

MEDITAZIONE DI PRIMAVERA



La guida per lasciar andare
ciò che non ti serve più
e far sbocciare i tuoi obiettivi

SIMONA GIOVANDITTI

Meditazione di Primavera

Hai ascoltato la Meditazione di Primavera?

Clicca sul link per ascoltarla o, se preferisci, leggi il testo, e poi rispondi alle domande.



Video

[guarda il video](#)



Leggi la tua meditazione...

Primavera: rinascita, risveglio, luce, vita, è il momento in cui ci ricordiamo di essere vivi.

E' il momento perfetto per fermarci e per farci delle domande. Per guardarci dentro e capire se abbiamo perso la bussola, per ricordarci i nostri obiettivi, per porcene di nuovi. E' il momento perfetto per chiederci cosa ci hanno portato le tempeste invernali e cosa ci hanno tolto. Cosa è rimasto? Cosa bisogna costruire? Possiamo porci domande anche riguardo a cosa vogliamo lasciar andare. Possiamo scegliere caratteristiche interiori: aggressività, rabbia, senso di colpa, ecc. o esteriori: situazioni, relazioni, lavoro o aspetti della vita non più necessari. Spogliamoci e liberiamoci di pesi, pregiudizi, vizi, abitudini.

Meditando cerca il tuo giardino interiore. Riportiamo ordine nel nostro giardino.

Osserva, in che stato si trova? E' ordinato o ha bisogno di una sistematina? Come ti fa sentire, cosa provi?

Fai amicizia con ogni albero e ogni pianta e chiedi cosa rappresenta nella tua vita. Pensa a un albero come se fosse un'emozione o una situazione o un sentimento.



Leggi la tua meditazione...

Che alberi hai trovato?

Amore, amicizia, fiducia, ricchezza...?

Corpo? Lavoro? Famiglia? Amicizia? Spiritualità?

Passioni?

Domanda ad ognuno cosa devi cambiare affinché possano crescere rigogliosi. Ripulisci il tuo giardino.

Pota, porta via i rami secchi e le foglie morte. Se secondo te mancano degli alberi puoi piantarli e arricchire il tuo angolo verde. Come ti senti ora che il giardino è sistemato?

Prepariamo una lista degli obiettivi da raggiungere prima dell'estate.

Se l'equinozio di primavera è il momento della rinascita, e dell'estroversione (tutto si rivolge all'esterno, attraverso la crescita), ecco che, per il principio di analogia, anche le nostre intenzioni, i nostri progetti, dovranno abbandonare il mondo delle idee e divenire visibili all'esterno.

Stabilisci degli obiettivi

Come si stabiliscono degli obiettivi?

Quando si tratta di definire obiettivi, pensa

ACUTO:

A

Azioni specifiche: specifica le azioni che intraprenderai, quando, dove e chi o cosa coinvolgeranno. Un esempio di obiettivo vago o non specifico: «Passerò più tempo con i miei figli»; obiettivo specifico: «Sabato porterò i miei figli al parco a giocare a palla a volo». Obiettivo non specifico: «Sarò più affettuoso con mia moglie»; obiettivo specifico: «All'ora di pranzo chiamo mia moglie e le dico che la amo».

Concreto (realistico): l'obiettivo deve essere realisticamente raggiungibile. Considera le tue condizioni fisiche, il tempo disponibile, le risorse economiche e se possiedi o meno le abilità necessarie.

C



Utile: l'obiettivo ti aiuta a condurre la tua vita in una direzione che, per quanto puoi prevedere, probabilmente migliorerà la qualità di quella vita?

Temporizzato: per dare ulteriore specificità al tuo obiettivo, fissa una data e un'ora. Se questo non è possibile, datti la scadenza più verosimile che puoi.

Orientato ai valori: l'obiettivo dovrebbe avere un significato personale per te. Se è realmente guidato dai tuoi valori, anziché dal rispetto di una regola rigida o dal tentativo di compiacere altre persone o di evitare del dolore, allora è significativo. Se manca di significato o finalità, verifica che sia veramente guidato dai tuoi valori. Inoltre, assicurati che sia un obiettivo da vivo e non da morto (domandati: "un morto lo farebbe meglio di me?", per es. l'obiettivo "non fumare" sarebbe portato a termine molto meglio da un morto, mentre "al posto di fumare, farò una passeggiata di 10 minuti, poiché il mio valore è la mia salute" è un obiettivo che ha più probabilità di portare cambiamenti reali nelle tue abitudini).

T



I miei obiettivi sono:

Obiettivi a breve termine (cose che posso fare nei prossimi giorni/settimane)

Obiettivi a medio termine (cose che posso fare nel corso delle prossime settimane/ mesi)



I miei obiettivi sono:

Obiettivi a lungo termine (cose che posso fare nel corso dei prossimi mesi/ anni)



Ciao! Mi presento

Mi chiamo Simona Giovanditti, sono una Psicologa Psicoterapeuta esperta di Mindfulness. Mi occupo in particolare di disturbi d'ansia e disturbi psicosomatici, ma anche di gestire relazioni difficili e realizzare i propri sogni. Ho aiutato centinaia di persone a realizzare se stesse e il proprio potenziale, sia con percorsi individuali che di piccolo gruppo.

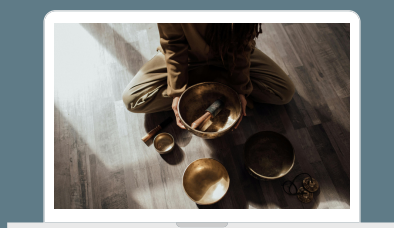


Credo fermamente nei piccoli atti di gentilezza che possono cambiare il mondo, ma non possiamo cambiare nessuno, se non partiamo da noi stessi. Ho passato anni a trattare me stessa con severità e durezza, fino a che la Psicoterapia mi ha fatto capire che se non cominciavo ad amarmi, nessun progresso sarebbe avvenuto.

Se anche tu vuoi cominciare ad amarti e prenderti cura di te stessa, prenota una chiamata conoscitiva con me, troveremo insieme il percorso più adatto alla tua situazione.

Se questa meditazione ti è stata utile,
condividila con le persone che ami.

Su YouTube troverai altre meditazioni



Simona

Se vuoi iniziare a prenderti cura di
te, prenota una chiamata
conoscitiva con me o scrivimi, sarò
felice di risponderti!



www.simonagiovanditti.it
