



21 GIORNI + 1 PER AMARTI

Mini-Corso scritto da Elena Minnaja

"Quando ho cominciato ad amarmi davvero, mi sono liberato di tutto ciò che non mi faceva del bene: cibi, persone, cose, situazioni e da tutto ciò che mi tirava verso il basso allontanandomi da me stesso; all'inizio lo chiamavo "sano egoismo", ma oggi so che questo è amore di sé" [Charlie Chaplin]

INDICE

GIORNO 1: Crea la tua Routine di Benessere	pag.5
GIORNO 2: Ama il tuo corpo	pag.7
GIORNO 3: Fai 30 minuti di attività fisica	pag.9
GIORNO 4: Medita 10 minuti	pag.11
GIORNO 5: Leggi per 30 minuti	pag.14
GIORNO 6: Scriviti una lettera d'amore	pag.16
GIORNO 7: Pratica la Gratitudine	pag.17
GIORNO 8: Fai un Decluttering della Biancheria	pag.21
GIORNO 9: Regalati un bagno da Dea	pag.22
GIORNO 10: Vai a dormire presto	pag.23
GIORNO 11: Crea una Play-List dei Momenti Felici	pag.24
GIORNO 12: Balla da sola	pag.25
GIORNO 13: Fai qualcosa di nuovo	pag.27
GIORNO 14: Regalati la cena dei tuoi sogni	pag.29
GIORNO 15: Evita chi si lamenta sui Social	pag.31
GIORNO 16: Fai Decluttering nell'armadio dei vestiti	pag.32
GIORNO 17: Perdona te stessa	pag.34
GIORNO 18: Regalati un lusso	pag.36
GIORNO 19: Fai una Bucket List al contrario	pag.38
GIORNO 20: Canta da sola a squarciagola	pag.40
GIORNO 21: Comprati il make-up dei tuoi sogni	pag.42
GIORNO EXTRA: Pratica la Masturbazione	pag.43

BENVENUTA/O

CHI SONO

Mi chiamo Elena, sono una Psicologa e Psicoterapeuta, e credo che amarsi sia fondamentale per essere felici. Tu sei la persona più importante della tua vita!

FINCHE' NON AMI TE STESSO, NON TI SENTIRAI AMATO.

AMATI...AMATI...AMATI!

Ho pensato quindi, di scrivere questo **Mini-Corso** intitolato "**21 Giorni + 1 per Amarti**" in cui ti propongo **22 giorni di gesti di amore verso te stess***, per coltivare e far crescere **l'autostima e l'autoefficacia**.

Ti chiedo di organizzarti in modo da poter seguire con costanza il corso per tutti i 22 giorni (servono almeno 21 giorni per creare una nuova abitudine, lo sai?).

Ti auguro di trovare il tempo di leggere e seguire questi "consigli" con una mente aperta e curiosa.

Ti auguro di seguire questo Mini-Corso avendo in mente il tuo Benessere.

Ti auguro di scoprire nuove cose che ti rendano felice e che ti divertano. ☐

Mi auguro che, passati questi 21 giorni + 1, tu ti senta molto più soddisfatt* di te stess* e di conseguenza più innamorat* di te.

Se sei pronta/o puoi cominciare . Buona lettura!

GIORNO1 : Crea la tua Routine di Benessere ♥



Quando la mattina suona la sveglia cosa fai?

A) Ti giri dall'altra parte e continui a dormire, aspettando che suoni la seconda?

B) Ti alzi e con calma sai già cosa fare e ti prepari ad affrontare la giornata con lo spirito giusto?

Se fai parte della prima casistica, ho qualche consiglio per te e anche qualche domanda. Se fai parte della seconda, allora hai già una tua Routine di Benessere e forse abbiamo letto e imparato le stesse cose 😊.

Cosa ti piacerebbe fare per iniziare bene la giornata? Come ti vorresti sentire? Pensaci un momento e mettilo nero su bianco, scrivendo le cose che davvero ti farebbero stare bene, e sii più fantasiosa possibile.

Magari vorresti girare per casa nel silenzio assoluto, oppure vorresti fare una doccia calda, o trovare il caffè pronto quando ti svegli (per questo puoi pensare ad una caffettiera elettrica programmabile...), o leggere Topolino al bagno per 10 minuti....**fai la tua Lista e divertiti a farla.**

Dopodiché rimetti i piedi per terra e **rileggila**, **sottolineando le cose che sono più importanti** per te, e che vorresti davvero fare prima di andare al lavoro, o prima di iniziare la tua giornata. Poi calcola per ogni cosa che hai scritto, il tempo che ci vuole per farla e fai la somma: quello è il tempo della tua **Routine di Benessere** mattutino. Il tempo che ti serve per sentirti bene e in forma, per iniziare la giornata nel modo migliore. Riesci ad avere il tempo per una tua Routine?

Fai in modo di organizzare la tua giornata inserendo questo **tempo solo per Te**, che può anche essere nel primo pomeriggio, se la mattina proprio non ce la fai a svegliarti presto; o prima di andare a letto (a me si chiudono gli occhi...), ma che dovrebbe esserci nella tua giornata.

Io ho cambiato le mie abitudini mattutine dopo aver letto il libro "**The Miracle Morning**" di Hal Elrod. Te lo consiglio vivamente se hai bisogno di spunti e idee per migliorare la tua vita, (lo puoi trovare [qui](#)). Dopo averlo letto tutto in un fiato, la mia **Routine di Benessere** (o *Miracle Morning*) è molto cambiata, in meglio...ora è:

sveglia ore 6, spazzolatura a secco di tutto il corpo per svegliarmi (o **dry brushing**), **meditazione** 10 minuti, **yoga** 20 minuti, (doccia), colazione, **scrittura** di un diario e **lettura** di un libro di Crescita Personale 10 minuti....in questo modo, alla fine della mia routine, mi sento soddisfatta e pronta per affrontare il mondo. Ma ognuno deve trovare la sua Routine di Benessere, altrimenti che benessere è! P.S. Se vuoi approfondire il dry brushing, leggi [qui](#), è un toccasana per la cellulite!



GIORNO 2: Ama il tuo corpo ♥



"Prenditi cura del tuo corpo: è l'unico posto che ti è dato in cui vivere"

Ci hai mai pensato? Finché stai bene, va tutto bene e quindi non fai nulla di particolare per prendertene cura. Poi un giorno hai un fastidio e sembra che tutto ruoti intorno a lui, il tuo corpo...Prima che sia il tuo corpo a mandarti dei segnali di disagio, pensa a lui trattandolo con amore e rispetto. Puoi averne cura in molti modi: mantenendolo in salute con una alimentazione sana e regolare, facendo movimento, mantenendo la tua pelle elastica con creme e trattamenti, bevendo a sufficienza e dimostrando al tuo corpo quanto sia importante.

Quando ti senti bene nel tuo corpo, hai e mostri un fascino e una sicurezza che non ha paragoni. La fiducia in te stessa passa dal sentirti bene nella tua pelle...se ti senti bella ti comporterai come se tu lo fossi, e questo mette in moto un **circolo virtuoso del Benessere**.

Fai in modo che questo Circolo non si interrompa mai: **ama il tuo corpo ogni giorno e lui ti ringrazierà!**

Qualche domanda ti aiuterà a capire meglio e a riflettere sulla tua situazione attuale per poterla migliorare. Pronta? Via!

Cosa provi per il tuo corpo? Cosa ti mette in crisi e cosa invece ti fa stare bene?

Rispondi alle seguenti domande, meglio per iscritto e su un bel foglio:

1. quando fisicamente ti senti al top, al meglio?
2. chi c'è quando ti senti così?
3. cosa indossi?
4. cosa fai?

E poi:

1. quando fisicamente non sei al tuo meglio?
2. chi è con te quando ti senti così?
3. cosa indossi?
4. dove sei e cosa fai?
5. cosa ti impedisce di apprezzare chi sei e come sei? Persone? Pensieri? Situazioni?
6. domanda più importante: come puoi prendere le distanze da queste cose?

Dopo aver risposto onestamente, prenditi il tuo tempo per riflettere su cosa è positivo per te e cosa non lo è....poi agisci di conseguenza.☺

Se non conosci Louise Hay è arrivato il momento di farne la conoscenza: guarda questo suo video molto bello sull'amore verso il proprio corpo e verso se stessi in generale ([clicca qui](#)) .
Buona visione!

GIORNO 3: Fai 30 minuti di attività fisica ♥



La sedentarietà uccide più del fumo, lo sapevi? La nostra società progredita, fatta di macchine, elettrodomestici, smartphone ecc., ci ha permesso di migliorare le nostre condizioni di vita, lo ammetto, ma anche di usare meno il nostro corpo.

Il risultato qual è?

Che passiamo molto tempo seduti (circa 9 ore al giorno, senza contare il tempo passato a dormire), e costringiamo il nostro corpo ad una **condizione innaturale di immobilità**, con conseguenze spesso dolorose... quindi mal di schiena, pancetta, aumento di peso o obesità, ossa deboli e muscoli atrofizzati. Non è un bel panorama, vero? ☹️

Pensa invece che **il nostro corpo è fatto per muoversi!** Altrimenti non avremmo braccia e gambe e muscoli.

Ma il rimedio c'è, e si chiama appunto **MOVIMENTO**.

Praticare regolarmente una attività fisica non solo migliorerà il tuo aspetto fisico, ma ti farà sentire meglio con te stessa (e con il tuo corpo) e di conseguenza aumenterà la tua fiducia e la tua autostima. Ebbene sì, è proprio così.

L'esercizio fisico, oltre a migliorare la nostra salute, fa aumentare i livelli di Serotonina e di Endorfina, gli "ormoni della Felicità". Quindi ora non hai più scuse.

Comincia da oggi a inserire nella tua giornata 30 minuti di movimento: può essere una sessione di yoga, una camminata sotto casa, una pedalata nei dintorni di casa tua, una lezione di pilates o di zumba; a te la scelta, ma mettiti in movimento. E fai in modo che diventi una piacevole abitudine.

P.S. Non fare attività fisica solo per dimagrire...falla per divertimento e per migliorare te stessa. E' il modo migliore per farla diventare una buona abitudine e non un obbligo.

Io personalmente uso ormai da anni una sequenza di yoga che ho acquistato con una rivista. E uso anche dei DVD di Pilates con la Fit-ball. Poi, quando è una bella giornata, mi metto le scarpe da ginnastica ed esco a fare Walking, magari ascoltando della musica adatta 🎵👂, oppure senza nulla (neanche il cellulare) e ascoltando solo i suoni/rumori della natura 😊

GIORNO 4: Medita 10 minuti ♥



Mi sono avvicinata alla Meditazione nel 2012 e la pratico (quasi) tutti i giorni.

Meditare è una specie di **vacanza dalle preoccupazioni**, uno spazio-tempo personale molto intimo e molto importante, che ognuno dovrebbe avere ogni giorno.

Io l'ho imparata seguendo un Corso di **Mindfulness** di 8 incontri di gruppo (MBSR) e continuo ad usare le tracce audio con cui ho iniziato a meditare. Ma si può meditare anche senza ascoltare alcuna traccia audio, sintonizzandosi sul respiro, sul corpo e anche sui suoni provenienti dall'ambiente esterno.

Questo tipo di meditazione Mindfulness si basa sulla Consapevolezza e sul Respiro. Sembra facile detto così, ma all'inizio bisogna esercitarsi...la mente ha il compito di pensare, produce pensieri continuamente ... pensieri sul passato o sul futuro, e riuscire a tornare ogni volta al presente può rivelarsi uno sforzo notevole.

Ma questo ritornare, ogni volta, al respiro, ad ogni singolo respiro, insegna ad essere gentile con se stessi e più consapevoli durante le giornate. Se vuoi saperne di più sulla Mindfulness e sui corsi a Pisa e Firenze ([clicca qui](#))

Puoi vedere un video di presentazione del Protocollo MBSR (dura circa 6 min.) [clicca qui](#)

I **benefici della meditazione** sono moltissimi (se ne vuoi sapere almeno 10 leggi [qui](#)) e in rete trovi di tutto, sia video che audio per meditare, e moltissimi libri sull'argomento. Come autori ti consiglio Jon Kabat-Zinn e Eckart Tolle. A te la scelta.

"Fare attenzione alla tua esperienza momento per momento, porta a vedere le cose in modo nuovo e ad essere in modo nuovo, perché l'attimo presente, quando viene riconosciuto e onorato, rivela un segreto specialissimo, anzi magico:

il presente è il solo momento di cui disponiamo.

Il presente è il solo momento in cui possiamo conoscere qualcosa.

Il presente è il solo momento per percepire, sentire, imparare, agire, cambiare, guarire." [John Kabat-Zinn]

Se vuoi **iniziare a meditare**, segui questi consigli:

- trova una **posizione comoda**, che ti permetta di mantenerla per almeno 10 minuti senza soffrire; la posizione più facile per meditare è stando seduti (ma si può anche meditare da sdraiati, per una pratica più lunga), su una sedia o per terra su un cuscino, l'importante è tenere la schiena dritta e il capo allineato alla colonna dorsale. Immagina di avere un filo che ti parte dalla testa e che ti tira leggermente verso l'alto
- **chiudi gli occhi e rilassati**, portando l'attenzione al tuo corpo, a partire dai piedi fino alla sommità del capo; tutto il corpo deve essere in uno stato di rilassamento
- **stai immobile e in silenzio** nel tuo corpo, non fare nulla e rimani in ascolto dell'ambiente circostante e delle tue sensazioni corporee
- **porta la tua attenzione al respiro**, ad ogni respiro, senza cercare di controllarlo
- **calma la mente**. Lascia andare i pensieri, non seguirli, registrarli e basta; poi torna al respiro, gentilmente, ogni volta che la tua mente ti ha portato altrove
- quando hai finito di meditare, apri gli occhi, muoviti lentamente e ritorna a sentire il corpo e la realtà esterna. Puoi usare un timer, oppure contare i respiri (21 respiri per esempio)
- **medita spesso e ovunque**. E' importante la continuità nella pratica e una volta che avrai imparato, potrai meditare ovunque, anche in cima ad una montagna o sull'autobus.

Si può meditare anche in 3 minuti, se solo si ha la voglia di farlo e la mente abbastanza aperta da provare. Si chiama **SPAZIO DI RESPIRO**.

Lo Spazio di Respiro

Nel corso della giornata, prenditi almeno 3 momenti di pausa per fare i tuoi SPAZI DI RESPIRO (durano circa 3 minuti ognuno) e segui queste indicazioni - per aiutarti a ricordarle puoi usare l'acronimo ORA - . Puoi iniziare il tuo Spazio di Respiro:

1. **O come OSSERVARE:** portati nel momento presente assumendo una postura eretta, e se possibile chiudi gli occhi. Poi chiediti. "Come mi sento in questo momento?...Dove sono i miei pensieri?... Cosa mi sto dicendo?... Cosa sto immaginando?...Quali sensazioni fisiche sto provando? Riconosci e registra la tua esperienza, qualunque essa sia.
2. **R come RACCOGLIERE:** poi, delicatamente, porta tutta la tua attenzione sul Respiro, su ogni inspirazione ed espirazione, seguendo l'aria che entra ed esce dai polmoni, passando dal naso e dalla gola... il respiro è come un'ancora che ti riporta al momento presente e ti aiuta ad entrare in uno stato di Consapevolezza e di quiete. L'aria entra ed esce, respiro dopo respiro...
3. **A come APRIRE:** amplia ora il campo della tua consapevolezza intorno al respiro, in modo da includere il senso del corpo nella sua interezza; il corpo è come un tutto che respira. Nota la postura, l'espressione del viso e la scioltezza delle spalle. Scorri mentalmente tutto il corpo dalla testa fino ai piedi (tipo scanner), rilassando e sciogliendo con l'aiuto del respiro, abbracciando tutto in questa consapevolezza più ampia.

Quando ti senti pronto, riapri gli occhi e nota cosa c'è di diverso rispetto a prima: come ti senti adesso?

Appena te la senti, ti puoi rialzare, molto lentamente.

La meditazione è uno strumento utile, semplice ed efficace per calmare la mente, rilassare il corpo ed essere più consapevole e presente nella vita di tutti i giorni. Puoi imparare frequentando un Corso, leggendo libri o ascoltando tracce audio; non importa il come impari ma il perchè. E poi continua. ☺

GIORNO 5: leggi per 30 minuti ♥



Mi chiederai e ti chiederai: perché dovrei leggere ogni giorno? I motivi sono molti, tutti positivi, ed è stato scritto molto sull'argomento.

Cercherò di farti un riassunto, e anche di esprimerti il mio parere e le mie considerazioni.

Per me leggere è prendermi una pausa dagli affanni quotidiani e immergermi in un altro mondo. Ma vediamo quali sono i benefici della lettura e perché te la consiglio 📖 ♥

Benefici della lettura:

1. **Fa bene alla mente:** numerosi studi lo dimostrano e il motivo è che **leggere aumenta l'afflusso di sangue al cervello**, con conseguente miglioramento delle funzioni neuronali. Leggere, quindi, rappresenta un aiuto nella prevenzione e/o rallentamento di malattie come l'Alzheimer e la demenza senile.
2. **Riduce lo Stress:** leggere per soli 6 minuti riduce la frequenza cardiaca e la tensione muscolare! Incredibile, vero? Lo hanno dimostrato con una ricerca dell'università del Sussex condotta dal dott. Lewis. Questo studio dimostra che leggere allevia i sintomi dello stress nel 68% dei casi, seguito dalla musica (61%), da una tazza di tè (54%) e da una passeggiata (42%).

3. **Migliora le tue conoscenze:** più leggi e più accumuli conoscenze (il famoso "bagaglio culturale"), e più sarai preparato ad affrontare le sfide della vita. Inoltre potrai perdere tutto, ma il tuo bagaglio culturale resterà per sempre tuo!
4. **Espande il tuo vocabolario:** più leggi, più impari parole nuove; di conseguenza il tuo dialogo e la tua comunicazione migliorano, aiutandoti ad essere più sciolto e sicuro davanti agli altri, a tutto beneficio della tua autostima.
5. **Migliora la memoria:** leggere stimola la memoria, per il semplice fatto che devi ricordarti quello che hai letto per andare avanti...devi avere memoria della trama e dei personaggi del racconto per poter capire il seguito di ciò che stai leggendo, oppure devi fare dei collegamenti tra i capitoli che mantengono viva la memoria. E comunque, puoi sempre tornare indietro fino al punto in cui ti sei perso 😊
6. **Rende più forte la capacità analitica del pensiero:** leggendo puoi sviluppare la tua capacità critica di giudizio e di analisi delle situazioni; impari a fare collegamenti e a capire se un testo è scritto bene oppure no.
7. **Migliora il livello di attenzione e di concentrazione:** quando leggi sei immerso e concentrato nella lettura e nel mondo evocato dal libro che stai leggendo. Tutto il resto rimane, o dovrebbe rimanere, fuori. E' un allenamento di concentrazione che diventa di fondamentale importanza in questa era del multitasking.
8. **Migliora le abilità di scrittura:** leggere aumenta la conoscenza di vocaboli nuovi e di altri stili di scrittura, migliorando il proprio.
9. **Provoca tranquillità:** leggere ha un effetto anti-stress e concilia il sonno, riducendo i livelli di Cortisolo (l'ormone dello stress). Effettivamente la sera mi addormento meglio leggendo...
10. **E' un intrattenimento gratuito:** se non vuoi spendere soldi nell'acquisto di un libro, puoi sempre rivolgerti ad una Biblioteca e avere libero accesso a tutti i libri che desideri.

Ora che sai tutti i benefici della lettura, non hai davvero più scusanti. Perché, come disse Umberto Eco:

"Chi non legge, a 70 anni avrà vissuto una sola vita: la propria. Chi legge avrà vissuto 5000 anni (...) perché la lettura è un'immortalità all'indietro"

GIORNO 6: Scriviti una lettera d'amore ♥



Scrivere è una di quelle cose che ti obbliga a fermarti e pensare, ed è proprio lo scopo di questo Diario di 21 giorni: trovare il tempo e lo spazio per fare dei gesti di amore e cura verso te stessa. Quindi oggi ti chiedo di cercare una bella busta e un foglio (l'ideale sarebbe uno di quei set da lettera che si usavano prima dell'avvento di mail, sms e Facebook), di armarti di una penna che scriva come piace a te ✍ e di scriverti una lettera d'amore ✉♥ . Già vedo la tua faccia allibita e sconvolta... ma dopo 7 giorni avrai capito che per ottenere qualcosa devi cambiare strategia, no? 😊

Come scrivere questa Lettera?

Con passione. **Comincia a scrivere tutte le cose belle per cui ti vuoi bene, tutti i tuoi pregi e tutte le cose che ti rendono unica.** Fai la tua **dichiarazione d'amore a te stessa.** Non avere timore di mettere nero su bianco ciò che provi, a patto che siano tutte cose positive, mi raccomando. Forse all'inizio ti sembrerà stupido scrivere questa lettera, ma fidati e fallo lo stesso. Scrivila come se stessi scrivendo alla persona più importante per te, alla persona che ami di più al mondo e per cui provi un amore incondizionato. Vedrai che piano piano le parole giuste le troverai. 😊

Una volta scritta la tua personale lettera d'amore, imbustala, spruzzaci un po' del tuo profumo preferito e mettila in un cassetto. Dopo tre giorni rileggila: che effetto ti fa? Scommetto un bell'effetto. **Da ora in poi hai una riserva di buonumore e autostima da usare quando ne hai bisogno:** ti basta aprire il cassetto e leggere la tua lettera d'Amore ✉♥

GIORNO 7: Pratica la gratitudine ♥



Hai mai visto il film "**The Secret**"? E' un film sul pensiero positivo che ti consiglio di vedere almeno una volta nella vita. (guarda un trailer qui [Legge di Attrazione](#))

In questo film si parla di **gratitudine** e di quanto un **atteggiamento positivo** possa cambiare la visione della vita. Personalmente credo che avere un atteggiamento positivo di gratitudine sia molto meglio che pensare continuamente a cosa non va o a cosa non abbiamo nella nostra vita.

Ma questo atteggiamento va allenato, giornalmente se possibile.

Come?

Ci sono almeno 4 modi per praticare la Gratitudine:

Il primo modo è **scrivere ogni giorno**, su un foglio, sul nostro diario o sulla nostra agenda, **almeno tre cose di cui siamo grati**; non devono essere per forza cose che richiedono uno sforzo enorme...si può trattare di cose molto semplici come l'aver bevuto un caffè con una amica, l'aver visto un tramonto dalla finestra o aver superato una piccola sfida...

Io personalmente uso da anni il "**Five Minutes Journal**" *, un modello pre-impostato di diario che, come dice il titolo, richiede solo 5 minuti per compilarlo ed è diviso in due "momenti" di compilazione: la mattina e la sera.

In questo diario, la prima domanda a cui rispondere è:

"Oggi sono grato per....e devi scrivere tre cose per cui sei grato.

Una alternativa è di **scrivere solo una cosa per cui sei grato e spiegarne il perché**, in modo da poter approfondire meglio e goderti anche le sensazioni provate quando poi rileggerai il tuo diario (o lista) nel futuro.



Il secondo modo è di **scrivere una lettera** a qualcuno che ha avuto una grande importanza per te e che desideri ringraziare anche solo perché fa parte della tua vita. Scrivi la lettera a questa persona, specificando in modo dettagliato tutto ciò che apprezzi di lui/lei e spediscila.



Il terzo modo è il **Barattolo della Gratitudine**.



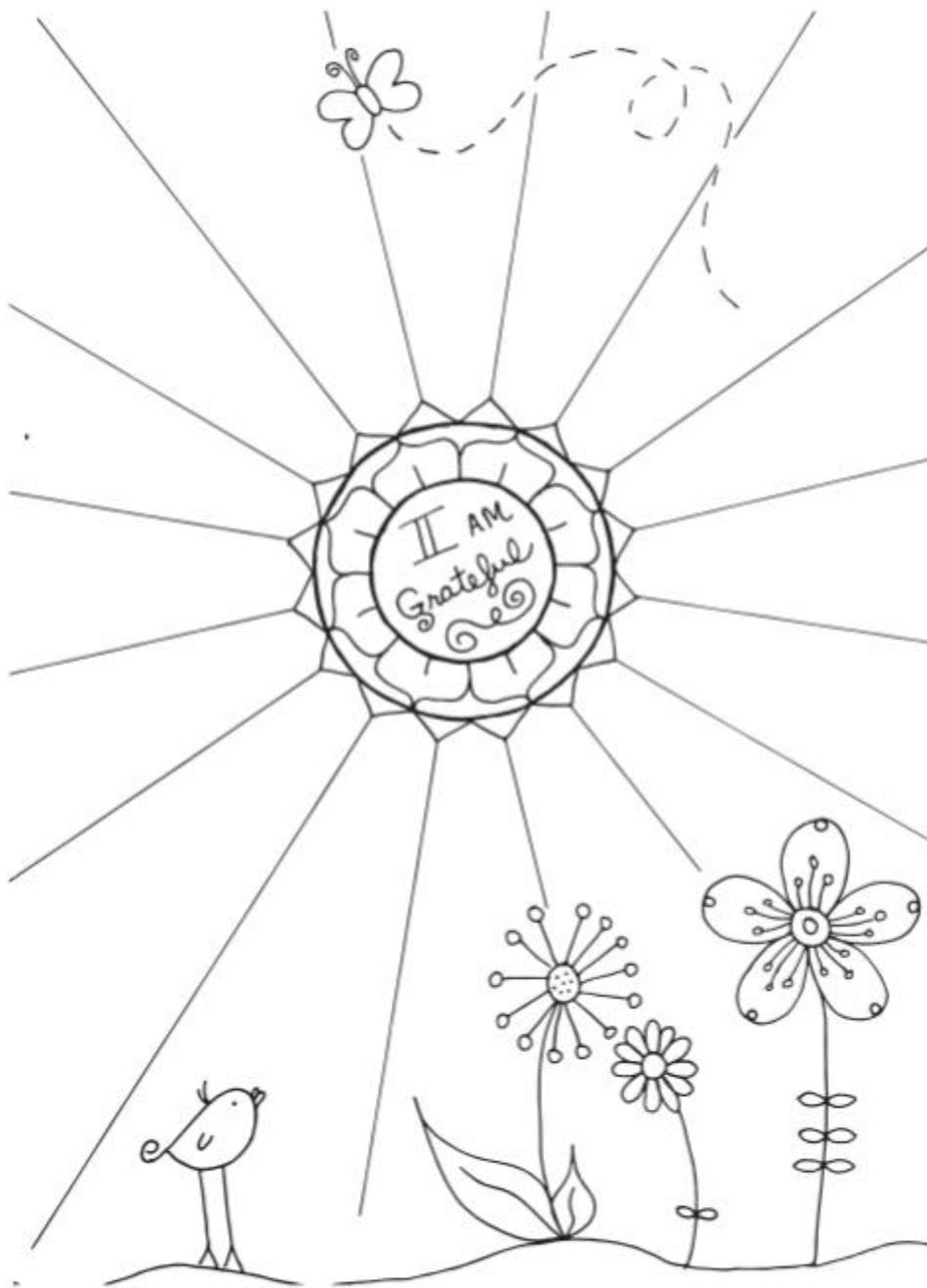
Funziona così: prendi un foglio abbastanza grande da poterlo tagliare in pezzi oppure prendi dei biglietti e scrivici sopra 50 cose per cui sei grata nella tua vita. Poi prendi un vaso di vetro, decoralo se vuoi con washi tape, glitter, stickers o mettilci una etichetta con scritto "Vaso della Gratitudine". Poi recupera i biglietti, piegali e infilali nel vaso. Già solo guardare il vaso ti farà capire quante cose belle, quanta abbondanza c'è nella tua vita. Ogni volta che avrai bisogno di un antidoto alla tristezza o al malumore, apri il tuo Vaso e pesca un biglietto! La tua riserva di Gratitudine sarà sempre a tua disposizione!

Il quarto modo è: **dire GRAZIE!**

Tieni gli occhi aperti e i sensi all'erta sulle piccole cose che potrebbero farti dire "grazie". Prova a riconoscere le piccole azioni che fanno ogni giorno le persone intorno a te e che meritano un grazie da parte tua...una porta tenuta aperta per farti passare, un favore non richiesto ma di cui avevi bisogno, una commissione...ringrazia sempre con la parola e con il sorriso ☺. Fa sempre piacere apprezzare la gentilezza ed essere apprezzati.

*se vuoi saperne di più sul Five Minutes Journal, leggi [qui](#)

Un altro modo secondo me molto carino è di disegnare un sole con tanti raggi e scrivere su ogni raggio qualcosa di cui si è grati, come nell'immagine seguente.



© 2015, Kara Benz - www.bohoberry.com

GIORNO 8: Fai un Decluttering della biancheria ♥



Prima di fare questo esercizio, nel mio cassetto c'erano mutande e reggiseni con elastici rovinati e colori improbabili! Scherzi a parte, capita di tenere delle mutande solo perché ci dispiace buttarle via o perché ci siamo affezionate. E che dire di quei tanga rossi che ci hanno regalato per Capodanno, ma che non ci siamo mai messe perché scomodissimi? ☹️

La biancheria viene spesso trascurata pensando: "tanto non la vede nessuno!". Ci si pensa solo quando si va dal dottore! E' capitato anche a te, vero? Penso che i dottori siano gli unici fortunati a vedere dei completi intimi decenti! Magari stiamo attentissime a come ci vestiamo sopra e poi sotto abbiamo uno slip bianco e il reggiseno nero con l'elastico che non tiene più... ☹️

Indossare biancheria che non faccia risaltare al meglio le nostre forme e la nostra figura sicuramente non ci fa sentire belle come meritiamo, e neanche bene con noi stesse. Ritengo che sia molto importante sentirsi a proprio agio e sicure di noi stesse, quindi possiamo partire dal cassetto della biancheria e **buttare senza indugio** quella rovinata, di una taglia che non è più la nostra, con gli elastici slabbrati, con buchi e scolorita. Oppure che non ci piace più.

Qual'è lo scopo di tutto ciò?

Quello di **avere un cassetto che contenga solo la biancheria che ti piace e con la quale ti senti a tuo agio. Concentrati sulle sensazioni di piacere che provi ad indossare quella biancheria e a quanto ti senti bene nel tuo corpo.** Questo ti guiderà nella scelta di cosa tenere e cosa buttare. E anche nei tuoi acquisti futuri! ☺️

P.S. Indossare biancheria intima che ti faccia sentire a tuo agio nel tuo corpo, ti aiuta anche nell'intimità dei rapporti di coppia.....pensaci prima di prendere il primo paio di mutande dal cassetto. Donna avvisata, mezza salvata. ☺️

GIORNO 9: Regalati un bagno da Dea ♥



Spesso per lavarci la mattina ci mettiamo 5 minuti, e mentre siamo sotto la doccia o ci stiamo lavando i denti, già siamo mentalmente proiettati verso il nostro impegno di lavoro successivo.

Oggi invece cambia ritmo, e **prenditi un momento solo per te e per il tuo benessere psicofisico**. Cosa devi fare?

Preparati un bel bagno da Dea! Fai in modo di non avere altri impegni subito dopo e raccogli tutte le cose che ti servono per trasformare il tuo bagno in una Beauty Farm o Spa... riunisci candele, oli profumati, bagnoschiuma e shampoo, creme corpo e mani, scrub, maschere per il viso e per i capelli, musica se gradisci, e comincia!

Accendi le candele e comincia a lavarti nella vasca o sotto la doccia con i tuoi prodotti preferiti: l'importante è che tu lo faccia con l'intenzione di lasciare fuori dalla porta i problemi ed essere concentrata sulle sensazioni piacevoli che stai provando, e che proverai. Quando l'acqua ti avvolge, cerca di sentire la sua temperatura e come scorre sul tuo corpo. Prenditi tutto il tempo che ti serve. Poi, una volta che ti sarai asciugata, lentamente, cospargiti del tuo olio o della tua crema profumata preferita. Deodorante e profumo ti daranno un tocco finale. ♥

Se hai ancora parte della giornata davanti, metti la tua biancheria da Dea (hai fatti il decluttering della biancheria, vero?) e indossa i tuoi vestiti migliori. Se invece è l'ora di andare a letto, indossa la tua camicia da notte migliore o il tuo pigiama e ... buona notte!

GIORNO 10 : Vai a dormire presto ♥



A volte, anche se abbiamo sonno o siamo stanchi, restiamo a "ciondolare" per casa senza fare nulla di importante...magari ci addormentiamo davanti alla tv o davanti al pc 🖥 (con il trucco sfatto e gli occhi da panda) oppure giochiamo a Candy Crash (o ai Simpson) senza avere la cognizione del tempo che passa. E la mattina dopo ci svegliamo stanchi e con le borse sotto gli occhi. ☹

Oggi cambia disco e prova semplicemente ad andare verso la tua camera da letto quando ancora sei sveglia; prenditi del **tempo per rilassarti** e per prepararti al momento del riposo notturno. Una volta che hai finito di cenare e di mettere a posto (se sei fortunata, puoi lasciare questo compito a qualcun altro 😊), puoi iniziare a rilassarti. **Spegni il cellulare**, o almeno staccalo dalla rete, e mettilo in un'altra stanza, così eviterai la tentazione di controllare i messaggi e le notifiche dei social; poi **spegni la tv**, e comincia a preparare la stanza da letto con alcune piccole cose che ti fanno sentire a tuo agio e che sono il segnale che la giornata sta finendo. A me piacciono ad esempio le candele profumate o una tisana al mirtillo, ma ognuno ha i suoi stratagemmi per rilassarsi.

Una volta che sei in camera, dopo esserti **lavata e struccata**, puoi usare una **crema per le mani, per il corpo o per i piedi** (magari dopo esserti fatta un pediluvio con dei sali da bagno profumati) e mettiti la tua **biancheria da notte preferita**, quella che ti fa sentire a tuo agio e bellissima. Puoi anche spruzzarti un po' del tuo profumo preferito o usare degli oli essenziali sul cuscino. E poi scegli se **leggere un libro, ascoltare della musica, o bere una tisana...** o **semplicemente stare con il tuo compagno/a e passare del tempo insieme senza distrazioni**. Ricordati poi di spegnere le candele!

Ti sveglierai fresca e riposata dopo una serata dedicata a te stessa ♥ 😊

GIORNO 11: Crea una Play-list dei momenti felici ♥



Oggi ti chiedo di creare la tua personalissima Play-list musicale dei momenti felici: scegli almeno 10 canzoni che ti piacciono davvero tanto e crea la **Compilation del Buonumore**. Io ho usato You Tube per questo scopo (ho creato una compilation per un momento romantico...), ma si può usare I-Tunes, 8tracks o qualsiasi altra App che preferisci. **Scegli, se vuoi, un Tema per la tua Play-List e vai alla ricerca delle musiche più adatte e che ti emozionano.** Mettici tutto il tempo che vuoi ma fallo in una volta sola. Puoi anche cercare in rete alcune play-list già collaudate e provare se funzionano anche per te. E poi **ascoltala appena puoi!** Salvala e "sfoderala" quando ne hai più bisogno.

Ascoltare la Musica è un fantastico modo per stimolare la produzione di Endorfine (per saperne di più) La scienza è sempre più interessata agli **effetti positivi della Musica nella vita quotidiana** e sappiamo benissimo quanto una semplice canzone in sottofondo possa farci cambiare umore repentinamente. E' tutto merito della produzione di Endorfine che viene stimolata dall'ascolto. Che bellezza! Avere a portata una dose di benessere che con poche semplici mosse ci viene in aiuto! ☺

Ricapitolando: quando hai voglia di uno sprint per sentirti meglio, più sexy, più allegra, più sicura, schiaccia play e fatti avvolgere dalla musica e anche dai video se usi You Tube. Sarà un bel momento, anche perché lo avrai creato tu. 🎵 🎧

GIORNO 12: Balla da sola ♥



Si lo so, forse ti sembrerà inutile e fuori tema, ma ballare da sola, dopo aver compilato la tua Play-list del buonumore è una logica conseguenza non trovi?

E se hai fatto la tua Play-list dei momenti felici, puoi scegliere una di quelle canzoni e, magari guardando il video, **ballare senza pensare a nulla se non al tuo corpo che si muove al ritmo della musica.**

Il ballo è un antidepressivo naturale lo sapevi?! Il movimento che comporta il ballo, provoca il rilascio delle famose **endorfine**, le "droghe" naturali che produce il nostro cervello [leggi di più.](#)

Il ballo e la danza diventano non solo un' occasione di fare movimento e di socializzare, ma anche una forma di **Terapia del Benessere**. Infatti il ballo unisce sia il movimento che l'ascolto della musica, due attività che insieme aiutano ancora di più il nostro organismo a produrre Endorfine, le quali ci danno quella piacevole sensazione di benessere che stiamo ricercando.

Quindi: via alle danze! Oggi balla! Balla da sola, in compagnia, ma balla come se non ci fosse un domani 🎵

P.S. Sai che si può aumentare naturalmente la produzione di Endorfine nel corpo? Di seguito ti suggerisco almeno **10 modi per aumentare la produzione di ENDORFINE** nel corpo in modo naturale:

1. Allenarsi e praticare sport
2. Gustare il proprio cibo preferito
3. Ascoltare musica
4. Scambiarsi baci e abbracci
5. Accarezzare un animale domestico
6. Sorridere
7. Sentire il profumo di Vaniglia o Lavanda
8. Assaggiare qualcosa di piccante
9. Ballare!
10. Meditare

Buon ballo! ♥ 🎵

GIORNO 13: Fai qualcosa di nuovo ♥



Spesso le nostre giornate scorrono facendo le stesse cose, più o meno di fretta, e ci adagiamo nella Routine, senza uscire da quella Zona di Comfort che amiamo tanto...

E' vero: la Routine è una cosa che ci salva dagli imprevisti e dallo stress, e che ci permette di creare delle abitudini positive (o negative: a noi la scelta) che ci rendono le giornate organizzate e pianificate al meglio, evitandoci stress e ansie. Ma è anche vero che **ogni tanto è bello uscire dalla Routine e abbracciare la novità e l'imprevisto!**

Se provassimo quindi a fare qualcosa di nuovo oggi? Magari senza l'aiuto di nessuno? Da sole?

Il fare qualcosa di nuovo stimola la mente e la mantiene giovane, oltre ad aumentare il senso di auto-efficacia personale, quindi vale la pena provare!

Pensa a qualcosa che avresti voluto fare, ma che ti sei trattenuta dal fare per qualche motivo. Potrebbe essere una azione piccola o magari più grande, non importa... e pensa a come ti sentiresti a metterla in atto. Immagina te stessa in quella situazione nuova e immagina le sensazioni che proveresti nel fare quella cosa. Fatto? Ora non ti resta che mettere in pratica la tua fantasia e provare!

Il compito di oggi quindi è di **sperimentare quella piccola novità che hai immaginato**: che sia una passeggiata al mare, un film al cinema, una visita ad una chiesa o ad un giardino,

L'importante è che ti faccia sentire bene con te stessa; sarà la tua piccola conquista di autonomia e autostima.

E se questa esperienza ti ha fatto sentire bene, ripetila nel tempo, facendo sempre più spesso cose nuove e aumentando le tue esperienze. Impara attività nuove che magari richiedono uno sforzo maggiore e prolungato nel tempo, ad esempio una lingua nuova, un corso di cucina o di fotografia, tutto quello che ti piace, senza limiti (se non la tua fantasia...)

Piccolo consiglio: fai in modo di uscire ogni tanto dalla cosiddetta Zona di Comfort, per ampliarla ed essere sempre a tuo agio, in qualsiasi circostanza 😊

GIORNO 14: Regalati la cena dei tuoi sogni ♥



Quante volte torni a casa così affamat* che apri il frigo e prepari una cena o uno spuntino che poi ti rimane sullo stomaco, senza neanche averti dato soddisfazione. Oppure mangi senza neanche guardare nel piatto, magari con il telecomando in mano e il cellulare all'orecchio. A me è capitato e mi sono ripromessa di non farlo più. Perché mangiavo senza assaporare il cibo e poi mi sentivo in colpa per tutto quello che avevo ingerito...☹ Per non parlare del momento della pesata sulla bilancia...

Quindi, oggi, cambia disco!

Fai una lista di tutti i cibi che ti piacciono e che adori cucinare (o trovare già cucinati ☺), quelli che magari mangiavi quando eri una bambina/o, oppure che ti ricordano una vacanza particolarmente bella. Da questa lista ricava un **menù** che puoi preparare, oppure che puoi mangiare al ristorante, e mettiti ai fornelli oppure al telefono ☎ a prenotare il tuo tavolo, nel tuo locale preferito. Se a casa non hai gli ingredienti, fai la lista della spesa 📖 includendo anche gli alimenti e i cibi da favola che vuoi mangiare♥ . **Organizzati per regalarti al più presto la Cena dei tuoi Sogni!**

Ci sono solo **due regole da rispettare:**

1. **essere da sola**
2. **non fare altro mentre stai mangiando**

Ti sembra quasi impossibile, vero? Ma credimi: è solo questione di provare almeno una volta. Poi magari vorrai ripetere l'esperienza. 😊

Quindi, ricapitolando, se sei a casa da sola, prepara la tavola con una bella tovaglia e con dei bei piatti e bicchieri (i migliori del servizio), accendi qualche candela e ascolta la tua musica preferita. Concentrati sulla bontà del cibo che stai mangiando e tieni spento il cellulare e la televisione: stai facendo a te stessa il **dono del tempo per te**.

Se sei al ristorante, spegni il cellulare e goditi la cena assaporando il cibo e le bevande con tutta te stessa. Osserva i particolari del locale e della tavola: non badare a spese e ordina i tuoi piatti preferiti.

Ti sentirai una regina! E vorrai ripetere l'esperienza appena possibile.

Ti consiglio di organizzare la cena dei tuoi sogni almeno una volta al mese (cercando di organizzarti per tempo e magari chiamare una baby-sitter se ce ne fosse bisogno...). Sarà come una ricarica di buon umore 😊

GIORNO 15: Evita chi si lamenta sui Social ♥



A volte ci facciamo prendere la mano dai Social (Facebook, Instagram, Whatsapp ecc.) e passiamo ore a leggere di tutto, con il risultato che **facciamo una vera e propria indigestione di notizie ed emozioni che non ci appartengono.**

La conseguenza qual è?

Che la nostra giornata viene spesso rovinata dalle emozioni negative altrui ☹

I Social vengono spesso usati per criticare e lamentarsi di tutto e tutti, senza alcuna censura, quindi chiunque può fare affermazioni su ciò che vuole e su come si sente. Siamo sommersi da stimoli e informazioni da tutto il mondo, in ogni momento.

Oggi scegli cosa e chi leggerementre scorri tutti i post sui tuoi canali Social, leggili con attenzione e **domandati : "voglio ancora sentire queste cose?"**

Se la risposta è NO, fai una bella pulizia ed elimina dai tuoi contatti (oppure silenzia i vari gruppi su whatsapp) tutti quelli che si lamentano troppo o che non hai più piacere di seguire. Continua a leggere invece tutto ciò che ti mette allegria, ti fa riflettere e/o migliorare 😊

Fatto? Come ti senti ora?

P.S. Almeno un'ora prima di andare a letto, evita di collegarti ad internet e goditi il momento pre-sonno senza leggere l'ultima mail o l'ultimo post di Facebook...non succederà niente se aspetti fino a domani mattina 📧

GIORNO 16: Fai "Decluttering" nell'armadio dei vestiti ♥



Quanti vestiti ha nell'armadio che non usi da più di due anni? Come ti senti ogni volta che apri il tuo armadio e vedi quel vestito che ormai non ti va più, quella camicetta che ti tira sulla pancia, o quella gonna troppo corta, troppo lunga, chiara, ecc.? E quanto tempo passi davanti all'armadio, per scegliere il tuo "outfit" (trad: abbigliamento per uscire)???

E' arrivato il momento di fare un po' di pulizia!

Io ho seguito un **metodo** particolare ideato da una signora giapponese molto particolare: **Marie Kondo***, e devo dire che mi è stato utilissimo; per lungo periodo la mia casa è rimasta in ordine e nel mio armadio ora ci sono solo i vestiti che uso.

Torniamo a noi:

quello che ti chiedo di fare è di prendere tutti i tuoi vestiti e di metterli sul letto; poi, con calma, prendi in mano ogni vestito, uno alla volta, e decidi se tenerlo o no in base a come ti fa sentire emotivamente (provalo se ne hai voglia); **fai tre "mucchi": uno per i vestiti da tenere, uno per i vestiti da buttare, e uno per i vestiti da regalare.**

I vestiti che hai deciso di tenere saranno quelli che ti stanno bene e che indossandoli ti emozionano positivamente, ti donano, ti piacciono e ti fanno sentire bellissima.

Ora li puoi rimettere nel tuo armadio (magari in un ordine cromatico piacevole). E ogni volta che aprirai quelle ante, proverai una piacevole sensazione di leggerezza e di piacere.

A cosa è servito tutto ciò?

A molte cose, in effetti:

1. ad allenare l'istinto ad individuare ciò che ti fa star bene e cosa no,
2. a fare spazio e ordine nel tuo armadio
3. a prendere consapevolezza di quante cose (inutili) possediamo
4. a scegliere meglio i tuoi vestiti futuri
5. a conservare ciò che "ci fa battere il cuore"

Se seguirai queste mosse non passerai più ore davanti all'armadio a dire: "Cosa mi metto? Non ho nulla da mettermi!"

Buon riordino!

* Qui trovi un estratto del suo libro "**Il magico potere del riordino**" ([clicca qui](#))

GIORNO 17: Perdona te stessa ♥



Il proverbio dice: "errare è umano", lo so, e sono d'accordo. Un'altro proverbio dice: "sbagliando si impara". Va bene. Ma poi bisogna fare i conti con questi errori, e non è così semplice, vero?

Sbagliare non piace a nessuno, ma lo facciamo continuamente: siamo esseri umani ☺. I nostri sbagli ci rendono unici e ci hanno portato dove siamo ora, ma se allo sbaglio ci aggiungiamo il senso di colpa, rischiamo di entrare in un vortice di autocommiserazione che non ha più fine.

Dopo aver letto e studiato tanto sull'argomento, ho trovato una soluzione che per me funziona: perdonare me stessa ☺

Nell'affrontare le mie sfide e le mie paure, mi sono accorta che se riesco a perdonarmi alcuni "errori" fatti in passato, cambia il mio modo di vedere le cose e di conseguenza cambia anche il mio presente e futuro. Ho capito che il passato è passato, ormai non torna più. Ma io posso agire sul mio presente, impegnandomi a non ripetere tali errori, a riparare i danni causati ad altri (se ce ne sono stati) e imparando a perdonarmi ♥

Il processo del perdono non è così immediato e richiede tempo, pazienza e coraggio. Ma è sicuramente un **processo liberatorio di crescita e di amore verso noi stessi**.

Abbiamo bisogno di perdonarci. Abbiamo bisogno di crederlo possibile per vivere una vita migliore e più felice.

Oggi, magari davanti ad uno specchio e guardandoti negli occhi, ripeti a te stessa:

- Mi perdono per aver rinunciato alle mie speranze, ai miei sogni e ai miei obiettivi.
- Mi perdono per tutte le volte che ho giudicato me stessa e gli altriMi perdono per gli errori commessi in passato
- Mi perdono per aver pensato di non essere abbastanza
- Mi perdono per aver cercato approvazione nel posto sbagliato
- Mi perdono per tutte le volte che non mi sono accettata completamente

E così via...

Ora che hai preso confidenza con il processo, ti chiedo di scriverti una **Lettera del Perdono**. Ne hai sentito parlare?

La Lettera del Perdono è divisa in 3 parti:

prima parte: chiedi perdono a te stesso, te stessa, per tutto ciò che ritieni opportuno (esperienze, azioni, atteggiamenti, pensieri, ecc... per cui vuoi essere perdonato/a).

seconda parte: perdonati per tutto ciò che ritieni necessario (esperienze, azioni, atteggiamenti, pensieri, ecc... per cui vuoi perdonarti).

terza parte: ringraziami per tutto ciò che ritieni opportuno (esperienze, azioni, atteggiamenti, pensieri, ecc... per cui vuoi ringraziarti).

Una volta che hai scritto questa lettera, mettila in una busta con scritto il tuo indirizzo. Tienila in un cassetto e rileggila ogni volta che vuoi. Magari per il tuo compleanno o per una festività particolare: a te la scelta.

GIORNO 18: Regalati un lusso ♥



Oggi è il giorno giusto per concederti un lusso!

Troppo spesso si pensa a far stare bene gli altri, e a noi stessi rimangono poche briciole di tempo ed energie. Non dovrebbe essere così.

Se hai seguito questo Mini-Corso fino a qui, ti sarai "abituata" ad essere più amorevole con te stessa e quindi oggi è il giorno giusto per concederti un lusso!

Concedersi un lusso fa sentire importanti e degni di attenzioni.

Lusso è sinonimo di ricchezza e di abbondanza.

Può diventare anche un modo per coccolarsi e per pensare a se stessi e basta.

Appena puoi, oggi, concediti un lusso. Sceglilo con attenzione e cura, ed emozionati quando trovi quello giusto.

Ti faccio qualche esempio scelto a caso tra i miei lussi.

Mi piace regalarmi delle calze particolari, oppure concedermi una apericena rilassante e senza limiti di tempo con una amica (così non devo neanche preparare da mangiare ☺), o mi regalo un anello in argento visto in una bancarella; cose che mi fanno sentire importante e a mio agio.

Possiamo concederci un lusso ogni volta che vogliamo.

Scegli con amore per te stessa il lusso che desideri e conceditelo senza sensi di colpa!

Potrebbe essere una colazione a quel bistrot carinissimo, oppure restare a letto fino a mezzogiorno, o mangiare quel gelato al pistacchio senza sensi di colpa...o magari quella crociera (se vuoi pensare in grande) o quella gita in barca.

Scegli tu cosa è per te un lusso, e il momento giusto per concedertelo (magari oggi...). Non rimandare troppo però!

E ricordati che ti meriti il meglio, sempre e comunque!♥

GIORNO 19: Fai una Bucket List al contrario ♥



Una Bucket List è di solito una lista di cose da fare entro una certa data, quindi che hanno una scadenza. Per esempio: "cose da fare entro i 30 anni", "cose da fare prima di morire", "luoghi da visitare prima di fare dei figli", ecc. Io di solito la faccio ogni mese e anche all'inizio dell'anno (è un classico!), e poi mi diletto a controllarla ogni tanto e a cancellare le cose che ho portato a termine. Ma c'è il rischio che queste cose della lista richiedano dei tempi lunghi o un impegno comunque notevole...e quindi mi sembra di non aver fatto nulla. Concentrarsi solo sugli obiettivi da raggiungere può diventare frustrante. E a volte questi traguardi non si raggiungono mai...

Un fantastico modo per dare uno sprint al tuo umore e alla tua autostima quindi è fare una Bucket List al contrario che elenchi tutte le cose belle e importanti che hai fatto in un arco di tempo stabilito da te. Ti faccio degli esempi:

- Lista delle cose che hai imparato da quando sei nata
- Lista dei posti che hai visitato nell'ultimo anno
- lista dei ristoranti in cui hai mangiato benissimo
- Lista dei film più divertenti che hai visto
- Lista dei vestiti che ti sei potuta comprare in questo anno
- Lista di tutte le tue scarpe e borse migliori (magari questa non è così importante...)
- Lista delle persone interessanti che hai incontrato in questi ultimi 2/5/10 anni

E così via.

Oggi quindi scrivi la tua Bucket List al contrario!

La lista può essere davvero molto personale e molto varia. L'importante è che sia La Tua Lista delle cose belle che hai fatto.

Puoi scriverne più di una se vuoi e se ti senti ispirato. L'importante è che tu non la perda di vista. Tienila a portata di mano, dove vuoi, ma fai in modo di poterla leggere spesso.

Questa lista ti ricorderà tutti i traguardi che hai raggiunto nella tua vita e nessuno potrà portarteli via. Per oggi è tutto.

Buona Bucket List al contrario!

GIORNO 20: Canta da sola a squarciagola ♥



Quante volte avrei voluto cantare a squarciagola giusto per sentirmi viva o solo per scaricare un po' di tensione accumulata! E tante volte l'ho fatto a dire il vero...

Anche se sei stonata o se ti vergogni di cantare, **oggi scegli una canzone che ti piace** (e di cui conosci magari le parole) **e cantala con tutto il fiato e la voce che hai!**

Puoi cantare in macchina, sotto la doccia, in un bosco, quando passa un lungo treno...ma **canta!**

Lasciati andare alla melodia e alla musica: vedrai che il tuo umore migliorerà.

La tua timidezza diminuirà e ti sentirai addosso una sensazione di onnipotenza e di forza.

Ogni volta che ti sentirai un po' giù di morale o magari nervosa per qualcosa, prova a cantare! **Un po' alla volta ci prenderai gusto e sarà sempre più facile tirare fuori la voce e farti sentire. 😊**

GIORNO 21: Comprati il make-up dei tuoi sogni ♥



Un carissimo amico mi ripeteva spesso che mi merito il meglio ("you deserve the best") e all'inizio questo suo modo di dire mi dava un po' fastidio...poi ho cominciato a capire meglio il senso di quella affermazione e oggi lo ringrazio per avermela insegnata e ripetuta alla nausea 😊

Mi merito il meglio: non sempre riesco a ricordarmelo, ma faccio il possibile per farlo (a volte me la ripeto mentalmente 😊).

Il gesto che ti consiglio oggi serve proprio a ricordarti che ti meriti il meglio, quindi ti chiedo di entrare in una profumeria e di scegliere quel rossetto che ti piace un sacco (o, se sei un uomo, quel profumo che ti fa sentire irresistibile), o quello smalto che si abbina con il tuo vestitino nuovo, o qualsiasi altro articolo **per la tua bellezza**, e di comprarlo! ♥

Chiedi e fatti fare una confezione regalo, mi raccomando. E poi, una volta a casa, goditi il momento: **scarta il tuo regalo con calma e goditelo!** Se ne hai la voglia e il coraggio, puoi anche scriverti un bigliettino ✍️📧

Perché?

Dovresti averlo capito: semplicemente **perché te lo meriti!** Ti meriti di avere il meglio e di sentirti al meglio. E non servono grandi cose... anche una cosa piccola e semplice, economica e alla tua portata, può farti sentire stupenda, fiera di te stessa e può farti cambiare umore se scelta con l'intenzione giusta 😊

P.S. Questa non è una spinta allo shopping compulsivo eh, mi raccomando! E' una cosa da fare una tantum, non tutti i giorni! 😊

GIORNO EXTRA: Pratica la Masturbazione



Cosa ne pensi dell'autoerotismo, in particolare di quello femminile?

Io ho sempre pensato che l'autoerotismo fosse un gesto di cura e amore verso se stessi. Ma non l'ho mai detto a nessuno. Mi sembrava un argomento troppo intimo e personale. E soprattutto con una connotazione negativa e anche piuttosto maschile.

I maschi, fin da giovani, parlano apertamente di misure dei loro peni e di prestazioni sessuali sia solitarie che con la propria partner. Le femmine no.

Le femmine parlano di sesso e anche molto, ma della propria sessualità in assenza di un partner...quella è una zona off-limit.

Ma perché?

Io credo che sia un argomento che suscita ancora una certa dose di vergogna e pudore.

Infatti l'ho lasciato come ultimo giorno extra di questo Mini-Corso... e sarà un compito molto divertente, almeno lo spero!

Parliamo di Orgasmo:

L'orgasmo è "un complesso di reazioni neuro-muscolari involontarie, di breve durata, che corrisponde al culmine dell'eccitazione sessuale conseguente alla stimolazione fisica e psicologica delle zone erogene e degli organi sessuali" (fonte wikipedia).

Molte donne hanno difficoltà a provare piacere e ad avere un buon rapporto con il proprio corpo e con se stesse. Con il risultato che sono tristi e insoddisfatte.

Ti svelo un segreto. Uno dei modi per ritrovare le gioie del piacere e del godimento sessuale femminile, e quindi ri-dare vita alla nostra vagina, sai qual'è?

La risposta è molto semplice:

USANDOLA!

Molto spesso le donne associano il sesso alla presenza di un partner. Credono che senza un partner non possano godere e quindi rinunciano a qualsiasi attività sessuale. Questa idea è sbagliata e retrograda.

Lo sapevi che per mantenere sana la vagina è fondamentale usarla con regolarità? Me lo ha detto un'ostetrica mia amica. Il motivo è che la vagina è costituita da mucose, tessuti e muscoli che hanno bisogno di allenamento e di attività regolare (capito?).

Quindi cosa si può fare? E qui entra in gioco il tema di oggi: **la masturbazione**. Non è una parolaccia, anche se può sembrarlo.

"Masturbazione = Pratica erotica tendente alla provocazione di un orgasmo sessuale estraneo all'amplesso".

Questa la sua definizione. Ma quali sono i suoi effetti?

La masturbazione, anche con l'ausilio di sextoys, aiuta la produzione di ormoni del benessere come le endorfine e l'ossitocina, che ci fanno sentire bene e ci "tirano su" (se vuoi leggere un articolo sulle endorfine leggi qui: <https://www.donnamoderna.com/salute/vivere-meglio/endorfine-che-cosa-sono-e-a-cosa-servono>).

Oggi quindi, pratica la Masturbazione!

Crea un ambiente propizio, con **musica e luci** particolari; dedicati il **tempo giusto per il tuo piacere**, utilizzando le tue mani o dei sex-toys a tua scelta (ormai se ne possono trovare facilmente in rete). Può crearti un tuo personale **Rituale di Piacere** in cui ricerchi i modi per stimolare la tua passione. Può essere un cammino di ri-scoperta del tuo corpo e dell'amore per te stessa.

Il mio messaggio per tutte le donne (ma anche per gli uomini) è: dobbiamo imparare a prenderci cura della nostra salute fisica e mentale, e soprattutto dobbiamo sganciarci dall'idea che la sessualità possa esistere ed essere appagante solo per mezzo di un'altra persona. Abbiamo tutti i mezzi a disposizione per farlo!

Più si conosce il proprio corpo e meglio si può godere di una vita sessuale appagante, in coppia o da soli.

Quindi, onora il tuo corpo e la tua mente ogni volta che vuoi, con la consapevolezza che il piacere (femminile) è sconfinato, illimitato.

Cerca di aumentare e/o migliorare la conoscenza del tuo corpo e di te stessa, di cosa ti piace e cosa no. Quali sono i punti più sensibili per te e che ti donano sensazioni uniche di godimento. Crea un tuo Rituale di Piacere. Ad esempio dopo una doccia o un bagno caldo, oppure prima di un appuntamento galante a cui non vuoi cedere... Fallo spesso e fallo per te!

Impara ad amarti!

Amati fisicamente e mentalmente (emotivamente e sentimentalmente). Tutto parte dal tuo volerti bene, dal tuo amare te stessa.

Ti saluto con questa frase bellissima trovata sul profilo Instagram di @ostetrica_angelica:

"Ritrovare i colori e le sfumature della vita, per una donna, passa sempre attraverso la sessualità. La sessualità è la massima espressione dell'energia vitale, ci fa sentire vive, rende bello ed armonioso tutto quel che facciamo, è strettamente connessa con la nostra creatività. Una vagina ed una vulva che non esprimono questa energia possono renderci veramente tristi e depresse.

Per ri-trovare la nostra vitalità, partiamo da qui, dal nostro centro, dal nostro nucleo pulsante: abbandoniamo tutto ciò che ci fa soffrire, chiudiamo le relazioni tossiche che non ci fanno sentire piene ed appagate, smettiamo di accontentarci delle briciole, diamo ossigeno e aria nuova a vulva e vagina, ri-cominciamo ad usarle con amore, concedendoci il piacere che meritiamo."

Per questo Giorno Extra, ultimo del Mini-Corso dei 21 Giorni + 1 per Amarti, è tutto.

Sei arrivat* alla fine del Mini -Corso: complimenti! Spero che ti sia piaciuto! Un abbraccio e a presto.

P.S. Se ti è piaciuto questo Mini-Corso di 21 Giorni + 1 per Amarti, fammelo sapere scrivendomi una mail, e fallo leggere ai tuoi amici e conoscenti interessati all'argomento. Come segno di apprezzamento, invitali ad iscriversi alla Mailing List visitando la pagina:

<http://www.eleminnaja.it/la-psiconewsletter/>

Se vuoi "lavorare" con me, qui trovi tutti i miei contatti:

Elena Minnaja Psicologa - Psicoterapeuta

La mia E-mail: info@eleminnaja.it

Il mio Sito web: www.eleminnaja.it

La mia Pagina Facebook:

<https://www.facebook.com/eleminnajapsicologapsicoterapeuta/>

Il mio Instagram: https://www.instagram.com/eleminnaja_psico/

Il mio profilo Pinterest: <https://www.pinterest.it/eminnaja/>



Elena ♥ Grazie per avermi letto 😊😊😊