

# **Crearti-VITA'!**

**di Sabina Zingariello Zanzottera**



**Ciao!**

**Questo è il mio regalo per te!**

**Si chiama Creati-VITA' ed è qui per aiutarti ad ascoltare te stessa, i tuoi desideri e le tue emozioni, così da capire cosa ti piace davvero.**

**Il risultato sarà una Mappa dei Piaceri da non perdere mai di vista!**

**Puoi fare questo esercizio in un giorno oppure, con più calma, in più giorni.**

**Prima di iniziare, ti consiglio di rilassarti e distaccarti da tutte le distrazioni quotidiane, magari lasciandoti conquistare dai profumi delle candele o dei tuoi incensi preferiti.**

**Puoi anche rendere questo esercizio parte di un vero e proprio rituale. Se deciderai di ritualizzare sappi che starai dando importanza al tuo inconscio, lui ti ripagherà!**

## **Vantaggi di Creati-VITA':**

- + Permette al tuo bambino interiore di esprimersi**
- + Ti aiuta a stare nel presente**
- + Ti consente di capire cosa ti piace davvero**
- + Ti dimostra quanto è sacro il tempo che dedichi a te**
- + Ti aiuta ad entrare in contatto con le tue emozioni**
- + Contribuisce a riequilibrare i Chakras (centri energetici del corpo), soprattutto il secondo.**

## **Occorrente:**

- + Una candela, meglio se arancione (facoltativa)**
- + Un po' di incenso, io ti consiglio quello al papavero che stimola la creatività, ma va bene qualsiasi profumo (facoltativo)**
- + Un posto tranquillo**
- + Un cartoncino grande, può essere bianco o del colore che preferisci**
- + Matite, penne, pastelli colorati, pennarelli o evidenziatori**
- + Fogli bianchi**
- + Colla o pasta adesiva**
- + Tanto amore**

## **Step 1**

Sai che il tuo nome nasconde parte della tua missione di vita?

Hai mai cercato il significato del tuo nome su Google?

Ecco un buon motivo per farlo! Probabilmente troverai tantissimi significati, scegli quelli che senti più affini a te e che ti piacciono di più.

## **Step 2**

Scrivi il tuo nome al centro del foglio usando i colori che più ti piacciono, nel formato che più ti piace e della grandezza che preferisci.

Poi, sotto al tuo nome aggiungi i significati che hai scelto.

## **Step 3**

Cosa ti piace fare? Cosa ti fa stare bene?

Andare dal parrucchiere? O forse cenare in quel ristorante tanto carino in buona compagnia?

Farti fare un bel massaggio? Prenderti un po' di tempo per concederti semplicemente un riposino? O magari uscire e acquistare quel maglioncino che hai visto in vetrina?

Imparare a fare i ravioli in casa? O forse il gelato?

Oppure ti piacerebbe lavorare a maglia e vorresti imparare?

Fai una lista di almeno dieci cose che ti piacerebbe fare. Lascia stare quello che senti di dover fare, il 'DEVO' qui non ha potere.

#### **Step 4**

Ora libera la fantasia e prova a disegnare le cose che hai segnato sulla lista!

Puoi disegnarle su dei fogli per poi ritagliarle e incollarle sul cartoncino, oppure le puoi disegnare direttamente sul cartoncino.

Non preoccuparti se pensi di non essere brava a disegnare, non è la performance l'obiettivo, ma il divertimento.

#### **Step 5**

Quando avrai finito metti il cartoncino in un punto dove lo vedrai spesso.

Puoi appenderlo vicino al letto, in sala, in cucina... dove vuoi tu!

Servirà a ricordarti che sei importante.

È un tuo diritto essere felice, e come puoi esserlo se non fai qualcosa che ti piace?

#### **Step 6**

Ora che la tua Mappa del Piacere è pronta, cerca di fare le cose che ti piacciono.

Falle quando e come ti senti, senza darti troppe scadenze, just enjoy!

In futuro potrai anche disegnare e aggiungere nuove cose o sostituire quelle che non ti piacciono più!

**Hai voglia di farmi sapere com'è andata?**

**Taggami in una storia su Instagram, il mio account è:  
ANIMAERADICI.**

**Oppure scrivimi, la mia e-mail è: [info.animaeradici@gmail.com](mailto:info.animaeradici@gmail.com)**

**Ti aspetto. A presto!**

**Scarica anche le altre risorse gratuite:**

**Costellazioni Familiari Sistemiche Evolutive FAQ**

**Tarocchi Olistici FAQ**

**Metagenealogia e Lettura Creativa dell'Albero Genealogico FAQ**

**Puoi scaricarle cliccando il link sottostante:**

**<http://animaeradici.com/risorse-gratuite/>**

*Radicati, sei fiore e frutto di un albero bellissimo!*



**[Metagenealogia](#)**

**[Costellazioni familiari](#)**

**[Tarocchi Olistici](#)**