

IL DIARIO DEL VARCO



@unicacclubcommunity



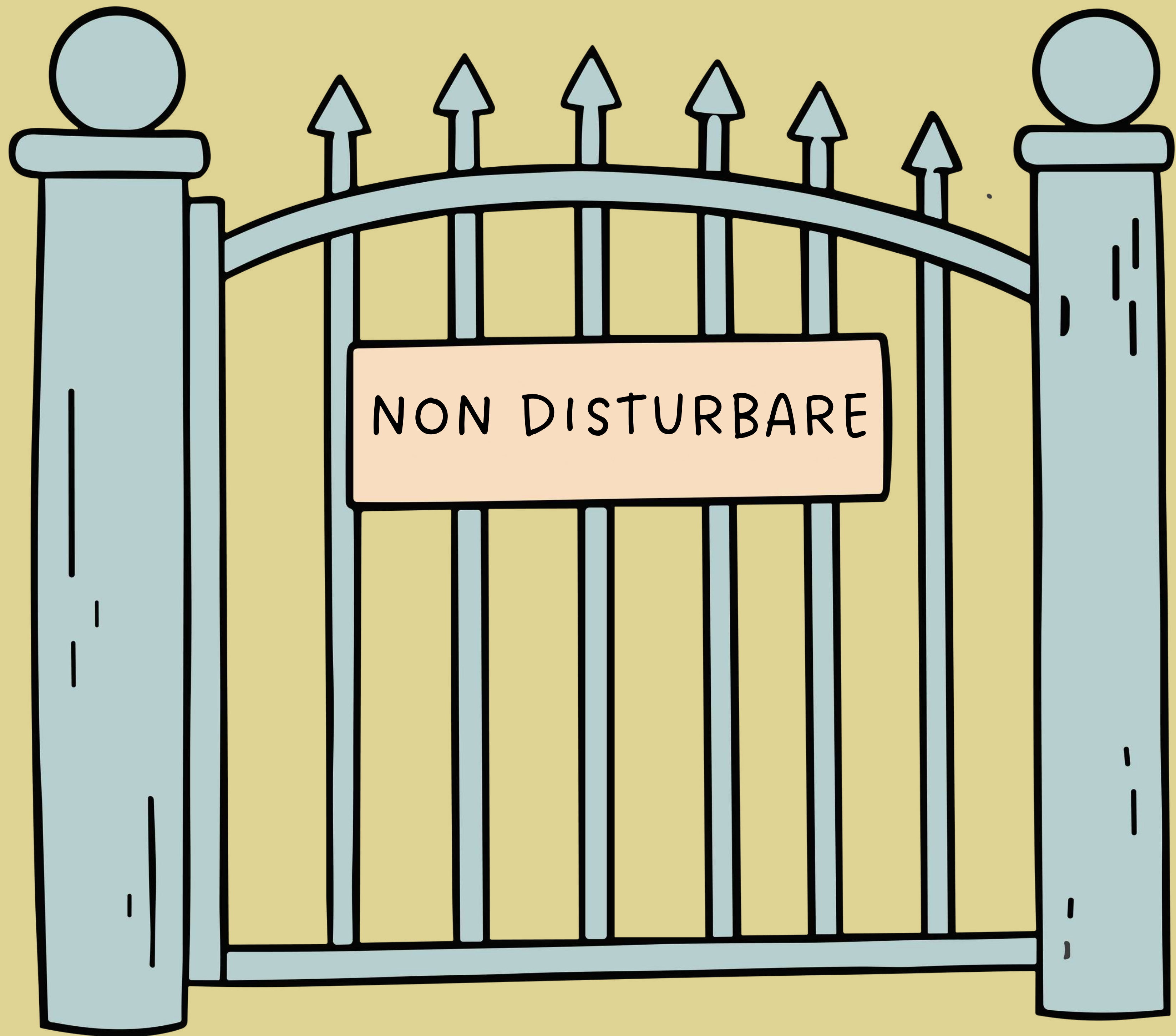
Mia cara amica,

Questo è il tuo spazio: non un quaderno di compiti, ma un luogo sacro dove smettere di funzionare come un ingranaggio perfetto e iniziare finalmente ad abitare il tuo spazio con gioia.

Non cerchiamo di "aggiustarci", perché non sei un errore di fabbrica da correggere.

Cerchiamo di capire cosa ti viene naturale fare quando smetti di recitare un ruolo che non ti appartiene.

PARTE I:
IL VARCO - I TUOI CONFINI D'ACCIAIO



"Il confine è amore: dire 'NO' protegge il tuo 'sì' autentico".

"Spesso lasciamo entrare chiunque nella nostra testa come in un B&B sempre aperto".

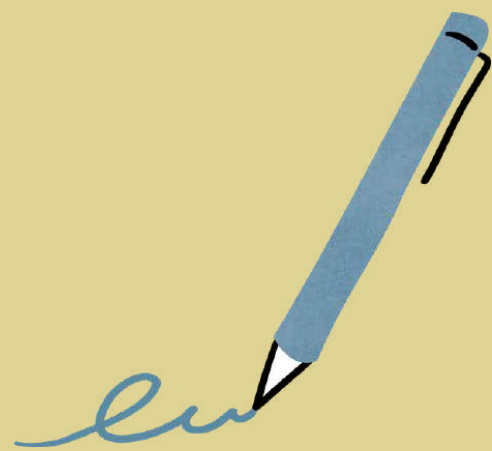
È il momento di definire i tuoi paletti per pura sopravvivenza.

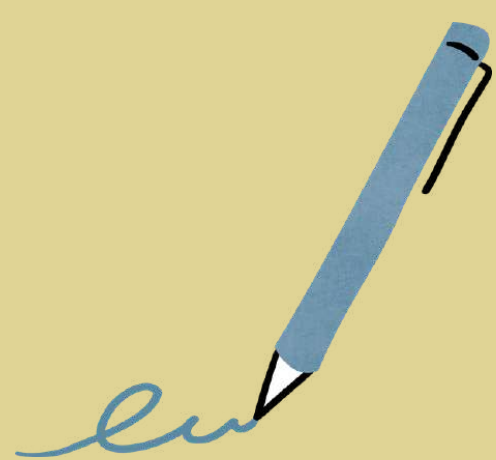
No No No No No No

ANALISI DEL B&B

Elenca 3 situazioni o persone che ultimamente hanno occupato spazio nella tua mente senza permesso.

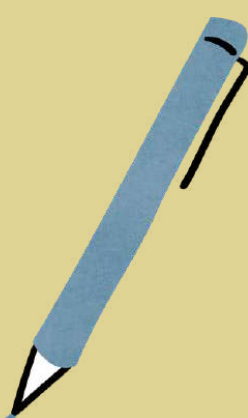
1)



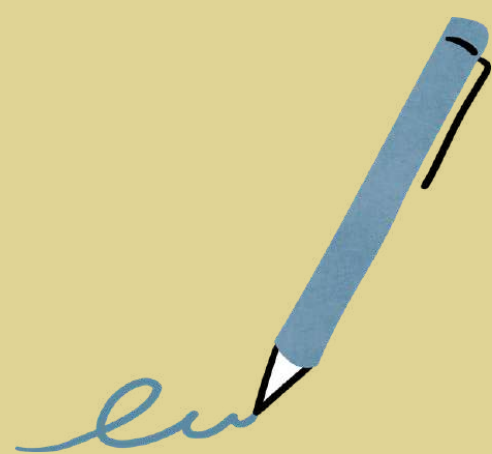


2)

lu



3)



Cosa accadrebbe se oggi mettessi il cartello "Completo" e dichiarassi l'accesso OUT?



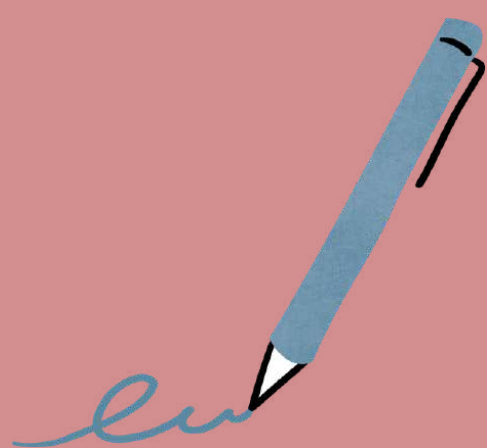


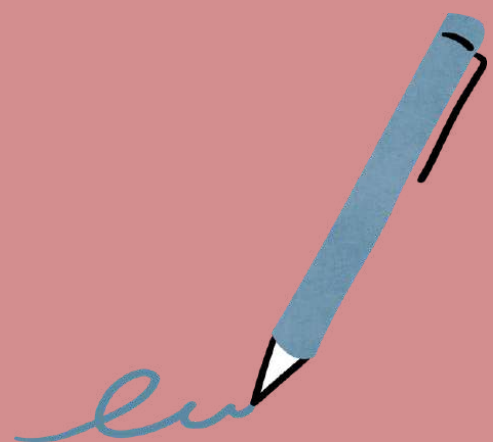
IL COSTO DEL "SÌ"

Ricorda un momento in cui hai detto "sì" mentre il corpo urlava "no" .

Quanto ti è costato in termini di ossigeno e serenità?

Scrivilo qui per non dimenticarne mai più il prezzo

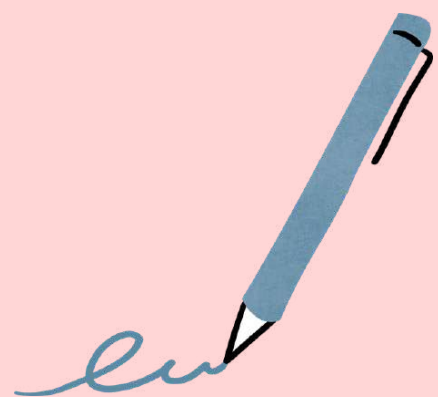


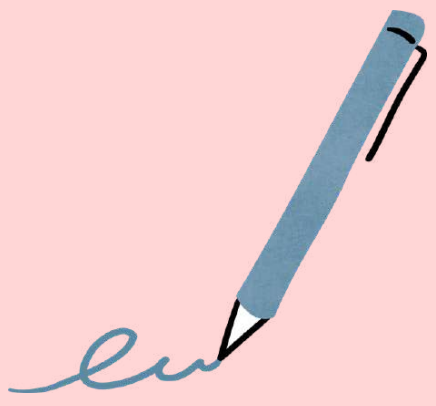


LA TUA REGOLA D'ACCIAIO

Scegli una delle 10 regole (es: "Se ti toglie pace, è troppo caro").

Scrivi come intendi applicarla nelle prossime 24 ore.





PARTE II: L'ECLISSI

Proteggere la Propria Luce.

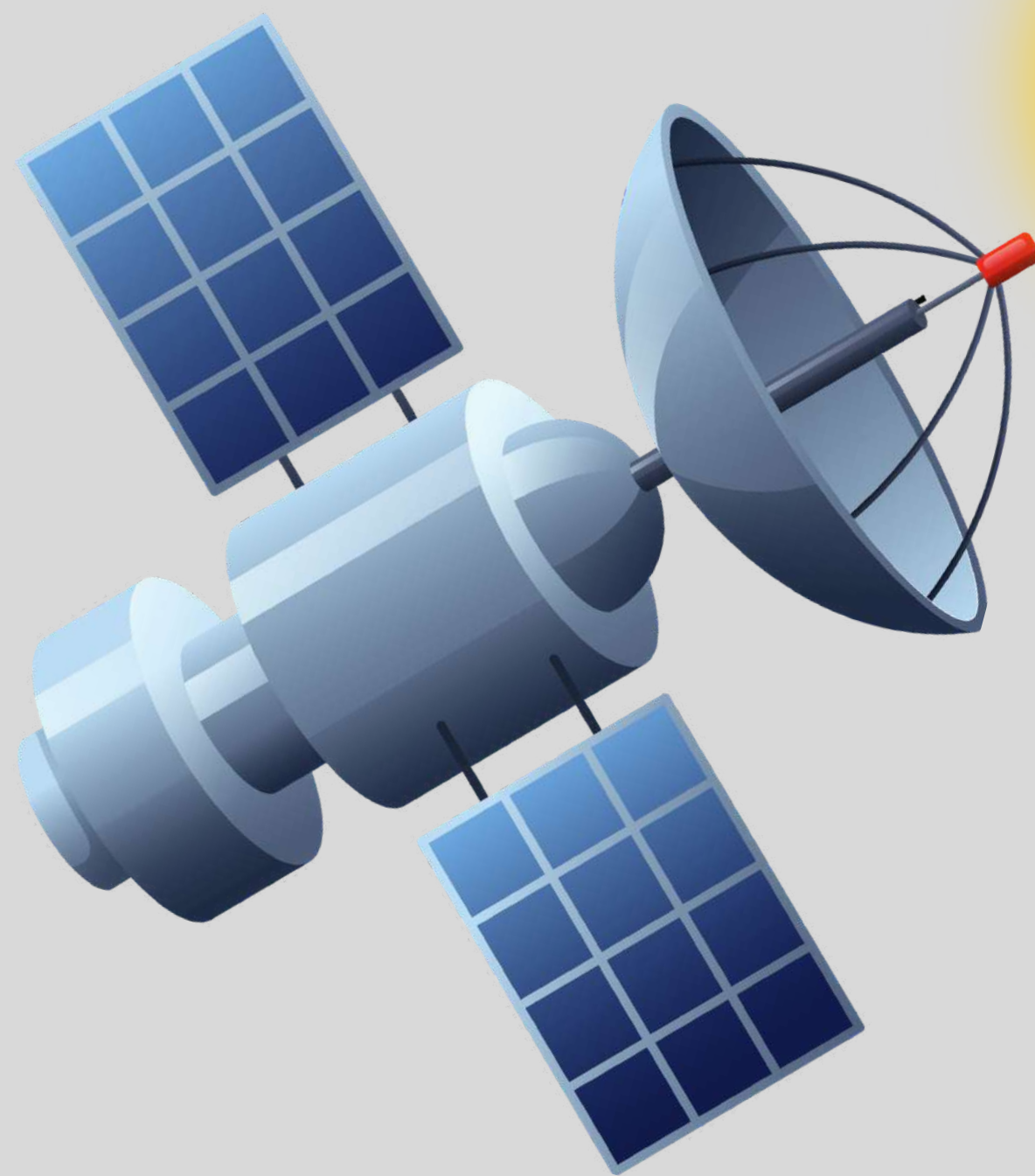
"La mia luce non è svanita per caso: è stata oscurata per annullamento".

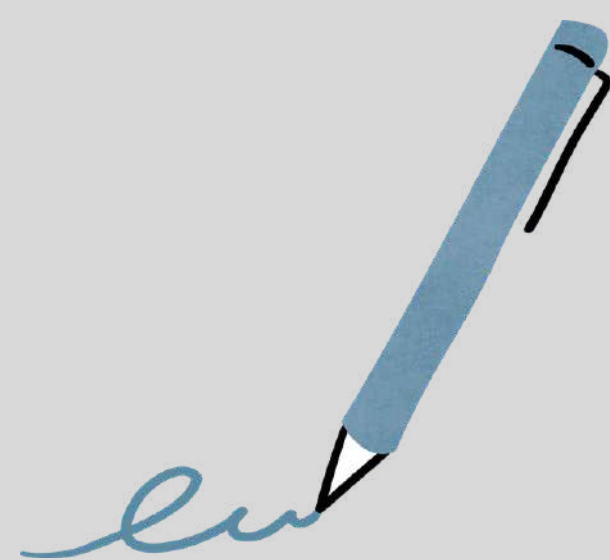
" Il corpo ricorda il dolore come una ferita fantasma, anche quando la testa dice che è finita".

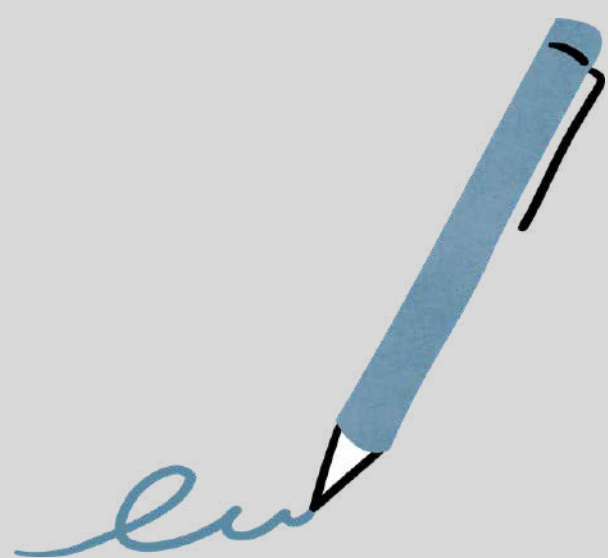


L'INVENTARIO DEL SATELLITE

In quale relazione o situazione ti sei sentita il satellite di un altro sole, dimenticando di essere tu la fonte di calore?





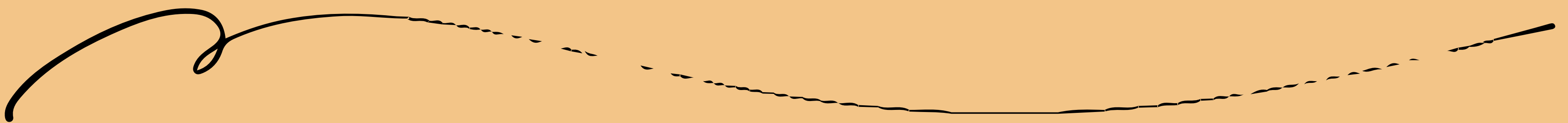


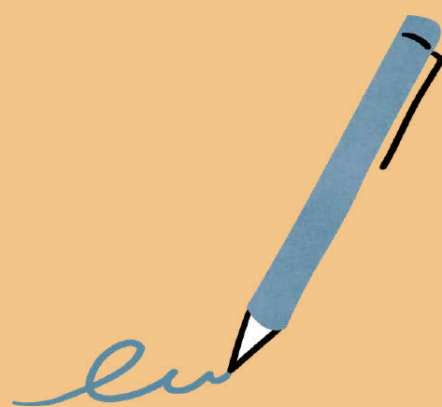
LA FINE DELLA NEGOZIAZIONE

Scrivi 3 cose che hai accettato in passato spostando i tuoi confini un millimetro alla volta (silenzi punitivi, rospi ingoiati, compromessi al ribasso), ma che oggi dichiarare ufficialmente NON NEGOZIABILI

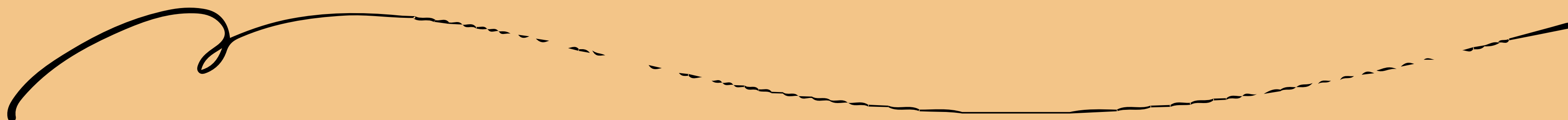


1)



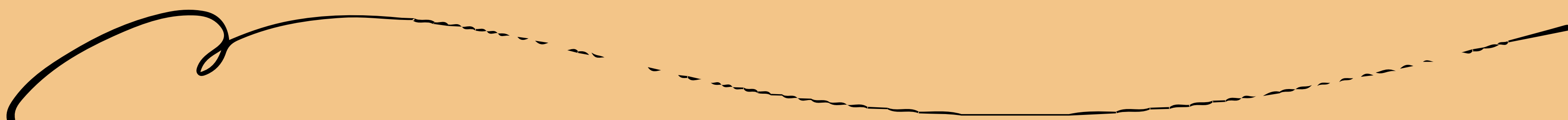


2)



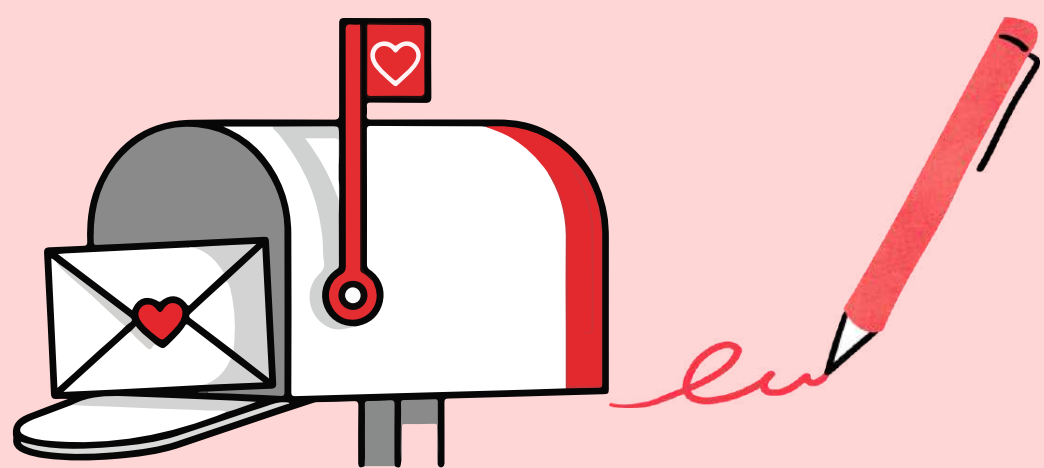


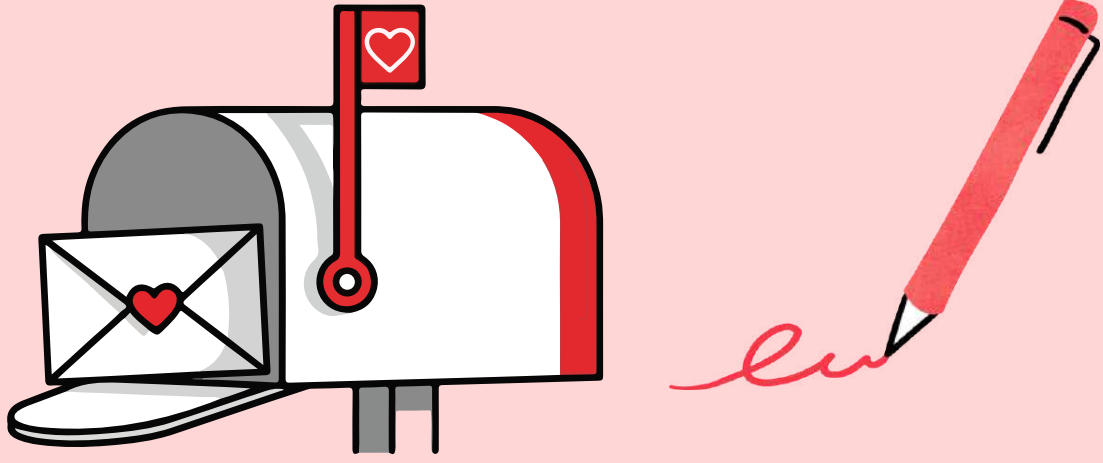
3)

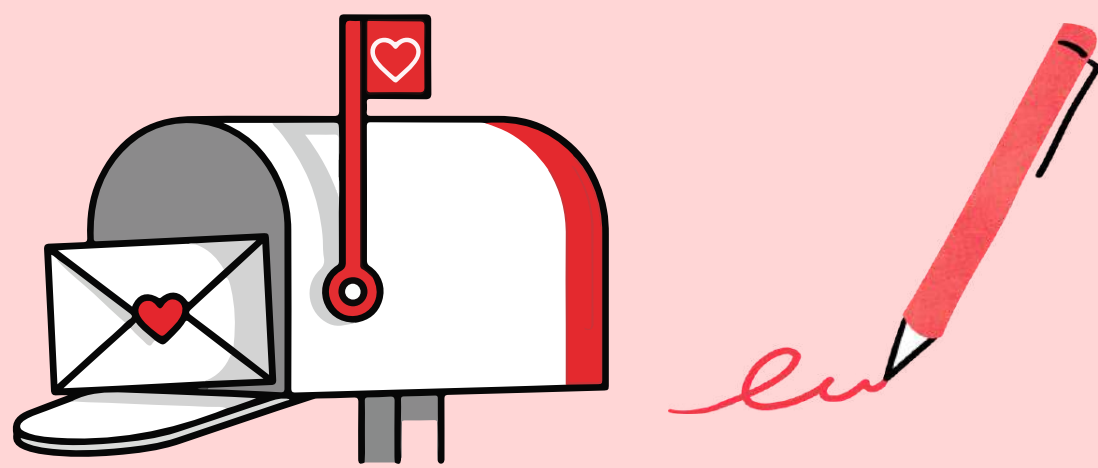


LETTERA AL DOLORE FANTASMA

Se senti ancora quel "bruciore sotto la pelle" ,
descrivilo qui senza filtri. Poi chiudi con questa
formula di liberazione: "Questo dolore non è un
invito a tornare indietro, ma il segnale di
un'inflammatione causata da anni di
negoziazioni al ribasso su me stessa. Oggi smetto
di alimentarlo."







LE 10 REGOLE D'ACCIAIO PER ABITARE I TUOI CONFINI

- 1) Non negoziarti mai: il tuo valore non è un preventivo trattabile.
- 2) Scegli chi ti sceglie: chi ti vuole davvero, ti fa spazio.
- 3) Il confine è amore: dire "no" protegge il tuo "sì" autentico.
- 4) Fai meno, meglio: la qualità e l'intenzione sono il tuo nuovo lusso.
- 5) Non correre verso chi ti lascia indietro: se qualcuno si allontana, lascialo andare.
- 6) Sii regolare con te stessa: la cura di sé è una pratica quotidiana.
- 7) Se ti toglie pace, è troppo caro: la serenità mentale non ha prezzo.

8) Lascia andare ciò che non vibra più: non tutto merita

9) Ascolta il corpo prima della testa: la testa mente per compiacere, il corpo dice la verità.

10) Investi in te: tu sei il tuo investimento più importante. Sempre.



PARTE III: LA GODURIA NATURALE

Il Talento dell'Essere "Non sono un 'centesimo mancante'; sono una moneta diversa".

" Tutto ciò che il mondo chiama "troppa emotività" è, in realtà, il tuo vero talento".



RISCRIVERE L'ERRORE DI FABBRICA

Prendi una caratteristica che ti hanno sempre criticato (es: "Senti troppo" , "Sei troppo intensa"). Prova a descriverla per quello che è veramente: empatia pura, visione d'insieme o profondità.







ABITARE LA CASA

Il tuo corpo non è un progetto da perfezionare, ma la casa che devi abitare tu per prima. Descrivi un gesto di "autoguarigione" che ti concederai oggi (un sapore, un profumo o un momento di cura senza anestesia).





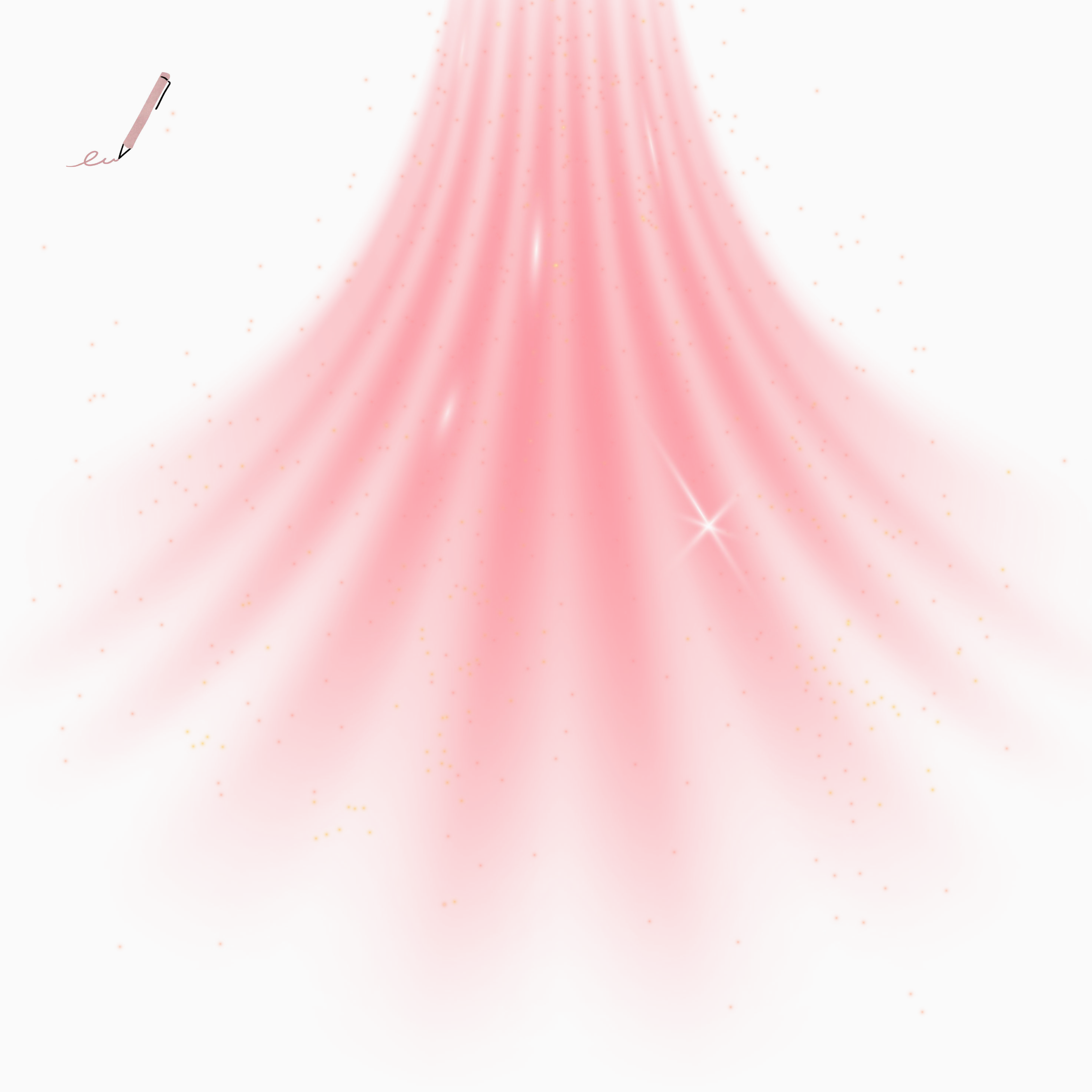
Il Successo Senza Sforzo

Identifica un momento in cui le cose sono accadute senza sforzo perché nascevano da chi sei tu veramente.

Cosa stavi facendo in quel flusso di "Goduria Naturale"?







IL CLUB DELLA VULNERABILITÀ

"Illuminiamo le nostre crepe, perché è da lì che entra la luce".

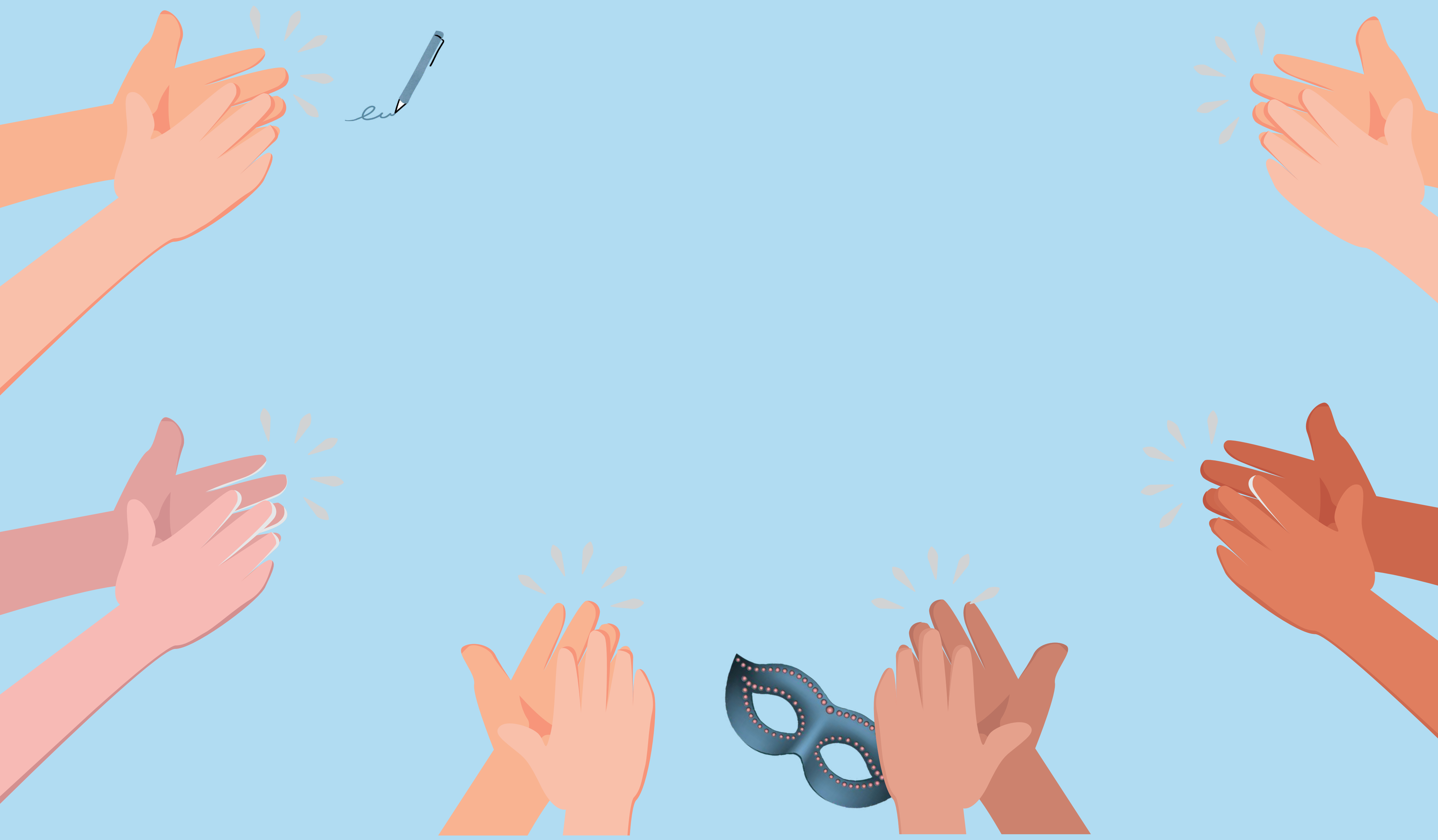
"Non sei l'unica a sentirti "difettosa" in un mondo che chiede di sentire meno.

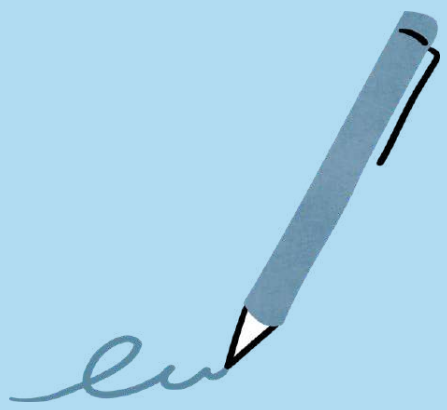
In questo spazio, l'imperfezione è il vessillo della nostra libertà"

Riflessione Finale

Quale maschera di professionalità imperturbabile o di perfezione impeccabile senti di poter iniziare a togliere da oggi?

Scrivi una frase che rappresenti la tua versione più vera e "incasinata" .





Note libere e pensieri notturni delle quattro del mattino



