



capitolo 1 parte 2

3 passi per cambiare la tua vita

del percorso **Posso farcela**

Fearless Donne in Evoluzione



gennaio 2025

silvia.chierchini@donnefearless.com

Ciao e ben tornata nella seconda parte del capitolo sui **3 passi per cambiare la nostra vita**.

Vorrei ripartire dalla citazione di Toni Morrison “*Ehi, donna, se vuoi volare, devi rinunciare alla roba che ti appesantisce*”, perché credo sia la verità. Dobbiamo rinunciare a ciò che ci opprime, il mio atteggiamento mi pesava e suppongo che anche tu possa identificarti.

Detesto il detto “*È quel che è*”, perché è ciò che tu fai in modo che sia ed è importante sapere che c'è sempre qualcosa che possiamo fare per sentirci meglio.

Quando ci troviamo in situazioni difficili, ci sono **tre cose** che ho fatto e che continuo a fare per affrontare la vita e lavorare alla creazione di quella che voglio.

Credo che tu possa cambiare e che tu sia capace di farlo, quindi, ora ti starai chiedendo: “*Bene, fantastico, ma da dove comincio?*”

PRIMO PASSO: inizia esprimendo un desiderio, come quando chiudi gli occhi per un compleanno e desideri qualcosa. Pensa a come vorresti che fosse il prossimo anno.

Ho iniziato così due anni fa, quando soffrivo per la morte di persone a me care e per il lavoro che mi angosciava.

Dovevo permettermi di vedere qualcosa di diverso e, alla fine, ho capito che non volevo rimanere nel punto in cui mi trovavo.

Se sai cosa non vuoi, è più facile cambiare e vedere nuove possibilità.

gennaio 2025

1

silvia.chierchini@donnefearless.com



Ho espresso un desiderio, ho individuato cose che potevo fare per sentirmi meglio e ho cambiato il mio atteggiamento.

La **consapevolezza di sé** è fondamentale: ammetti come ti senti.

Muovere il tuo corpo è essenziale per liberare emozioni negative.

Dopo aver mosso il tuo corpo, **fai una cosa che ti rende felice** (anche piccolissima).

Scrivere è un'altra cosa utile per me e potrebbe esserlo anche per te, per scaricare tutti i pensieri su carta, perché penso che annotarli sia molto valido quando ti senti bloccata, oppressa o sospesa.

Ricorda che **tutto è temporaneo**, i tuoi sentimenti lo sono e anche la vita.

Se seguirai questi **tre passi**, potrai un giorno essere orgogliosa di te stessa.

fin qua hai imparato come **i nuovi inizi** possono sbloccare la tua motivazione; riepiloghamoli:

PRIMO PASSO: esprimi un desiderio sulla tua vita futura.

SECONDO PASSO: intraprendi azioni che si allineano con ciò che desideri. Agisci come la persona che vuoi diventare.

Il TERZO PASSO è trovare la prova che puoi farcela.

Trova qualcuno che ha già raggiunto il cambiamento che desideri, perché è la testimonianza che è possibile.

Non sei in competizione con nessuno e ricorda, sei una luce per qualcun altro.

gennaio 2025

2

silvia.chierchini@donnefearless.com

