



LA VITA CHE VOGLIO, UN PASSO ALLA VOLTA.

Manuale di Viaggio in 7 passi

Scritto da Elena Minnaja

Psicologa-Psicoterapeuta

INTRODUZIONE

Stai per cominciare un importante Viaggio di 7 PASSI per:

- 1) Conoscere meglio te stessa facendo il punto della tua vita in questo preciso momento**
- 2) Imparare in quali Aree della tua Vita sei soddisfatt* e in quali no**
- 3) Agire per migliorare (dove, come e quando necessario)**
- 4) Creare una Visione della vita che desideri, per avvicinarti sempre di più ad essa, un passo alla volta**

Con questo Manuale (frutto della mia esperienza e dei miei studi) vorrei proprio lavorare insieme a te ed esserti accanto con insegnamenti, consigli, incoraggiamenti e anche - se necessario- rimproveri 😊. Sarò come un Grillo Parlante sulla tua spalla, come una Guida al tuo fianco, per renderti più facile seguire questo importante **percorso di Crescita e di Miglioramento Personale.**

In questo Manuale ti chiederò di "fare" delle cose praticamente, e tu puoi scegliere se farle seguendo i Passi giornalmente, oppure seguire questo "Viaggio" con i tuoi tempi. Per esperienza, ti consiglio di seguire i Passi uno per giorno, per mantenere alta la Motivazione e per essere più produttiva ed efficace. Ti basterà una settimana per iniziare il tuo Cambiamento.

Ti auguro di vivere questo "mini-viaggio" tenendo in mente il tuo Benessere; ti auguro di dare valore ad ogni cosa che farai per procedere in questo viaggio e, soprattutto, di divertirti 😊. Ti auguro di trovare il tempo per seguire questi passi e la motivazione giusta per procedere senza intoppi.

P.S. Dimenticavo di dirti che avrai bisogno di materiale per scrivere, quindi via libera a quaderni, blocchi, penne e matite colorate!



1° PASSO

Il compito di oggi è **l'ESPLORAZIONE**. Sei pronta?

Come ti ho già accennato ti servirà un quaderno e delle penne colorate, tanto per cominciare. Scegli un luogo tranquillo e non farti disturbare da nessuno mentre fai i tuoi "esercizi".

Vorrei che tu esplorassi il tuo GRADO DI SODDISFAZIONE in alcune Aree della tua vita, per capire e riflettere su quali "Aree" devi impegnarti e lavorare per essere **DAVVERO FELICE** e ottenere la Vita che vuoi. 😊



Prendi il tuo quaderno/blocco (o usa lo spazio tra le parentesi) e **dai un voto per iscritto in base al tuo grado di soddisfazione, in ognuna delle Aree che ti elencherò di seguito, secondo una scala da 1 a 10**, in cui 1 indica che in quell'area le cose vanno proprio male e 10 invece che sei soddisfatta al 100% (proprio come a scuola). **Cominciamo!** 🌀

- 1) **CORPO**: in quest'area rientrano la tua *salute*, il tuo livello di *energia*, la *forma fisica* e il tuo apprezzamento per il tuo corpo, cioè quanto ti piaci; (___)
- 2) **SPAZI**: in questa area rientrano gli spazi in cui ti muovi quotidianamente, cioè la tua *casa*, la tua *macchina*, il *posto di lavoro*, ecc.; (___)
- 3) **CRESCITA PERSONALE**: in quest'area rientrano tutte quelle *attività* che ti rendono una *persona migliore*, quindi corsi di formazione, *studi vari*, anche letture di manuali per accrescere la tua conoscenza, ecc.; (___)
- 4) **TEMPO LIBERO**: si parla di *hobby*, *sport vari*, attività che svolgi (o vorresti svolgere) nel tempo libero; (___)
- 5) **FAMIGLIA**: in questa area rientrano le relazioni con la tua *famiglia di origine* e, se ne hai, con i tuoi *figli*; (___)
- 6) **RELAZIONI**: in quest'area rientrano le tue *relazioni amorose*; (___)
- 7) **AMICIZIA**: in quest'area rientrano le tue *amicizie*; (___)
- 8) **LAVORO**: in quest'area rientra il lavoro, nello specifico rispetto alla tua *realizzazione personale e professionale*, alla tua *carriera* e a come ti senti quando sei al lavoro; (___)
- 9) **SOLDI**: in quest'area rientrano tutte le *questioni finanziarie*, incluse la tua soddisfazione per quanto guadagni, la tua capacità di gestire il denaro e la tua soddisfazione/insoddisfazione per quanto ne possiedi; (___)
- 10) **SPIRITUALITA'**: in quest'area rientrano il tuo *percorso spirituale*, di qualunque tipo esso sia, e l'impatto che desideri avere sul mondo con le tue azioni. (___)

Bene! Hai dato i tuoi voti? Perfetto! **Guardando la tua "pagella" dovresti avere un quadro generale piuttosto chiaro di quali sono le aree della tua vita in cui te la stai cavando alla grande (voto vicino al 10) e quali quelle in cui sei insufficiente (dal 5 in giù).**

Ora che hai usato quella che chiamo **"LA PAGELLA DELLA VITA"** e **hai valutato onestamente il tuo attuale livello di successo e soddisfazione nelle 10 aree chiave della tua vita**, il passo successivo per creare la tua vita "da 10 e lode", consiste nel **pensare attentamente a COSA corrisponde quel "10 e lode" per te**. Quindi, ti chiedo di riprendere il tuo elenco e, per ogni voce (tranne magari quelle a cui hai dato un bel 10) **scrivi tutte le cose che dovresti fare per ottenere un 10 e lode**. La tua risposta deve essere il più dettagliata possibile e deve dipingere **il quadro finale** che vorresti realizzare e vivere per essere soddisfatta al 100% in quell'area ... per vivere quindi una vita "da 10 e lode" (cioè per essere promossa a pieni voti)! Questo quadro finale ci servirà in seguito.

Puoi usare gli spazi sottostanti per questo esercizio, o scrivere nel tuo bel quaderno.

- 1) **CORPO:** Descrivi a cosa corrisponde per te il "10 e lode" riguardo alla **salute e forma fisica**. Cosa mangeresti? Quali alimenti eviteresti? Quanto spesso vorresti fare movimento fisico? Come ti sentiresti? Di quanta energia vorresti disporre?

- 2) **SPAZI:** Descrivi il tuo **ambiente di vita e di lavoro "da 10 e lode"**: dove vorresti vivere? Dove vorresti lavorare? Cosa dovresti cambiare? Come ti sentiresti a vivere ogni giorno in quell'ambiente ideale? Come dovrebbe essere il tuo ufficio, la tua casa o la tua macchina?

- 3) **CRESCITA PERSONALE:** Descrivi a cosa corrisponde per te il "10 e lode" in relazione alla tua crescita personale: quali e quanti libri vorresti leggere? Che tipo di corsi vorresti frequentare? Vorresti farti seguire da un terapeuta, da un mentore o da un coach motivazionale?

- 4) **TEMPO LIBERO:** Occorre godersi la vita, quindi pensa e descrivi a cosa corrisponde per te il "10 e lode" in relazione a **divertimento e relax**. Quali sono i tuoi hobby preferiti e quanto tempo vorresti dedicargli? A quali vorresti dedicare più tempo? Con chi vorresti passare il tuo tempo libero?

5) **FAMIGLIA:** Descrivi a cosa corrisponde per te il "10 e lode" in relazione al tuo rapporto con la tua **famiglia di origine** e i tuoi **figli**, se ne hai. Come vorresti essere trattata in famiglia? In che modo potresti essere figlia, e/o madre? Come potresti arricchire ulteriormente la loro vita e loro la tua?

6) **RELAZIONI:** Descrivi a cosa corrisponde per te il "10 e lode" in relazione alla tua **attuale situazione sentimentale/amorosa**. Cosa vorresti? Come ti vorresti sentire? Ancor più importante: come potresti diventare la persona in grado di attrarre l'amore e il romanticismo che desideri?

7) **AMICIZIA:** Descrivi a cosa corrisponde per te il "10 e lode" in relazione al tuo **rapporto con gli amici**. Come vorresti che ti trattassero e come vorresti trattarli tu? Come vorresti sentirti in loro compagnia?

8) **LAVORO:** A cosa corrisponde per te il "10 e lode" in relazione al **lavoro** e alla **carriera**? Di cosa ti vorresti occupare? Con chi vorresti lavorare? Dove vorresti farlo (a casa, in un ufficio, viaggiando, ecc.)? Quante persone vorresti raggiungere con il tuo operato? Coltivi qualche sogno particolare come fondare un'azienda, scrivere un libro, dirigere un film?

9) **SOLDI:** Descrivi la tua **situazione finanziaria** "da 10 e lode". Quanti soldi vorresti guadagnare? Quanto vorresti risparmiare? Quanto vorresti dare in beneficenza? Quali problemi finanziari vorresti risolvere? Descrivi la libertà e lo stile di vita che vorresti per te e per i tuoi cari.

10) **SPIRITUALITA':** Descrivi a cosa corrisponde per te il "10 e lode" in relazione alla tua Spiritualità. Quanto spesso vorresti andare in chiesa? Quanto tempo vorresti dedicare alla meditazione ogni giorno? Come potresti migliorare la tua relazione con Dio o con qualsiasi altra divinità a cui credi?

P.S. questo compito ti richiederà del tempo, ma è tempo ben speso, te lo posso assicurare. Sei all'inizio ma non ti fermare.

2° PASSO

Oggi ti chiedo di riprendere in mano tutto quello che hai scritto nel 1° PASSO; **fai un nuovo elenco che includa tutte e 10 le aree su cui hai lavorato e, accanto ad ognuna di esse, scrivi una (massimo due) azioni da "10 e lode" che puoi intraprendere per avvicinarti a una delle situazioni che hai descritto nella parte finale dell'esercizio.** Deve trattarsi di un'azione singola che va nella direzione di un risultato, e non di un risultato in sé, ok?

Ti faccio un esempio, così è tutto più chiaro. Diciamo che nella mia valutazione dell'area soldi abbia messo un 5... ho scritto tante cose che vorrei per arrivare a 10: avere più rispetto dei soldi, usare i soldi per cose necessarie e non per stupidaggini, capire che fine fanno i miei soldi, ecc. Per questo esercizio scelgo una sola di queste cose, per esempio, capire che fine fanno i miei soldi. Infine scelgo una azione che vada in direzione di quel risultato, per esempio, tenere un libro dei conti a partire da domani! Chiaro il concetto? Mi raccomando: per ogni area scegli una sola delle cose che hai scritto ieri, e poi scrivi una singola azione da fare subito per realizzare quella cosa. Forza e coraggio! Scrivi sul tuo quaderno o usa la lista qui di seguito.

- 1) CORPO → _____
- 2) SPAZI → _____
- 3) CRESCITA PERSONALE → _____
- 4) TEMPO LIBERO → _____
- 5) FAMIGLIA → _____
- 6) RELAZIONI → _____
- 7) AMICIZIA → _____
- 8) LAVORO → _____
- 9) SOLDI → _____
- 10) SPIRITUALITA' → _____

Per ora è tutto. Hai già fatto un buon lavoro! A domani per il 3° Passo 🙌😊.

3° PASSO

Allora, come è andata con gli esercizi del 2° PASSO? So che non è stato facile e quindi oggi ti chiederò di fare una cosa più semplice e veloce.

Riprendi le solite 10 aree su cui stiamo lavorando e ... mettile in **ordine di priorità** numerandole dall'1 al 10, in cui la numero 1 è quella più importante e la numero 10 la meno importante. La puoi chiamare "**La Mia Graduatoria**". Lo scopo di questo esercizio è di riflettere sulle tue **PRIORITA'** e di riconoscerle. Per ora è tutto. ☺

4° PASSO

Oggi ci alleniamo nell'Area dei **SENTIMENTI o VALORI** ☺.

Denise Linn, nel suo libro "*Scopri i messaggi segreti del tuo corpo*", scrive:

"I tuoi VALORI determinano la tua IDENTITA' ed esercitano un *profondo* effetto sulla salute fisica e mentale. Infatti si manifestano attraverso l'aspetto corporeo esteriore, nel modo in cui ci si sente e in cui ci si muove. In realtà, tutta la vita ruota attorno ad essi, quindi è fondamentale sapere quali sono. (Questi *valori* non sono di carattere morale: rappresentano ciò che ami nella vita). Se tu osservi le persone camminare in un centro commerciale o in una stazione ferroviaria, puoi già dire molto sui loro valori anche solo dal modo in cui si esprimono attraverso il corpo. Puoi riuscire anche a capire se una persona è depressa, sicura di sé, timida o triste. Per avere un'ottima salute, è fondamentale scoprire cosa è SACRO per te ... e poi vivere l'esistenza allineandoti a tali VALORI. Non esistono valori "giusti o sbagliati", ma solo quelli *giusti per te.*"

Ecco svariati esempi tra cui scegliere:

Abbondanza	Crescita	Perfezione
Accettazione	Determinazione	Produttività
Amicizia	Famiglia	Resistenza
Amore	Flessibilità	Sicurezza
Avventura	Gioia	Spiritualità
Comodità	Integrità	Tranquillità
Conoscenza	Intelligenza	Vitalità
Coraggio	Libertà	
Creatività	Pace	

Torniamo alla nostra fantastica e meravigliosa lista di 10 aree. Per ognuna di esse vorrei che tu individuassi e attribuissi almeno 3 Valori che vorresti esprimere o provare.

Prendi il tuo quaderno, o usa lo spazio qui sotto, e comincia a scrivere: ✍

Nel mio CORPO VOGLIO ESPRIMERE/PROVARE:

- _____ / _____ / _____

Nei miei SPAZI VOGLIO ESPRIMERE/PROVARE:

- _____ / _____ / _____

Nella mia CRESCITA PERSONALE VOGLIO ESPRIMERE/PROVARE:

- _____ / _____ / _____

Nel mio TEMPO LIBERO VOGLIO ESPRIMERE/PROVARE:

- _____ / _____ / _____

Nella mia FAMIGLIA VOGLIO ESPRIMERE/PROVARE:

- _____ / _____ / _____

Nelle mie RELAZIONI VOGLIO ESPRIMERE/PROVARE:

- _____ / _____ / _____

Nell'AMICIZIA VOGLIO ESPRIMERE/PROVARE:

- _____ / _____ / _____

Nel mio LAVORO VOGLIO ESPRIMERE/PROVARE:

- _____ / _____ / _____

Con i SOLDI VOGLIO ESPRIMERE/PROVARE:

- _____ / _____ / _____

Nella mia SPIRITUALITA' VOGLIO ESPRIMERE/PROVARE:

- _____ / _____ / _____

Ora che hai scelto i tuoi **3 VALORI** per ogni Area, devi verificare che i desideri che hai scritto nell'esercizio finale del primo giorno e le azioni che hai scelto di fare nell'esercizio del secondo giorno siano allineati ad essi. Che confusione penserai! ☺ Cercherò di spiegarmi meglio con un esempio: diciamo che nell'area RELAZIONI vorrei sentirmi appassionata, amata e fiduciosa; ma sto con Pino che non risponde mai alle mie chiamate e arriva sempre in ritardo ai nostri appuntamenti. Forse allora quello "andare a convivere con Pino" che ho scritto come azione da intraprendere per arrivare al "10 e lode" in quell'Area è assolutamente da rivalutare!

Questo lavoro che ti ho chiesto di fare ha lo scopo di considerare i nostri obiettivi partendo dai valori e/o sentimenti che vogliamo davvero esprimere e provare. Ed è un lavoro necessario per essere in sintonia con i propri sentimenti ed emozioni, in qualunque Area della nostra vita e in qualunque momento.

Quindi, mentre esamini i tuoi Valori, chiediti se la tua vita è allineata con essi per quanto riguarda ogni area. Ad esempio, se il tuo corpo in questo momento non rispecchia i tuoi valori, dentro di te ci sarà disarmonia e la salute ne risentirà.

Allora, quali valori/sentimenti hai individuato per ogni area? Ce ne sono alcuni che si ripetono? E, domanda cruciale, **tra tutti quelli che hai scritto, quali sono i tre che vorresti provare più di ogni altro sentimento? Qual è la tua TOP 3?**

Scrivi i tuoi 3 VALORI su un pezzo di carta, sulla tua agenda, su un post-it, e fai in modo di averli sempre sotto gli occhi come promemoria di quello che vuoi provare per la maggior parte del tuo tempo, a partire dalla tua giornata.

P.S. Ti rivelo i miei tre sentimenti preferiti: **Benessere, Libertà e Rispetto** (a pari merito con Felicità). Belli vero? ☺

5° PASSO

A questo punto bisogna passare all'AZIONE! Ora che hai individuato i sentimenti e la stretta relazione con i desideri, facciamo un altro passo verso la Chiarezza.

Ti chiedo quindi di mettere le azioni da fare (quelle che hai deciso di mettere in atto per prime) **in ordine di priorità**. Se hai deciso che la tua area più importante è il CORPO, la prima azione da intraprendere in ordine cronologico riguarderà quella che hai stabilito per quell'area. Scrivi sul tuo quaderno o nello spazio qui sotto, la Lista delle tue Priorità.

Ora puoi passare all'AZIONE!

Stabilisci una scadenza precisa per ognuna di esse e, soprattutto, mettile in AGENDA!! Se devi farti la ceretta, per esempio, come prima azione che hai deciso di intraprendere, segnati in agenda: "telefonare all'estetista per appuntamento entro il 15 agosto". E fai così per tutte le 10 azioni che hai segnato nella tua lista. Mi raccomando: **è importante mettere nero su bianco le azioni da intraprendere e trovargli un posto tra i vari appuntamenti che già hai in agenda. Una volta che li hai segnati, sarà più facile ricordarli!** ✍📅😊

***"Una vita straordinaria è fatta di miglioramenti continui e quotidiani nelle aree più importanti della stessa."* Robin Sharma**

Le mie Priorità sono:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)
- 8)
- 9)
- 10)

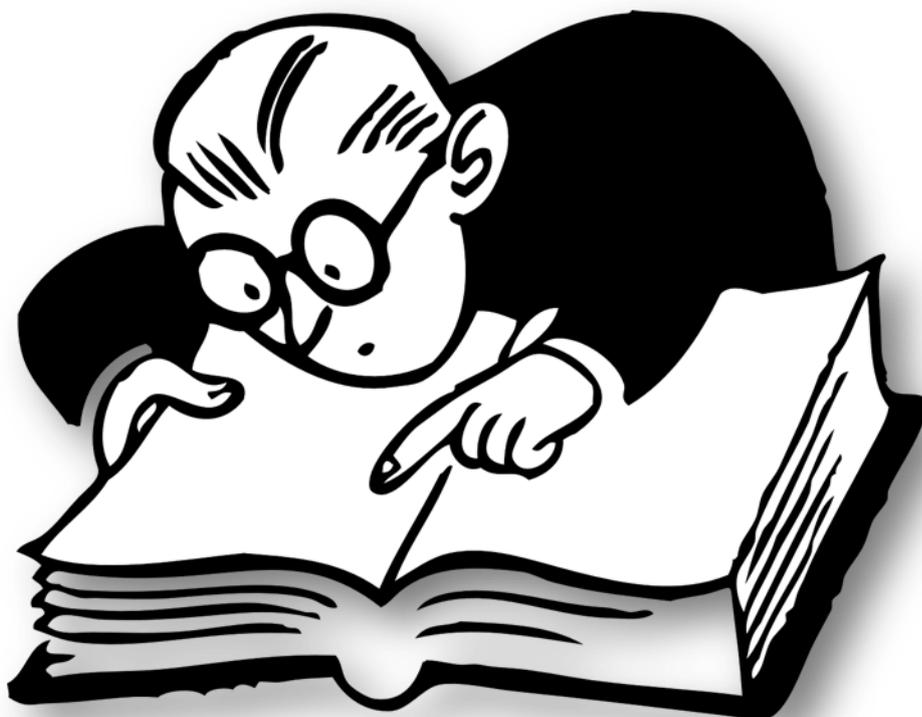
6° PASSO

Oggi quello che ti chiedo è di mettere da parte per un attimo le liste che abbiamo usato fino ad ora, e di usare tutto quello che hai imparato, più un pizzico di fantasia (e creatività) per **individuare la tua PAROLA DELL'ANNO**. Sì, hai capito bene. 😊

La PAROLA DELL'ANNO è come una GUIDA, un Eco, un Simbolo, che ti riporta ai tuoi obiettivi; è una parola che esprime un'emozione che vuoi provare per tutto l'anno che verrà. Per esempio, la mia parola dell'anno per il 2017 è stata CORAGGIO. E l'ho scelta perché in questo anno ho affrontato delle prove che volevo vivere con coraggio, desideravo affrontare la vita con coraggio, e così via. **La parola che scegli dovrebbe essere legata a quello che più desideri nel tuo FUTURO. Una volta che l'avrai scelta, lascia che ti guidi e ti ispiri per tutto l'anno. Sarà per te una fonte di ispirazione molto potente! Scrivila su un foglio e se vuoi, colorala per renderla più piacevole! Attaccala sul frigo con una calamita, su una bacheca con una puntina, ovunque tu la possa vedere spesso. La parola è molto potente e può da sola ispirare emozioni (sia positive che, ahimè, negative), quindi fanne buon uso! 😊**

Ti confido un segreto: io ho scelto anche una **Metafora**, un simbolo fisico concreto che rappresenti per me il Coraggio e ho scelto un soldatino di plastica alto 13 cm. di Capitan America che ho trovato nell'uovo di Pasqua. Lo tengo sempre in vista per ricordarmi dell'emozione che voglio che mi guidi in questo anno. Puoi farlo anche tu.

Scegli la **PAROLA** e poi il **SIMBOLO/METAFORA** che lo rappresenta meglio per te; può essere anche una foto o un altro oggetto: a te la scelta. Nel prossimo passo faremo ancora meglio! 😊



7° PASSO

Quello che ti chiedo di fare oggi è fondamentale perché ti permette di **tradurre i tuoi obiettivi in immagini da tenere sempre in vista, davanti agli occhi, per mantenere alti il FOCUS e la MOTIVAZIONE.**

Ti chiedo di creare una VISION BOARD che contenga almeno i 10 obiettivi che hai scelto per cominciare ad agire in direzione della vita "da 10 e lode", uno per ogni area.

Una Vision Board, che forse puoi conoscere anche con il nome di Collage, di Inspiration Board o Mood Board, **è uno strumento potentissimo di ispirazione quotidiana**, che serve a "trasformare" i Desideri in Realtà. La prima volta che ho sentito parlare di questo potente strumento è stato nel film **"The Secret"** (che ti consiglio vivamente di vedere!). Ma andiamo per gradi. **Forse saprai già quanto sia grande il potere delle immagini. Avere davanti agli occhi un'immagine della vita che vorresti è uno stimolo continuo ad agire per arrivarci.**

[Ho scritto un articolo sulla Vision Board. Lo puoi leggere al link: <http://www.eleminnaja.it/2018/09/15/inspiration-board-focus-e-motivazione-in-vista/>]

Per fare una VISION BOARD si seguono 3 step o passi:

1) Metti a fuoco i tuoi desideri:

mettiti comoda e, riprendendo il tuo quaderno o questo manuale, riguarda ciò che hai scritto nei Passi fatti fino ad ora, rifletti senza fretta e comincia ad immaginare la vita che vorresti vivere diciamo per l'anno prossimo (o scegli tu un arco di tempo che preferisci). Avendo già fatto il tuo piccolo viaggio, sarà molto più facile mettere a fuoco i tuoi desideri, no? Quindi prendi un foglio bianco e scrivici sopra tutto quello che appunto desideri per l'anno nuovo o per i prossimi 6 mesi. Mi raccomando, sii molto specifica, ormai lo sai. E fai questo esercizio per tutte le 10 aree che hai considerato in precedenza e per ogni cosa ti venga in mente. Desidera e sogna in grande, mi raccomando!

2) Cerca le immagini:

puoi usare due modi per cercare e trovare le immagini: uno è andarle a cercare on-line su Pinterest e stamparle (puoi anche creare una tua bacheca che potrai modificare all'occorrenza; la mia si chiama Vision Board e la trovi sul mio profilo Pinterest). Oppure puoi fare ricorso alle care vecchie riviste (prova a chiederle alla tua parrucchiera: ne hanno sempre una buona scorta) e cominciare a sfogliare e ritagliare a tuo piacere. ✂

3) Componi la tua Vision Board:

ora hai tutto il materiale necessario per comporre la tua Vision Board. Non vale farla on-line (quella su Pinterest era solo una prova per trovare le immagini da stampare). Difatti è fondamentale toccare e incollare le immagini, perché richiede di usare la tua energia e quindi tutta la tua motivazione. Il rischio di farla on-line è che poi non la guarderai più, mentre è fondamentale averla sempre in vista.

Una volta finita la selezione delle immagini, stampale e ritagliale tutte; poi prendi un cartoncino che le contenga tutte e incollale in un modo che ti piaccia. Il risultato deve essere particolarmente bello ai tuoi occhi e devi provare gioia nel guardarla. Fatto? Perfetto.

Ora devi appendere la tua Vision Board in un posto bene in vista, dove tu possa vederla la mattina appena sveglia e la sera prima di addormentarti. Vedere ogni giorno le immagini dei tuoi desideri è una leva molto potente per farti agire in quella direzione. Prova e vedrai! 😊

Puoi anche farne una in formato portatile, da tenere nella tua agenda, ripiegata. Oppure puoi usare due pagine della tua agenda per incollare le tue immagini preferite e motivanti per te. Ti basterà aprire la tua agenda per trovare (e non perdere) la tua motivazione ad ottenere la vita che vuoi.

P.S. Ti svelo un piccolo trucco: io ho fatto un collage di immagini prese da Pinterest con una App sul cellulare (si chiama Pic Collage, ma puoi usarne una qualsiasi), così posso vedere la mia Mini Vision Board anche fuori casa, sul mio cellulare! Puoi anche usarla come salvaschermo, così ad ogni accensione del tuo telefonino la vedrai e ti ricorderai dei tuoi Desideri. 😊

CONCLUSIONI

Ora non ti resta che RISPETTARE LE SCADENZE che ti sei data e cominciare a METTERE IN PRATICA le tue azioni, una per una. Poi, una volta che le hai compiute tutte, riprendi la tua lista di aree su cui lavorare e scegli una nuova azione da fare per ognuna, per avvicinarti sempre più alla tua Vita "da 10 e lode". Ogni sei mesi circa puoi ricontrollare se la tua Pagella è migliorata o no e prendere altre decisioni, che ti porteranno ad intraprendere altre azioni. (Sì, proprio così, perché ricordati che la Vita è in continuo movimento ed evoluzione!)

Porta avanti questo procedimento all'infinito e non perderai mai la rotta verso i tuoi desideri.

Guarda ogni giorno la tua Vision Board e la tua Parola dell'Anno, e goditi la tua vita "da 10 e lode": te la meriti!

Buona Vita e Buon Viaggio. ☺



Elena Minnaja Psicologa – Psicoterapeuta

La mia E-mail: info@elenaminnaja.it

Il mio Sito web: www.elenaminnaja.it

La mia Pagina Facebook:

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

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

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

P.S. Se ti è piaciuto questo Manuale di Viaggio, fammelo sapere scrivendomi una mail, e fallo leggere ai i tuoi amici e conoscenti interessati all'argomento. Come segno di apprezzamento, invitali ad iscriversi alla Mailing List visitando la pagina:

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

Grazie

☺☺☺