

www.lesfumaturedellavita.it

Scopri il Segreto per Tornare a Sentirti Viva

Un piccolo gesto quotidiano per
ritrovare energia, presenza e amore per
te stessa



LE SFUMATURE DELLA VITA

PRIMA DI TUTTO: COME PUÒ AIUTARTI QUESTA GUIDA



Ci sono momenti in cui senti che stai andando avanti solo per inerzia.
Fai tutto, come sempre.
Ma dentro... sei spenta.
Ti senti distante dalla tua luce, dal tuo sentire, da chi sei davvero.
Magari ti dici che passerà. Che non c'è tempo per pensarci.
Che in fondo "va tutto bene".
Eppure, qualcosa dentro continua a sussurrare.
Questa guida è per te, che vuoi ricominciare a sentire.
A vivere, non solo sopravvivere.
A vedere di nuovo la bellezza delle piccole cose, ma soprattutto di te.

✨ Se vuoi uno spazio sicuro per raccontarmi come ti senti, puoi prenotare qui una chiamata gratuita. Ti ascolto, senza giudizio. Solo presenza.



*Cara anima preziosa,
So quanto può essere faticoso svegliarsi ogni
giorno sentendosi lontana da se stesse,
come se la vita scorresse accanto senza
davvero toccarti. Quel senso di pesantezza
sul petto, la mente che corre senza sosta, la
fatica che ti accompagna come un'ombra.
In questo vortice di doveri e preoccupazioni,
ti sei persa. Hai dimenticato il calore del tuo
abbraccio, l'amore che meriti da te stessa.
Ma oggi voglio parlarti con dolcezza e verità:
dentro di te c'è una forza immensa, una luce
che non si è mai spenta. Solo che ora ha
bisogno di un po' di cura, di un po' di
gentilezza per tornare a splendere.
Questa guida è un invito a tornare a casa
dentro te stessa, un viaggio fatto di piccoli
passi delicati, ogni giorno, che possono
trasformare il tuo modo di vivere.
Non è un elenco di doveri, ma una carezza,
una compagnia dolce per te che sei così
preziosa.
Con tutto il cuore,
Ramona*

LA VITA NON È UNA CORSA



Ci insegnano che bisogna correre, fare, ottenere.
Che la vita è una lista di traguardi, di obiettivi.
Ma chi ha detto che il valore sta nel produrre?
Chi ha deciso che la dolcezza va conquistata?
Tu sei già degna.

Anche se oggi ti senti fragile, stanca, confusa.
Anche se hai bisogno di fermarti.

Fermarsi non è arrendersi.

Fermarsi è un atto d'amore.

È scegliere di respirare, di guardarsi dentro, di dire “mi vedo” anche nei giorni in cui tutto sembra troppo.

👉 Se senti che vuoi iniziare a fermarti, ma non sai come, io ci sono. Scrivimi, ti aiuto a trovare il primo respiro.

LA PRESENZA: IL GESTO D'AMORE PIÙ GRANDE CHE PUOI FARTI



Viviamo in un mondo che premia la frenesia, l'essere sempre "attive", occupate, produttive. Ma a che prezzo?

Essere presente a se stessa è uno dei doni più grandi che puoi farti. Significa fermarti a sentire cosa c'è dentro, accogliere le emozioni senza giudicarle, e restare radicata nel qui e ora.

La presenza è quel ponte sottile che collega il corpo, la mente e il cuore, riportandoti a casa dentro te stessa.

Quando impari a essere presente, diventi testimone gentile di ciò che vivi: non sei più travolta dalle onde, ma impari a cavalcarle con più sicurezza e amore.

La gratitudine e la presenza sono un duo potente: insieme creano un circolo virtuoso che nutre e rigenera, giorno dopo giorno.



LA VITA NON È UNA CORSA

Ci insegnano che bisogna correre, fare, ottenere.
Che la vita è una lista di traguardi, di obiettivi.
Ma chi ha detto che il valore sta nel produrre?
Chi ha deciso che la dolcezza va conquistata?
Tu sei già degna.

Anche se oggi ti senti fragile, stanca, confusa.
Anche se hai bisogno di fermarti.

Fermarsi non è arrendersi.

Fermarsi è un atto d'amore.

È scegliere di respirare, di guardarsi dentro, di dire “mi vedo” anche nei giorni in cui tutto sembra troppo.

👉 Se senti che vuoi iniziare a fermarti, ma non sai come, io ci sono. Scrivimi, ti aiuto a trovare il primo respiro.

Se senti che coltivare la presenza può cambiare la tua vita, scrivimi. Ti accompagnerò con pratiche semplici e dolci per ritrovare il tuo centro e ascoltare il tuo cuore.

LA FORZA SOTTILE E RIVOLUZIONARIA DELLA GRATITUDINE



*Gratitudine non significa ignorare il dolore.
Non è chiudere gli occhi e farsi andare bene
tutto.*

*È scegliere di trovare luce anche nei giorni
storti.*

Gratitudine è allenamento.

*Una pratica quotidiana, imperfetta,
autentica.*

*Non serve sentirsi “positive”. Serve esserci,
davvero.*

*Quando impari a dire grazie per qualcosa –
anche piccola – allenil cervello a
riconoscere il bello.*

*Non quello finto. Quello reale, nascosto, che
spesso diamo per scontato.*

*Col tempo, cambia il tuo sguardo. Cambia la
tua vibrazione.*

*E cambia anche il modo in cui ti relazioni a te
stessa.*



LA GABBIA DELL'AUTOSVALUTAZIONE

“Non sono abbastanza.”

“Non ce la faccio.”

“Non basto mai”

Quante volte te lo sei detta?

Parole leggere come l'aria, ma taglienti come lame.
Quando ti tratti con durezza, il tuo cuore si ritrae. Si difende.

E piano piano ti allontani da te.

La gratitudine – quella vera, non forzata – ti riavvicina.

Ti fa scoprire che anche nelle tue ombre ci sono semi di luce.

Che anche oggi, così come sei, meriti uno sguardo gentile.
Non serve cambiare tutto.

Basta iniziare a vedere qualcosa di te con occhi diversi.

ESERCIZIO 1: IL RITO DEL CUORE



Un piccolo rituale quotidiano per nutrire la connessione con te stessa.

Ogni mattina o ogni sera, prenditi 3 minuti e scrivi:

- 3 cose belle accadute oggi*
- 1 cosa che vuoi nutrire domani*
- (Quando ti sentirai pronta: 1 cosa di te che apprezzi)*

*Non serve che siano cose grandi.
Possono essere minuscole.*

Conta solo che siano vere per te.



L'ENERGIA SEGRETA DELLE PICCOLE COSE

Ti sei mai accorta di quanta vita passa inosservata?

Il profumo del caffè.

Il suono della pioggia.

Un attimo di silenzio.

Non è facile vederle, lo so.

Quando sei immersa nei pensieri e nella stanchezza, il bello sembra nascosto.

Ma non è sparito.

È lì. Ti aspetta.

Allenarti a vedere queste piccole cose è un gesto rivoluzionario.

E non si tratta solo di “scrivere 3 gratitudini al giorno”.

Si tratta di sentirle davvero.

Di impegnarti a scovarle dentro.

Perché poi, qualcosa cambia.

Si apre una crepa. Entra la luce.

Io sono qui per guidarti a ritrovare quella luce dentro di te.. Contattami



ESERCIZIO 2: IL RESPIRO DELLA GRATITUDINE

Un momento tutto tuo, da vivere nel corpo.

*Ogni sera, prima di dormire:
Sdraiati. Appoggia una mano sul cuore.*

*Fai tre respiri profondi.
Per ogni respiro, pensa a qualcosa che ti ha
fatto sentire bene.*

*Non cercare cose grandi.
Cerca quelle che ti hanno toccato dentro.
Anche solo per un attimo.*

Resta lì. Sentile.

STORIE DI DONNE CHE HANNO RICOMINCIATO



✨ M., 37 anni – “Ero sempre stanca. Non sentivo più nulla. Poi ho iniziato a scrivere ogni sera tre cose belle. All’inizio sembrava una forzatura. Dopo un mese, ho capito che stavo imparando a sentire di nuovo.”

✨ L., 44 anni – “Mi sentivo vuota. Ero sempre connessa con gli altri, ma scollegata da me. La gratitudine mi ha riportata a vedermi dentro. Lentamente, ma con verità.”

✨ F., 48 anni – “Il primo giorno ho scritto niente, non trovavo nulla di bello. Solo silenzio. Poi mi sono accorta che il silenzio era la cosa più bella.”

...

LA GRAZIA DELLE PICCOLE SCELTE



Ricominciare a sentire non è un gesto clamoroso.

È una svolta minuscola ma potente.

È decidere di respirare con consapevolezza.

È scegliere di non rispondere a quel messaggio subito.

È appoggiare la mano sul cuore e restare in silenzio.

Questi gesti non sono banali.

Sono atti sacri.

Sono il modo in cui ti dici:

“lo conto. lo merito presenza.”

ESERCIZIO 3: IL DIARIO DELLA GRATITUDINE



Scrivere 3 cose al giorno per cui sei grata.

Non per dovere.

Non per moda.

Ma come impegno personale, come coccola.

Un modo per imparare a sentire.

Scritte sul momento o a fine giornata.

Anche quando ti sembrano minuscole o banali.

Anzi, soprattutto allora.

All'inizio sarà difficile.

Sembrerà tutto uguale, scontato, forzato.

Ma poi, qualcosa cambia.

E il cuore comincia a riaprirsi alla meraviglia.

LE SFUMATUR



PREPARARSI AL CAMBIAMENTO

La gratitudine apre la strada.
Ti allinea a una versione più vera di te.

Ma se vuoi fare il **passo successivo...**
Serve ascolto profondo.
Serve essere accompagnata.

Qualcuno che ti tenga la mano nei giorni no.

***Qualcuno che ti riporti a te, con amore, con
rispetto, con dolcezza.***

***Se senti che è il tuo momento per qualcosa di più grande,
prenota ora una chiamata conoscitiva.***

UN ABBRACCIO AL CUORE

So bene come ci si sente quando il peso della vita ti schiaccia.

Quando ti guardi allo specchio e non ti riconosci più.

Anch'io sono stata lì.

*E voglio che tu sappia una cosa: non sei sola.
C'è una scintilla in te che non si è spenta.
Forse è solo nascosta.*

La speranza non è una parola vuota.

È un cammino fatto di piccoli gesti, scelte gentili, silenzi ascoltati.

***Tu puoi tornare a sentire.
Tu puoi tornare a vivere.***

E io sono qui, se vorrai, a camminare con te.



FINE GUIDA .. MA POTREBBE ESSERE UN INIZIO

Se qualcosa dentro di te ha vibrato,
se ti sei riconosciuta tra queste parole,
se senti che questa è solo una prima
carezza...

Io ci sono.

Senza giudizio. Con verità. Con
presenza.

✉ Prenota ora la tua chiamata gratuita
→ [clicca qui](#)

✉ Oppure scrivimi in DM