



Premessa al corso
Ricomincio da me
Fearless Donne in Evoluzione



gennaio 2025

silvia.chierchini@donnefearless.com

Benvenuta nel corso ***Ricomincio da me*** nella sezione **CAMBIAMO INSIEME** della piattaforma *Fearless*, nella quale è a tua disposizione il lavoro della **psicologa olistica** dott.ssa **Nicole Lepera**, illustrato nel suo libro *'How to do the work'*, una guida che mi aiutato moltissimo nel mio percorso di autoguarigione e di ricerca di una vita migliore per me stessa.

Molti passaggi, capitolo dopo capitolo, si mescoleranno tra il mio vissuto e quello dell'autrice e mi auguro che anche tu possa sentir risuonare la stessa sensazione.

Vediamo di cosa si tratta?

Avevo circa 40 anni e nonostante avessi raggiunto tanti degli obiettivi che la maggior parte delle donne della mia età avrebbero desiderato, ossia un uomo accanto, due figli meravigliosi, un lavoro fisso di tutto rispetto, una bella casa, una famiglia intorno, vacanze, amicizie, serate, mi sentivo come se qualcosa di essenziale nel mio essere mancasse o non ci fosse mai stato.

Anni di matrimonio e mi sentivo emozionalmente sola.

Avrei dovuto essere felice e appagata e invece mi sentivo come fuori da me stessa, distaccata, priva di emozioni ... sentivo il nulla.

Inoltre, avevo tutta una serie di piccoli e grandi disturbi fisici, nebbia mentale che spesso mi portava via parole o frasi ed era particolarmente imbarazzante quando mi capitava sul lavoro.

Per anni ho mascherato queste sensazioni sommergendomi di impegni, stilando *to do list* infinite e fare, sempre fare...

Gennaio 2025

1

silvia.chierchini@donnefearless.com



E in apparenza poteva sembrare grande efficienza, ma in realtà tutto quel fare nascondeva profondi stati emotivi irrisolti.

Fino a quel giorno, in cui stavo leggendo un libro sugli effetti dei traumi infantili, e sono crollata... ed è stato lì che ho capito che in quell'immagine generale c'era un messaggio... che qualcosa stava urlando da dentro di me in cerca di attenzione...

Era arrivato il momento di affrontare a muso duro le mie sofferenze, i miei dolori, i miei traumi ed il mio vero Sé.

Ho chiamato quell'esperienza la ***mia notte oscura dell'anima***.

Ogni "toccare il fondo" può equivalere a una piccola morte personale e con il giusto stato mentale, può generare una rinascita, perché quel particolare momento doloroso porta con sé anche luce, che va a rivelare tanto di te stessa e che negli anni hai sepolto.

Tutto d'un tratto ti colpisce la chiarezza: ***HO BISOGNO DI TROVARE UN CAMBIAMENTO!***

Come prima cosa ti focalizzi sulla cosa più importante e per me in quel momento era il mio corpo.

Devi chiederti in che modo non funziona e come lo sta manifestando.

Intuitivamente sapevo che dovevo partire dall'alimentazione e dal movimento, affrontare il modo in cui stavo 'onestamente' maltrattando il mio contenitore, sì, perché devi sapere che istintivamente prima, coscientemente dopo, ho sempre sentito che il corpo è un fenomenale recipiente di tanto altro e che prendersene cura è fondamentale, ma di questo parleremo più meglio più avanti.

A questo punto dovrei raccontarti di me e dei miei cambiamenti e siccome un uomo saggio una volta mi disse che "un'immagine vale più di mille parole", ecco quelle delle pietre miliari della mia VITA:

Gennaio 2025

2

silvia.chierchini@donnefearless.com



COMINCI
O
A FARE
ESPERIENZ
A



LORO SÌ
CHE MI
AMANO

ANCH'IO
IN UN
PACCO



THIS IS MY
PLACE



IL PRIMO
SOGNO

VOLER
TIRARE
FUORI

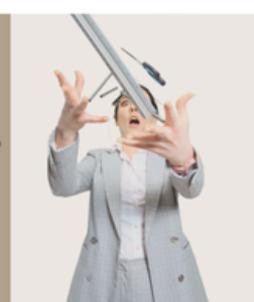


LA SERIE
DEGLI
EMOTIVA
MENTE
INABILI



DEVO
SMETTERE
DI
STUDIARE

LAVORO
SBAGLIAT
O



CERCO
STRUTTUR
A

CHI SONO
DAVVERO
?



AMERICA
N DREAMS



Gennaio 2025

3

silvia.chierchini@donnefearless.com

Fearless
DONNE IN EVOLUZIONE

OPEN
RANGE



IL
PRINCIPIO

COMING
BACK
HOME



FIRMO



& HERE
SHE
COMES

È
DAVVERO
TUTTO
QUI?



MEGLIO
FELICI
DIVISI



CHE CI
FACCIO
QUI?

ARRIVA
L'AMORE

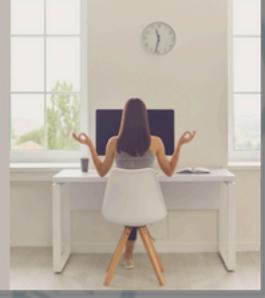


SPUNTAN
O
GERMOGL
I DI ME

MI
SCOPRO



BENVENU
TA
MINDFUL
NESS



Gennaio 2025

4

silvia.chierchini@donnefearless.com

Fearless
DONNE IN EVOLUZIONE



Mentre il mio corpo guariva, ho imparato nuove cose riguardo il benessere mentale ed ho realizzato che le malattie ed i disturbi si manifestano quando manca la connessione tra mente, corpo e anima.

Che i nostri geni non sono il nostro destino finale e che per cambiare dobbiamo acquisire la consapevolezza delle nostre abitudini e dei nostri schemi mentali, quelli formati dalle persone a cui abbiamo voluto bene o che avevano importanza nella nostra infanzia.

Ho scoperto il nuovo significato di trauma, quello che prende in considerazione gli aspetti spirituali profondi che lo stress e le avversità vissute nell'infanzia hanno sul nostro sistema nervoso e che lo influenzano ancora ogni giorno.

Più imparavo e più provavo ad integrare ogni cosa nelle mie scelte quotidiane.

Gennaio 2025

5

silvia.chierchini@donnefearless.com



Con il tempo ho adottato quei cambiamenti ed ho cominciato a trasformarmi.

Ho seguito seminari per imparare cosa sia il *bambino interiore* ed è stato come aprire una finestra su un nuovo panorama.

Ancora oggi mi sforzo di incontrare la mia bambina interiore, quella che, come tutti, ha bisogno di amore e comprensione e sto ancora imparando a farle da genitore.

Ho imparato che esistono i confini personali e come impostarli.

Ho iniziato ad interagire nel mondo con una maturità emotiva mai conosciuta prima.

Ho constatato che il lavoro che stavo facendo su e per me stessa non si fermava lì e che gli effetti si estendevano alle mie relazioni, di ogni genere.

Chiaramente, sono ancora in viaggio su questo percorso di guarigione e di trasformazione e so che non ci sarà un punto di arrivo...

DISCLAIMER: quello di cui tratto è la mia esperienza nel percorso di guarigione personale e non vuole in alcun modo sostituirsi alla consulenza di uno specialista.

Gennaio 2025

6

silvia.chierchini@donnefearless.com

