

Margherita Carli - Operatrice Olistica in Arti Orientali

21 giorni per rifiorire



Benvenuta!

Sono felice tu sia qui ad iniziare questo percorso in mia compagnia.

Come te, anch'io in passato **mi sono sentita persa**, senza una direzione precisa nella vita e tanti dubbi! Per non parlare di tutti quei disagi quotidiani che **non mi facevano sentire bene con me stessa** e ancora meno in compagnia degli altri, portandomi a **"vivere una vita a metà"** e a disperdere tantissima energia!

Ricorda: "Il primo passo non ti porta dove vuoi andare, ma ti toglie da dove sei!"

Ecco perché, dopo un lungo percorso personale nella **naturopatia orientale** che mi ha portata a **trasformare completamente la mia vita**, oggi voglio accompagnare anche te in questo primo **importante inizio!**

Ogni giorno faccio del mio meglio per **ispirare** le giovani donne che si affacciano nel mondo, a trovare "il proprio mandato celeste" e **trasformare** la loro quotidianità partendo dai piccoli gesti ("*una valanga inizia sempre da un granello di sabbia*", **non sottovalutare il potere delle abitudini!**).

Perché 21 giorni?

Quando si parla di cambiare abitudini, spesso si pensa erroneamente che si tratti di un evento isolato, come se un giorno potessi svegliarti e modificare radicalmente il tuo stile di vita, al pari di una fantomatica “illuminazione”. In realtà si tratta piuttosto di un **processo** che, in quanto tale, richiede **impegno, tempo e dedizione**.

Non importa quanto tempo ci voglia o quanto sia difficile il cammino, si parte sempre dal giorno 1!

Ciò che conta è dividere l’obiettivo in tanti **piccoli step** e lavorarci con **costanza** ogni giorno, **senza lasciarti scoraggiare** e prendendo ogni “caduta” come uno spunto di riflessione per migliorarti ulteriormente, anziché abbatterti al primo ostacolo.

Bastano davvero **21 giorni** per cambiare vita? La risposta ovviamente è **NO**, anzi, si tratta di un percorso che non ha mai fine, in quanto la ricerca costante dell’**equilibrio** è come un’altalena, funziona proprio perché in continuo movimento, **adattamento** e soprattutto **ascolto**.

Tuttavia, le prime 3 settimane risultano determinanti in quanto rappresentano il “*ciclo di adattamento biologico dell’uomo*”, in altre parole, *il tempo necessario all’essere umano per crearsi delle nuove abitudini*. Ecco perché ci tengo così tanto ad **accompagnarti** in questa prima delicata fase del cambiamento...

Cosa faremo in queste 3 settimane?

Lavoreremo insieme essenzialmente su 3 grandi categorie:



Nutrizione energetica

Giorno per giorno adoterai nuovi accorgimenti per migliorare la tua digestione, fare acquisti più consapevoli e imparare a godere del cibo a 360° per nutrire corpo, mente e spirito.



Naturopatia estetica

Riequilibrare l'interno per osservare un effetto anche all'esterno. Prenderti cura del tuo aspetto in modo olistico non è egoismo o superficialità, ma la dimostrazione di un gesto d'amore per te stessa.



Consapevolezza emozionale

Ti guiderò verso la presa di coscienza di come le emozioni impattano sul tuo stato di ben-essere, per smettere di dipendere dall'umore altrui e scegliere finalmente come sentirti!

Quando iniziare?

Non c'è un momento specifico in cui dovrai iniziare questo percorso; chi cade in questo tranello spesso finisce per aspettare il lunedì, poi il mese successivo, l'anno seguente e così **il tempo passa e tu continui a rimandare la vita!**

Se sei qui è per un motivo, sei pronta! Inizia adesso!

Esistono comunque momenti in cui l'energia del **macrocosmo** ci richiama maggiormente al cambiamento e probabilmente te ne sarai accorta anche tu (magari questo è proprio uno di quelli):

- **fine o inizio dell'anno** (dicembre - gennaio)
- l'arrivo della **primavera** (per la medicina cinese si calcola l'inizio tra la fine di gennaio e la prima metà di febbraio)
- **settembre**, il mese della ripresa dopo la pausa estiva
- un **evento** per te particolarmente **importante** (matrimonio, laurea, un cambio di lavoro o di città)

Ma prima...manca ancora una cosa!

Prima di iniziare il percorso dovrai impostare la **rotta**. Come ogni buon navigatore che si rispetti è necessario prima decidere **dove vuoi andare** e poi impostare il **percorso**.

Non esiste vento favorevole per il marinaio che non sa dove andare (Seneca).

Qui di seguito troverai uno spazio tutto per te in cui scrivere:



Cosa vuoi cambiare?

Quali sono gli aspetti della tua attuale vita che vorresti modificare? Cosa non ti fa stare bene? Quali eventi o condizioni minano la tua serenità ed equilibrio?



Quali sono i tuoi obiettivi?

Ora ripensa a ciò che vorresti cambiare e trasformalo: come sarebbe la tua vita senza quel problema? Cosa cambierebbe con quella risorsa in più? Come ti sentiresti?



Quali step dovrai compiere?

Ora che sei consapevole del tuo punto di partenza e di dove vuoi arrivare, chiediti: cosa devo fare per raggiungere questi obiettivi? Come posso suddividere il percorso in piccoli step?

Margherita Carli

Operatrice olistica in arti orientali

www.margheritacarli.com

info@margheritacarli.com

Margherita Carli - operatrice olistica in arti orientali

Cosa voglio cambiare:

I miei obiettivi:

In pratica:

WWW.MARGHERITACARLI.COM

Ci siamo quasi!

In fondo al file troverai un altro spazio per annotare eventuali **riflessioni personali** su quanto emergerà nell'arco dei 21 giorni, per **rielaborare** quanti dei tue obiettivi hai raggiunto e quali sono state le **difficoltà** maggiori.

Una volta terminati i 21 giorni, se lo desideri, potrai **condividere** con me queste riflessioni scrivendomi una mail a info@margheritacarli.com . Sarò grata di sapere che hai portato a termine questo primo importante passo (il più difficile!) e con gioia ti risponderò per **darti qualche spunto di riflessione personalizzato**; anche una volta terminato il percorso non sarai sola!

Con Amore,

Margherita Carli

1.



LA TUA DISPENSA

Acquista solo alimenti **freschi**, di stagione, a breve conservazione (il vero cibo deve poter andare a male in quanto **privo di conservanti**). Se proprio acquisti qualcosa di confezionato assicurati che contenga al **massimo 5 ingredienti** per te comprensibili.

2.



NON TI ARRABBIARE

Osserva quante volte in questa giornata ti senti arrabbiata e anziché dire **"sono arrabbiata"**, afferma a te stessa "in questo momento **c'è rabbia**", fai una lunga **espirazione** e lascia andare.

3.



CAMMINA OGNI GIORNO

A partire da oggi impegnati a raggiungere **5.000-10.000** passi al giorno. Non solo manterrai attivo il **metabolismo**, otterrai anche un notevole sostegno per il sistema **linfatico** e **cardiocircolatorio**.

4.



BEVI ACQUA CALDA

In **oriente** questo è davvero un must! Bere acqua calda, specie al **mattino** a stomaco vuoto, ha innumerevoli benefici: rinforza il **sistema immunitario**, migliora la **digestione**, aumenta il **metabolismo**, favorisce il **buon umore**.

5.



COLTIVA LA PRESENZA

Nella giornata di oggi fai almeno **3 volte** questo esercizio
Fermati e osserva:
1. Come sta il mio **corpo**?
2. Dove si trova il mio **respiro**?
3. Quali **pensieri** ho in questo momento?

6.



MANGIA AD ORARI REGOLARI

Per la Medicina Cinese lo **stomaco** ha il suo picco energetico tra le **7.00 e le 9.00**, è questo l'orario in cui dovresti consumare il pasto più abbondante. Stabilisci altri due **orari fissi** per il pranzo e la cena che dovranno essere più leggeri.

7.



DOPPIA DETERSIONE

Un cardine della **skincare coreana** per detergere a fondo il viso da trucco, smog e tossine. Applica prima un detergente a base **oleosa**, sciacqua e poi rilava il viso con un detergente a base d'**acqua**. Vedrai il tuo viso risplendere!

8.



NON TI PREOCCUPARE

Osserva quante volte in questa giornata ti senti preoccupata e chiediti "**posso fare qualcosa** a riguardo?". Se la risposta è **Sì**, non perdere tempo e **agisci!** Se la risposta è **No**, preoccupandoti otterrai solo il risultato di **raddoppiare** i tuoi **problemi!**

9.



PETTINA IL CUIO CAPELLUTO

La sera prima di coricarti dedica **3 minuti** a pettinare il cuoio capelluto con una spazzola in **legno**. Ti aiuterà a **rilassarti** e stimolerà la **crescita dei capelli**. Il consiglio in più: metti sulla spazzola 2 gocce di **olio essenziale al rosmarino**.

10.



COLORA I TUOI PIATTI

Secondo la **nutrizione energetica** in Medicina Cinese, ognuno dei **5 elementi** è sostenuto dai cibi con **colore** corrispondente. Riequilibra la tua energia inserendo in ogni piatto qualcosa di **verde, rosso, giallo/arancio, bianco e nero**.

11.



ABBANDONA LA LAMENTELA

Nulla disperde di più la nostra **energia**, abbassa il tono dell'**umore** e ci rende "antipatici" più della lamentela. Per uscirne concentrati su questi 2 aspetti: trova qualcosa per cui essere **grata** anche nella difficoltà, concentrati sulle **soluzioni**

12.



MINDFULL EATING

Durante i pasti evita le **distrazioni** e le fonti di tensione come **TV, cellulare** o parlare di **lavoro**. Mangia **seduta** a tavola (non in piedi o alla scrivania!) portando **attenzione** a ciò che si trova nel piatto, con **calma e serenità**.

13.



TIENI LE GAMBE IN ALTO

Ogni giorno prenditi almeno **5 minuti** per tenere le gambe in alto (basta un cuscino o meglio ancora al muro). Tra i principali benefici: favorisce il **ritorno venoso** negli arti inferiori, allevia le **tensioni alla schiena**, **rilassa** il sistema nervoso.

14.



DONA GENTILEZZA

In questa giornata impegnati a compiere almeno **3 atti gentili**. Vuoi metterti davvero alla prova? Indirizza la tua gentilezza verso quelle persone per cui "non nutri particolare simpatia", un vero **atto psico-magico!**

15.



DOPO I PASTI FAI UNA PASSEGGIATA

In medicina cinese vige il detto "dopo mangiato fai 100 passi e vivrai fino a 100 anni"; a sottolineare l'importanza di una leggera attività fisica dopo i pasti per sostenere il **sistema digestivo**.

16.



SHOCK TERMICO AL MATTINO

Immergi un piccolo asciugamano in **acqua molto calda** e strofinalo **energicamente** su tutto il viso, ripeti per almeno **3 volte**. Un semplice gesto che ti aiuterà a **risvegliare** tutti i tuoi organi e rinforzare il **sistema immunitario**.

17.



BRODO DI MISO

Inizia il tuo pasto serale con una tazza di brodo di miso (un cucchiaino raso di "pasta di **miso**" da sciogliere in una tazza di acqua calda), ottimo per attivare il **sistema digestivo**, calmare **bruciori di stomaco** e nutrire la **flora batterica** intestinale.

18.



LAVORA CON IMPEGNO

Ripensa alla giornata di oggi e individua almeno **3 momenti** in cui ti sei sentita davvero **soddisfatta** di ciò che hai fatto. Sii **leale con te stessa** ed esprimi la tua **autenticità**. Costruirai solide basi per la tua **autostima**.

19.



DOCCIA FREDDA

Al mattino fai una **doccia** bella **calda** ma **termina** con un getto d'acqua **fredda** (non più di 30 secondi mi raccomando!). Aiuterà il tuo organismo a **detossificarsi** e a mantenere le **articolazioni** ben lubrificate.

20.



MASCHERA AL RISO

Le donne orientali impazziscono per questa maschera: **esfoliante**, **rigenerante**, **antiage**, stimola il **microcircolo**!

Frulla 3 cucchiaini di **riso** già cotto, con 2 cucchiaini di **bevanda vegetale al riso** e un cucchiaino di **miele**. Lascia in posa **20 minuti**.

21.



COLTIVA LA GRATITUDINE

In questa giornata pensa ad almeno **3 cose** per cui sei **grata**.

Sviluppare la gratitudine protegge da **stress** e **depressione**, favorisce il senso di **soddisfazione** della vita e migliora **l'autostima**.

In poche parole, quando si è grati si è più **felici**.

Note personali



Sceglilo ciò che aiuta il tuo cuore a fiorire