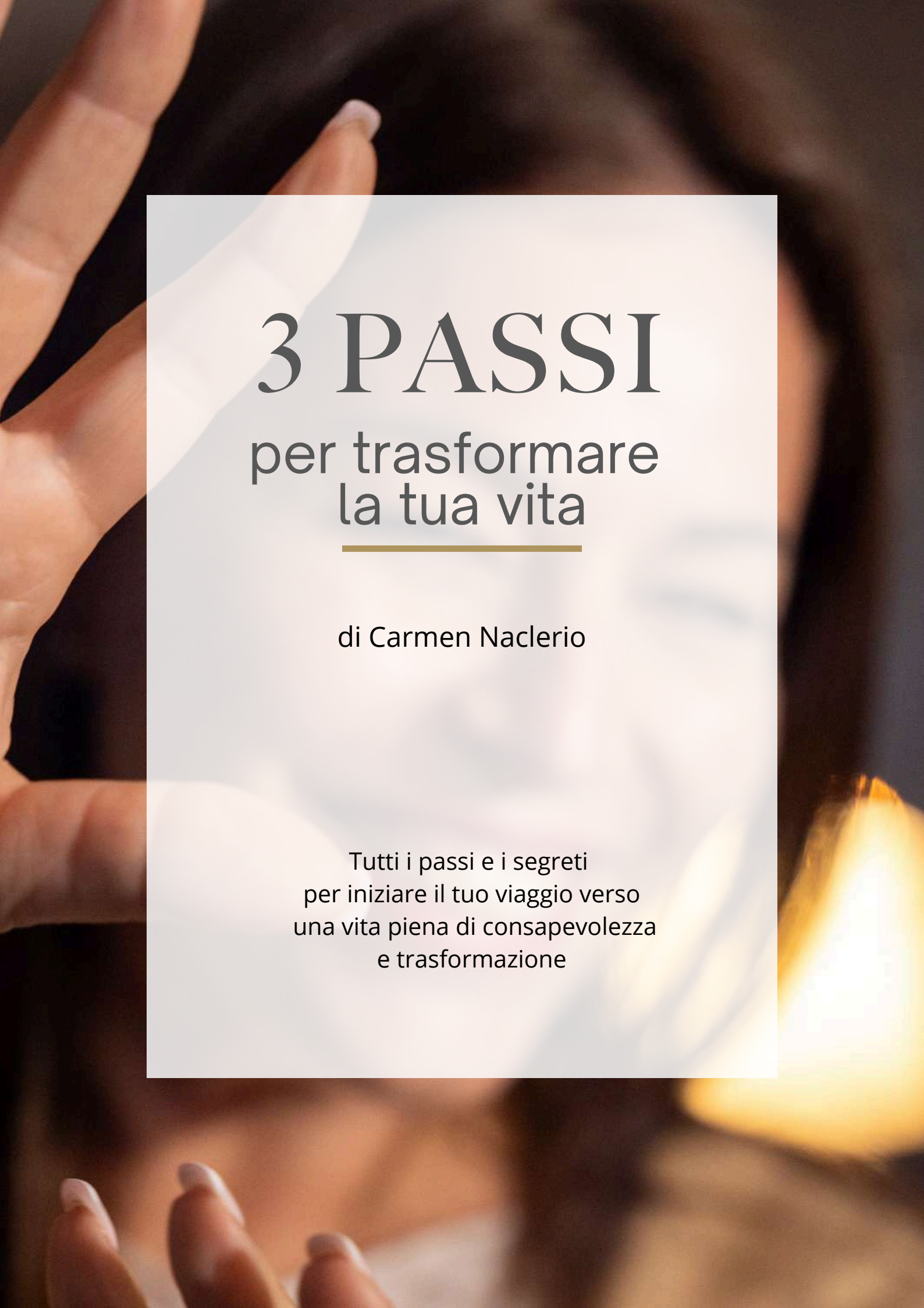
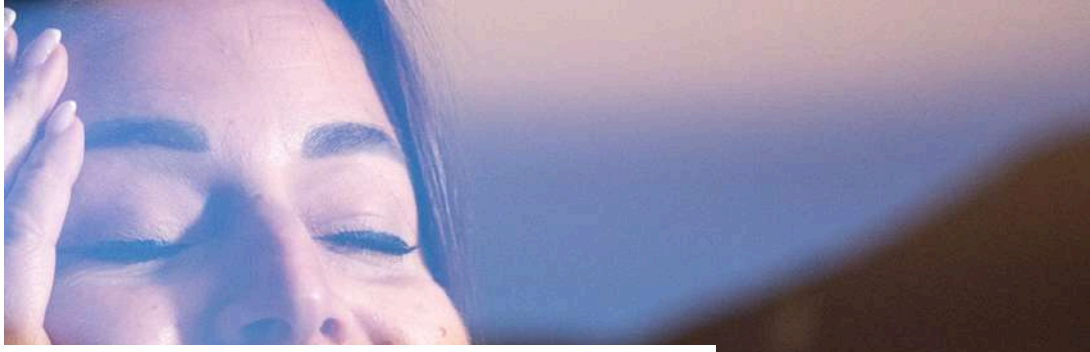


3 PASSI

per trasformare la tua vita

di Carmen Naclerio

Tutti i passi e i segreti
per iniziare il tuo viaggio verso
una vita piena di consapevolezza
e trasformazione



Benvenuta

Donna in Azione

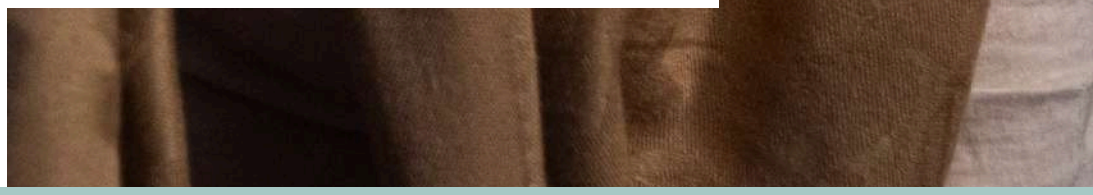
Non sai quanto sono felice di averti qui.
Oggi hai fatto il primo passo verso qualcosa di nuovo, qualcosa di straordinario.

Hai deciso di prenderti cura di te, di ascoltarti,
e questo è il regalo più grande che potevi farti.

Il percorso che stai per iniziare non sarà solo una serie di esercizi o riflessioni. È un viaggio che ti porterà a riscoprire la forza che già vive dentro di te.

Una forza che forse, tra impegni, responsabilità e aspettative, hai messo da parte, ma che ora è pronta a riemergere.

Il metodo “Donna in Azione” è nato proprio con questo scopo: aiutarti a risvegliare la tua coscienza,
a tirare fuori il meglio di te e a vivere in piena armonia con chi sei davvero.



È un approccio che ho sviluppato con cura e passione, fondendo anni di esperienza nel coaching e nelle terapie olistiche, sempre guidata da un solo obiettivo:
la tua libertà.

Ho visto tante donne, proprio come te, trasformare completamente la loro vita, passo dopo passo, prendendosi il tempo per ascoltarsi e crescere.

E oggi tocca a te.
Sei pronta per questo viaggio?

Sono qui per camminare al tuo fianco.
Non vedo l'ora di scoprire dove ti porterà questo percorso.
Ricorda, non sei sola in questa avventura: siamo insieme.

Carmen

Se..

- Ti svegli ogni mattina già stanca, sapendo che la giornata sarà piena di impegni che non ti entusiasmano..
- Ti senti intrappolata in una routine ripetitiva, dove ogni giorno è una copia del precedente: lavoro, casa, famiglia, senza mai spazio per te stessa..
- Non trovi mai tempo per te stessa, perché sei sempre al servizio degli altri (e non sai dire di no), mettendo da parte i tuoi desideri e bisogni.
- Senti di vivere una vita che non ti appartiene, come se stessi recitando un copione che non hai mai scelto e che non ti rappresenta.
- La paura di fallire ti blocca, impedendoti di fare il primo passo verso il cambiamento che desideri.
- Ti senti schiacciata dalle aspettative altrui, come se dovessi sempre fare quello che gli altri si aspettano da te, senza mai seguire quello che davvero ti fa stare bene.
- Hai la sensazione di non essere abbastanza, di non avere le risorse o la forza per cambiare davvero.

Allora

è giunto il momento fare Azione.

Con questo ebook potrai finalmente affrontare questi problemi
e riscrivere il copione della tua vita.

Grazie ai 3 pilastri fondamentali

– **Consapevolezza, Connessione e Creazione** –

inizierai a vivere una vita che ti rispecchia,
a prenderti il tempo per te stessa
e a costruire il futuro che desideri.

CARMEN NACLERIO

Step del Cambiamento

1	2	3
Consapevolezza	Connessione	Creazione

**“Ogni lungo viaggio,
inizia con un primo passo”**

LAO TSU

CARMEN NACLERIO

1 | Consapevolezza

Cosa significa consapevolezza?

Ti capita mai di **sentirti stanca** senza sapere il perché?
Come se il tuo corpo ti stesse parlando,
ma tu non riuscissi a capire il messaggio.

Magari è lo stress del lavoro, delle relazioni, delle aspettative non dette che accumuli dentro di te, e tutto questo si manifesta come un nodo alla gola o una stretta alle spalle.

La **consapevolezza è il primo passo** per riconoscere tutto questo. È il momento in cui ti fermi e dici:

“Aspetta un attimo… Cosa sta succedendo dentro di me?”

Prenditi una pausa e prova a rispondere:

ESERCIZI PRATICI:

Prenditi 5 minuti al giorno, magari la sera quando tutto è più calmo.

Chiudi gli occhi e fai una **scansione del tuo corpo,**
partendo dalla testa fino ai piedi. Dove senti tensione?
Dove avverti fastidio? Questo è il tuo corpo che ti parla.
Ascoltalo.

Journaling
Prima di andare a letto, prova a scrivere su un quaderno come ti sei sentita durante la giornata. Non limitarti a ciò che hai fatto, ma esplora come ti sei sentita in quei momenti.

La consapevolezza nasce dal **riconoscere le emozioni**
che viviamo ogni giorno senza dare loro un nome.

Obiettivo:

Aiutarti a diventare consapevoli delle sensazioni fisiche ed emotive che trattieni nel corpo.

Passi:

- **Trova un momento tranquillo:** Ritagliati **10 minuti al giorno** in cui non verrai disturbata. Puoi sederti comodamente o sdraiarti su un tappetino.

- F**ocalizza l'attenzione sul respiro**: Chiudi gli occhi e fai alcuni respiri profondi, sentendo l'aria che entra e esce dal corpo, senza cercare di controllarla.

- **Scansiona il corpo**: Porta l'attenzione al tuo corpo, partendo dalla testa fino ai piedi. Osserva qualsiasi tensione, dolore, rigidità o disagio. È utile fare domande come:
  Dove sento il peso? Dove mi sento tesa o contratta?

- **Identifica le emozioni associate**: Chiediti cosa potrebbero significare quelle sensazioni. Ad esempio, una tensione alle spalle potrebbe indicare stress o pressione. Un peso al petto potrebbe essere correlato a tristezza o ansia.

- S**crivi ciò che emerge**: Scrivi su un foglio o un diario quello che hanno sentito, sia fisicamente che emotivamente. Questo aiuterà a collegare il corpo e le emozioni, creando maggiore consapevolezza.

Grazie a questo esercizio,
ho capito che...

Perchè è importante?

Essere consapevoli è come **accendere una luce**
in una stanza buia. Senza consapevolezza,
viviamo al buio, reagendo agli eventi senza capirne il perché.

Quando inizi a riconoscere i segnali del tuo corpo,
non sei più in balia degli eventi.

Sei tu a decidere come muoverti.

2 |Connessione

Cosa significa connessione?

La connessione è quel **filo invisibile** che lega la mente al cuore, e il cuore al corpo. Ma troppo spesso perdiamo questa **connessione** e ci troviamo a vivere in automatico.

Magari sei lì, nel mezzo di una conversazione con il tuo partner, ma ti accorgi che **non stai veramente ascoltando**.
Oppure al lavoro, stai facendo mille cose, ma è come se una parte di te fosse altrove.

La connessione significa tornare a casa, a te stessa.

Ritrovare quel filo che ti collega a chi sei veramente, alle tue emozioni più profonde, a ciò che desideri davvero.

ESERCIZI PRATICI:

Ogni mattina, prima di iniziare la giornata, prenditi 10 minuti per **respirare profondamente e ascoltare**.
Metti una mano sul cuore e una sul ventre, e respira. Non pensare a nulla, semplicemente osserva come ti senti in quel momento. Questo piccolo gesto ti aiuta a **riconnetterti con te stessa**

.

Esplora la natura:
Quando senti di essere scollegata da te stessa, prova a **fare una passeggiata** in un parco, senza telefono, senza distrazioni.

Respira l'aria fresca, senti il contatto della terra sotto i tuoi piedi. A volte basta questo per ritrovare il filo che avevi perso.

STRUMENTO: IL DIARIO EMOTIVO

Obiettivo:

Stabilire una connessione profonda con le proprie emozioni quotidiane e imparare a riconoscerle senza giudizio.

Passi:

- **Impostazione di un rituale quotidiano:** Dedica ogni sera 10-15 minuti per scrivere su un quaderno. magari accompagnato da una candela o una musica rilassante per creare un'atmosfera intima.

- **Scrivere le emozioni del giorno**: Rifletti su come ti sei sentita durante la giornata e di scrivere le emozioni prevalenti. Può essere utile fare domande come: Cosa mi ha fatto sentire felice oggi? Cosa mi ha fatto sentire stressata o ansiosa?

- **Accogliere senza giudizio**: non giudicare le tue emozioni, ma semplicemente a osservarle. Ad esempio, se ti sei sentita frustrata o arrabbiata, accetta queste emozioni come parte del loro processo e non come qualcosa di sbagliato.

- **Collega le emozioni agli eventi:** Identifica i momenti specifici della giornata che hanno scatenato queste emozioni. Ad esempio, una conversazione difficile potrebbe aver portato a frustrazione, mentre un momento di solitudine potrebbe aver causato tristezza.

- **Esplora i pensieri ricorrenti**: Osserva se ci sono pensieri o situazioni che emergono ripetutamente nel tuo diario. Questo ti aiuterà a comprendere quali sono le cause principali delle tue emozioni e come queste influenzano il tuo benessere.

Grazie a questo esercizio,
ho capito che...

Perché è importante?

La connessione con te stessa **è la base** per creare relazioni autentiche e vivere in armonia con il mondo.

Quando **sei connessa**, la vita diventa più fluida.
Le decisioni sono più chiare, le relazioni più genuine.

Non sei più una spettatrice della tua vita,
ma la protagonista.

3| Creazione

Cosa significa creazione?

Immagina di avere la **tela bianca** della tua vita di fronte a te. Che cosa ci dipingeresti sopra? Quali sogni o desideri vorresti realizzare?

Spesso siamo talmente immersi nelle abitudini quotidiane, nei **“devo”** e nei **“dovrei”**, che **ci dimentichiamo di essere** i creatori della nostra vita.

La creazione è quel momento in cui **smetti** di aspettare che le cose accadano e **inizi a crearle.**

È il passo che ti porta dalla consapevolezza e dalla connessione all’azione concreta.

ESERCIZI PRATICI:

- Prendi carta e penna e scrivi **3 cose che desideri** per la tua vita. Non pensare a come le realizzerai, concentrati solo **su cosa vuoi davvero**. Poi scegli una piccola azione che puoi fare oggi per avvicinarti a quel desiderio. Non serve fare **tutto subito**, ma ogni passo ti avvicina alla vita che vuoi.

- **Abbandona le convinzioni limitanti:** Spesso non agiamo perché siamo convinti di non poterlo fare. **Ma chi l'ha deciso?** La prossima volta che senti un pensiero come "Non sono capace", sfidalo.
  Ora scrivi 3 convinzioni limitanti e chiediti:
  "È davvero così?"

Obiettivo:

Iniziare a creare la vita che desideri, visualizzando i cambiamenti desiderati.

Passi:

- **Trova uno spazio tranquillo:** Trova un luogo confortevole dove non ci siano distrazioni. È utile chiudere gli occhi per concentrarsi meglio.

- **Inizia con una respirazione profonda**: Fai alcuni respiri lenti e profondi, inspira contando 4, espira contando 6, permettendo così al corpo e alla mente di rilassarsi completamente.

- **Crea un'immagine mentale del futuro desiderato:** Come ti svegli ogni giorno? Che tipo di attività svolgi? Che sensazioni provi nel corpo? Cosa ti rende felici? Questa immagine deve essere il più dettagliata possibile, includendo i luoghi, le persone, le emozioni e le situazioni quotidiane.

- **Visualizza gli obiettivi raggiunti**: Immagina mentre raggiungi un obiettivo specifico. Questo potrebbe essere un successo lavorativo, una relazione appagante, o una sensazione di pace interiore. L'importante è che immagini ogni dettaglio come se stesse accadendo in quel momento

- **Annota la visione:** Dopo la visualizzazione, invitala a scrivere ciò che hanno visto. Come mi sono sentita durante l'esercizio? Che immagini sono emerse? Cosa ti ha colpito di più?

Grazie a questo esercizio,
ho capito che...

Perché è importante?

Creare non significa cambiare tutto da un giorno all'altro,
ma iniziare condizionare la mente per **fare piccoli passi**
verso la vita che desideri.

Ogni giorno è **un'opportunità** per fare piccole azioni
che dipingono un nuovo tratto sulla tela della tua vita.

e solo quando prendi in mano il pennello,
diventi la vera autrice della tua esistenza.

Suggerimenti finali per tutti gli esercizi

Ripetizione e pazienza:
il cambiamento richiede tempo e costanza.
Pratica questi esercizi per almeno **30 giorni consecutivi**,
senza fretta e con molta gentilezza verso te stessa.

Ascolto interiore:
Sii sincera con te stessa durante questi esercizi.
Non ci sono risposte giuste o sbagliate,
ma solo ciò che senti in quel momento.

Crea una routine:
Integra questi esercizi in una routine quotidiana
o settimanale, per rendere il percorso di crescita
personale un'abitudine che porta beneficio
a lungo termine.

Diventa consapevole, connettiti con la tua essenza e crea la vita che hai sempre sognato

CARMEN NACLERIO

Il cambiamento non è
un punto di arrivo,
ma un viaggio continuo.

CARMEN NACLERIO

E per rendere sempre più concreto questo viaggio

Ho creato **un’esperienza dal vivo** che ti permette di sentire davvero, ascoltarti profondamente e iniziare ad agire con coraggio.

Un luogo sicuro, autentico, dove il corpo viene ascoltato, le emozioni accolte e la tua voce ritrova spazio.
Un momento solo per te, per lasciarti alle spalle la stanchezza, la confusione e quel senso di vuoto che ti porti dentro da troppo tempo.

Il **Tour Donna in Azione** è tutto questo:
un incontro reale, per donne vere, dove il cambiamento non si immagina più, **ma si vive**, si tocca, si sceglie.

Se senti che è arrivato il tuo momento,
ti aspetto. Dal vivo. Per iniziare insieme.

Un luogo autentico dove **ascolteremo il corpo**, accoglieremo le **emozioni** e trasformeremo la teoria in **azione**, in uno spazio sicuro, vero, condiviso.

Donna in Azione Tour è un evento esperienziale, **gratuito,** aperto a tutte le donne che vogliono smettere di rimandarsi e fare il primo passo verso **la propria rinascita.**

🎟️ Evento gratuito
📍 2 Diverse città (Lugano & Milano)
⏰ Una giornata per un'esperienza immersiva
💬 Spazi di condivisione, esercizi pratici, ispirazione

Scopri le date e la città più vicina a te.

Clicca sul pulsante qui sotto per vedere tutto il programma e prenota il tuo posto

SCOPRI IL TOUR

Ricorda,

e io non vedo l'ora di vederti lì.
Sarà un momento speciale, uno di quelli che possono cambiare davvero il modo in cui guardi a te stessa e al mondo.

Ti aspetto con il cuore aperto e con la certezza
che **questo è il tuo momento.**

Ci vediamo in aula!

Alla tua rinascita,

Carmen