R.I.T.A.
il bello della malattia

PianifichiAmo insieme il 2021!

www.ritailbellodellamalattia.it

CIAO E BUON ANNO!

Siamo al principio di un nuovo anno.

Quello che si è appena concluso è stato straordinariamente inaspettato, strano, diciamo “particolare”.

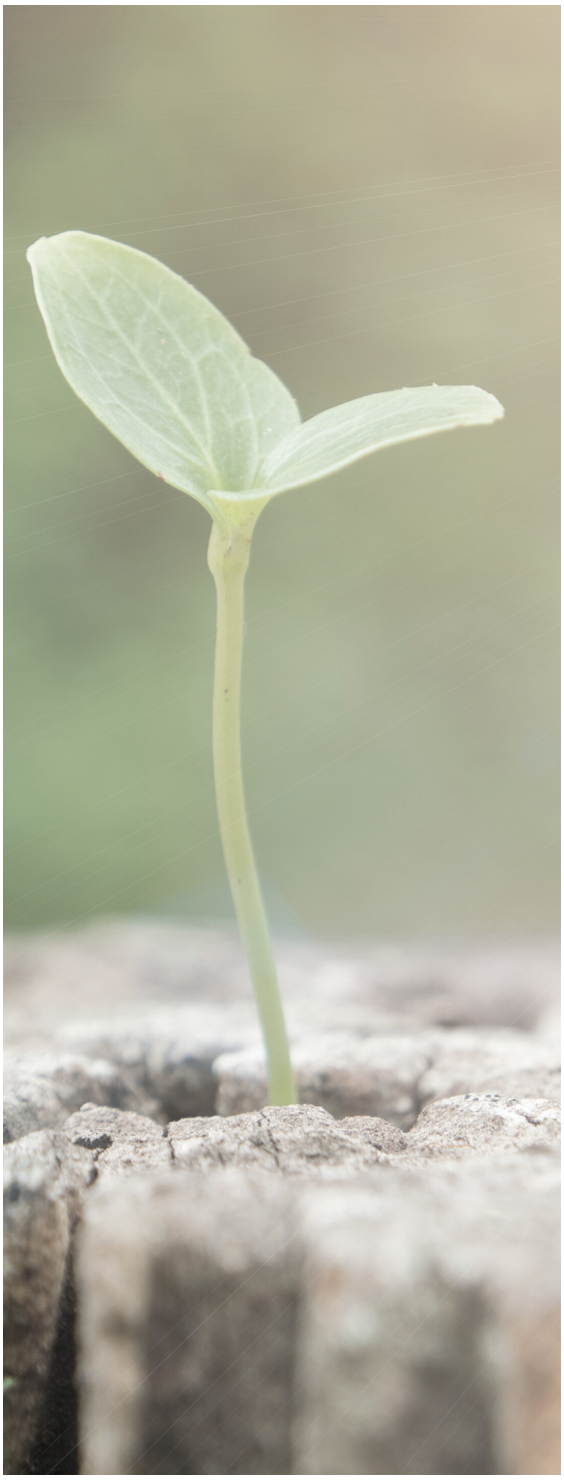
Ci ha **certamente** messo alla prova ripetutamente e sotto vari aspetti.

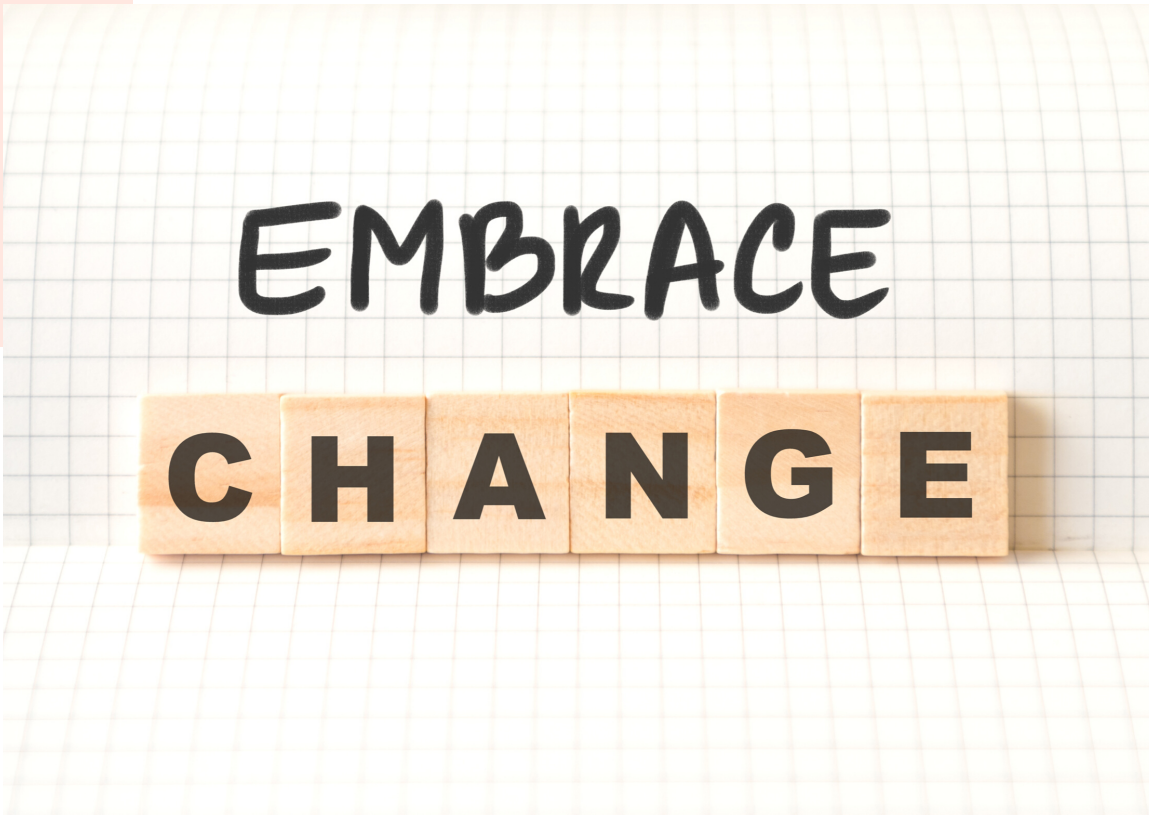
Pensavamo e **abbiamo** sperato di uscire dall’emergenza Covid in fretta e soprattutto migliori.

Non è stato così, o almeno non per tutti!

Innegabilmente questa triste storia è stata un evento spartiacque tra una **vecchia** e una **nuova vita** e ognuno ha fatto fronte a questa circostanza come ha potuto.

Indipendentemente da ciò che tu sei riuscito a farne fino a questo momento, è importante nutrire la **consapevolezza** che **meriti di vivere felicemente**, trovarti in **relazioni** e **contesti** appaganti, sentirti apprezzato e realizzato sul **lavoro**, percepire l'**abbondanza** di **tempo**, **salute** e **risorse economiche**.





Sul web e tra i messaggi di auguri si susseguono frasi come “*Speriamo che il nuovo anno sia…*” “*Mi auguro di trovare…*” “*Voglio che mi porti…*”
Per la serie "*Io speriamo che me la cavo!*"

La verità è che nessun tempo porta cose che non vengano costruite dai diretti interessati.

Il cambiamento è una porta che si apre solo da dentro!

Purtroppo o per fortuna, nulla si crea né si aggiusta da sé.

Nulla cambia se TU non cambi niente!

La cattiva notizia è che c’è un solo giorno l’anno in cui puoi **creare** il tuo **destino**. La buona notizia è che quel giorno è **OGGI**.

Perciò iinizia a vivere nel **QUI** e **ORA** con **presenza** a te stesso.

Osserva con **gratitudine** il **passato** perché ti ha consentito di diventare chi sei e dirigiti con **fiducia** verso il **futuro** perché è lì che si trovano tutte le tue più meravigliose **opportunità** di **benessere**, appagamento, successo, **felicità**.

PREPARAZIONE - CURIOSITA'

E proprio per **iniziare** a muovere i tuoi passi più certi ed avventurarti in questo **nuovo anno** tracciando il tuo personalissimo **cammino**, abbiamo pensato di farti **dono** di questo semplice esercizio.

Equipaggiati di:

1. Agenda o il supporto organizzativo dell'anno appena concluso per consultarlo all'occorrenza
2. Agenda o strumento di pianificazione (post it inclusi!) dell'anno appena iniziato, nel caso volessi annotarci già qualcosa
3. Una penna, meglio se nuova!
4. Un paio di fogli bianchi: uno per l'anno appena finito e uno per quello appena iniziato

Ritagliati un'oretta di **raccoglimento**, in tranquillità, possibilmente con una candela accesa e una musica conciliante in sottofondo.

Prendi un respiro profondo e immergiti in questo **spazio** e in questo **tempo** totalmente dedicati a te con la **consapevolezza** che questo è il tuo primo passo verso una **nuova vita**, finalmente **LA TUA**!

> *Che tu possa realizzare tutti quei sogni che ancora non hai osato sognare!*

PRONTI,
PARTENZA,
VIA!!!

BUON LAVORO!

PASSATO - GRATITUDINE

FASE 1

Dividi a metà il primo foglio e, prendendo a riferimento l'anno appena trascorso, fai due liste: su quella di sinistra scrivi tutto ciò che non è andato come volevi e su quella di destra elenca tutto ciò che è andato bene.

Puoi aiutarti con l'agenda passando in rassegna i vari mesi.

FASE 2

Dalle due liste appena fatte estrai tutti i **significati** e gli **insegnamenti** che il vecchio anno ti ha lasciato in **eredità** e scrivili sul retro del foglio riservato all'anno passato.

Chiediti *"Cosa ho imparato? Quale messaggio c'è per me e come posso impiegarlo a mio vantaggio?"*

Se ti stai stupendo di quanto tu abbia appreso più da eventi difficili che da situazioni favorevoli, sappi che questo non è che il primo dei benefici di questo esercizio. E se hai anche scoperto che stai già investendo concretamente il **valore** di queste **lezioni** nella tua vita, puoi darti una bella pacca sulla spalla: sei sulla strada giusta!

FUTURO - FIDUCIA

FASE 3

Dividi a metà il secondo foglio e fai due liste: su quella di sinistra scrivi la lista dei tuoi **desideri** in ambito personale e su quella di destra elenca gli **obiettivi** professionali per l'anno nuovo.

Fai in modo che le tue aspirazioni siano il più possibile **espresse al positivo** e sotto la tua **responsabilità**.

Ricorda poi che è bene siano **concrete** e **sostenibili**, ovvero che siano compatibili e possibilmente abbiano un impatto favorevole nei diversi ambiti della tua vita; abbastanza **motivanti** da accendere il tuo **entusiasmo** e sufficientemente alla tua portata da essere **raggiungibili**.

Non dimenticare di assegnare loro la data di **scadenza**: se sono gli obiettivi del 2021 presumibilmente sarà il 31/12/2021.

Se si tratta di **progetti** a breve o lungo termine, la data di scadenza cambia di conseguenza, l'importante è che tu la decida, **ora**!

La differenza tra un sogno e un obiettivo è solo la data di scadenza.

- Walt Disney

PRESENTE - CONTINUITÀ'

FASE 4

Definisci il tuo **piano d'azione** sul retro del foglio riservato al nuovo anno: *Come vuoi realizzare i tuoi desideri? Cosa pensi di fare concretamente?*

Aiutati con le seguenti **domande** e usa le **risposte** per elaborare una lista che funga da "manuale di istruzioni":

- **Cosa continuo a fare** che ha funzionato? Fai riferimento a tutti quei **comportamenti** che ti avvicinano al tuo risultato e replicali, consolidali, rinforzali!

- **Cosa smetto di fare** che si è rivelato poco utile? Al contrario qui riporta l'elenco di ciò che ora puoi lasciar andare, allontanare, abbandonare. Crea spazio.

- **Cosa inizio a fare di nuovo** o in modo rinnovato?
  Usa tutte le consapevolezze emerse dall'analisi dell'anno appena trascorso; riempi lo spazio dei comportamenti abbandonati con nuove sperimentazioni; traduci gli insegnamenti che hai estratto in **azioni quotidiane** e fanne le tue nuove **abitudini**! Se ne hai bisogno, aiutati con queste ulteriori domande:
  - Quando lo farai?
  - Dove lo farai?
  - Come lo farai?
  - Con chi lo farai?
  - Con quale scopo lo farai?

Riporta sulla tua **agenda** tutto ciò che puoi: **scadenze**, **obiettivi intermedi**, momenti di **riflessione**, **verifica**, **pianificAzione**.

PRESENTE E CONTINUITÀ

Prevedi degli appuntamenti periodici con te stesso nell'arco dell'anno, per verificare lo **stato di avanzamento** dei tuoi obiettivi.

In quei momenti concediti di eleborare i **passi** già fatti verso la tua **mèta** e di riconsiderare come proseguire il **percorso**.

Mentre sei in **cammino** ti accorgerai che ci saranno nuove **tappe** da dover inserire e **sentieri** da poter prendere.

Accogli queste **variazioni** con **flessibilità**: la **rimodulAzione** è un'abilità molto utile da acquisire per **godere** pienamente della vita!

Mi raccomando, di inserire spazi dedicati al **riposo**, al **recupero** e alla tua **rigenerAzione**!

VIAGGIO - LEGGEREZZA

FASE 5

Prendi il foglio dell'anno appena trascorso, rivolgigli un pensiero di **gratitudine** e brucialo, affidando all'Universo e alla tua anima tutti i **significati** che ne hai ricavato ed hanno arricchito la tua vita.

Prendi poi il foglio dell'anno appena iniziato, rileggilo con il **sorriso** di chi si sta avventurando con **fiducia, gioia** e **leggerezza** su un terreno fertile e fecondo, piega il foglio in tre e scrivici su "*Per … con il tuo nome; da aprire il 31/12/2021*".

Fra circa un anno potrai verificare lo stato di **realizzAzione** dei tuoi sogni!

> Il primo passo non ti porta dove vuoi, ma ti sposta da dove sei!

Inizia a costruire il tuo domani un'azione alla volta, ORA. E fai in modo che OGGI sia il primo giorno della tua NUOVA VITA!

Allora, quanto **giovamento** senti di aver già tratto da questo semplice quanto potente esercizio?!

Scommetto che dopo il lavoro che hai svolto con **attenzione** e **consapevolezza**, l'anno che ti aspetta ti sembra insolitamente allettante e non vedi l'ora di avventurarti sulla tua strada, perché ora senti profondamente che la **chiarezza di intenti** unita alla **costanza**, produce la vita che desideri!

Custodisci il tuo elaborato e consultalo tutte le volte che avrai bisogno di fare una verifica sull'andamento generale, considerazioni sul punto in cui ti trovi o prendere **decisioni** che ti avvicinano alla **vita che vuoi**!

Noi di R.I.T.A. ci abbiamo messo **cuore** e **competenza**!

Ti ringraziamo per la **fiducia** che hai riposto in noi.

Siamo onorate di averti accompagnato in questo **incoraggiante avvio del nuovo anno** e del tuo **futuro** e siamo pronte a restare **al tuo fianco**, perché come recita il nostro motto ...

ESSERE ACCANTO È UN POSTO PER POCHI!

L'AUTORE

Azzurra Paternò è una **Life Coach** laureata in discipline umanistiche all'Università degli Studi di Roma Tor Vergata.

Ha frequentato il Master in Coaching Ekis, dove si è certificata **NLP Coach** con attestati internazionali di NLP Practitioner e NLP Master Practitioner.

Citazione del cuore: "*Se il dolore non ti ha reso una persona migliore, lo hai sprecato!*"

Mission: Aiutarti a **rinascere** come la persona che desideri **essere** davvero!

R.I.T.A. Il Bello della Malattia è il nome dell'Associazione a cui abbiamo dato vita.

Si tratta di un ossimoro che lancia una grande provocazione, perché la malattia può essere un prezioso **acceleratore di consapevolezze** e allora ci si può stupire ad osservare cosa c'è **oltre la malattia**: solidarietà, gioia, crescita, gratitudine, contributo, condivisione e molto altro ancora, insomma **il bello**, nella malattia come nella vita!

E proprio nella nostra **quotidianità** sperimentiamo la potenza che deriva dalla conversione del potere potenziale in **potere personale** attraverso l'**azione** e l'esercizio di **comportamenti** funzionali.

Il nostro **intento** è fornire questi **strumenti** a quante più persone possibile per **fare della propria mente e del proprio corpo il più bel posto in cui vivere!**

RESTIAMO IN CONTATTO

CONTATTACI

Se hai bisogno di **aiuto**, confronto o conforto, oppure hai intuito la **potenza** di questi argomenti e hai deciso di andare più in profondità, noi siamo pronte a supportarti!

Quando decidi di regalarti **strumenti** ancora più preziosi per la tua **vita**, contattaci e, insieme, metteremo a punto il tuo **percorso** su misura!

Associazione
R.I.T.A. Il Bello della Malattia
Viale Alessandrino, 614 Roma 00172
C.F.: 96452050584
azzurra@ritailbellodellamalattia.it
www.ritailbellodellamalattia.it