti aiuta, puoi immaginare di essere una protagonista di un film!
Chi saresti? Com'è la tua vita?

FASE 3: RIPORTA LA TUA VISIONE NELLA REALTA'

“Ogni abito che scegli consapevolmente è un atto di manifestazione.”

Ora è tempo di agire.

Prima di tutto scrivi su carta tutto ciò che hai visualizzato, questo renderà tutto più realistico

**Ora iniziamo a rendere concreta questa nuova te.
SERVONO LE AZIONI!**

COSA PUOI FARE oggi per andare verso questa nuova te?

Devi individuare 2 MACRO AZIONI, come fossero cartelli stradali.

Ad esempio: Cambiare le parole che mi dico - scegliere con più intenzione gli abiti

E poi 2 MICRO AZIONI correlate

Da oggi mi dirò una parola amorevole e potenziante ogni giorno e la metterò in pratica / Sceglierò abiti per sentirmi più...

datti piccoli obiettivi specifici, raggiungibili, motivanti e datti un tempo entro il quale desideri vedere dei cambiamenti



RICORDA:

Non è l'abito a cambiare la tua vita, ma il significato che gli dai.

Quando impari a vestirti **non per nasconderti, ma per manifestarti**, tutto cambia: la postura, il modo in cui parli, il modo in cui ti muovi nel mondo.

Gli abiti diventano strumenti di affermazione, cioè definiscono una nuova te: ti ricordano ogni giorno **chi sei e chi vuoi diventare**.

Comincia da qui. Apri l'armadio, accendi la tua energia e ricorda:

"...di una bellezza che non è rivoluzionaria, che non ti cambia la vita, che te ne fai?"

Se vuoi conoscere più da vicino il percorso di consapevolezza estetica e life coaching “VENUS SUITE”, puoi contattarmi per prenotare una prima chiamata introduttiva gratuita e capiremo insieme se il percorso fa per te.

Se intanto vuoi ascoltare i risultati di chi ha già completato il percorso, li trovi qui:

<https://joyfully.it/psicologia-estetica/percorso-immagine/>

JOYfully

Il tuo stile, con gioia.

Francesca Marini – Consulente d’Immagine | Life Coach | Programmi di benessere stilistico[®]

www.joyfully.it - info@joyfully.it - 351 6029080