

Rituale Guidato

Quaderno dei Pensieri



Sono felice che tu sia qui.

Quello che hai tra le mani è uno spazio tuo, un posto dove fermarti un momento, dopo il rituale, e ascoltare quello che è emerso.

So cosa significa iniziare la giornata già in rincorsa. Quella sensazione di essere trascinate dagli eventi prima ancora di aver avuto il tempo di scegliere chi vuoi essere oggi.

Il rituale ti aiuta a creare quello spazio.
Questa guida ti aiuta a non perderlo.

Permettimi di presentarmi se non ci conosciamo ancora.

Sono Laura Sforza e sono Life Strategist,
NLP Trainer certificata dalla Society
of NLP di Richard Bandler e
Trainer ai corsi di Tony Robbins e
Claudio Belotti.

Ho accompagnato centinaia di
persone in momenti di transizione
e di cambiamento, aiutandole a
costruire una struttura interna
solida non dipendente dalla
motivazione del momento,
e radicata nella consapevolezza.



Riflessioni del giorno

Data:

Come mi sentivo prima (una parola o frase)

Cosa ho sentito durante il rituale (emozioni, sensazioni fisiche, immagini)

La mia intenzione di oggi (chi voglio essere, non cosa devo fare)

Tre cose per cui sono grato/a in questo momento

Riflessioni del giorno

Data:

Come mi sentivo prima (una parola o frase)

Cosa ho sentito durante il rituale (emozioni, sensazioni fisiche, immagini)

La mia intenzione di oggi (chi voglio essere, non cosa devo fare)

Tre cose per cui sono grato/a in questo momento

Riflessioni del giorno

Data:

Come mi sentivo prima (una parola o frase)

Cosa ho sentito durante il rituale (emozioni, sensazioni fisiche, immagini)

La mia intenzione di oggi (chi voglio essere, non cosa devo fare)

Tre cose per cui sono grato/a in questo momento

Riflessioni del giorno

Data:

Come mi sentivo prima (una parola o frase)

Cosa ho sentito durante il rituale (emozioni, sensazioni fisiche, immagini)

La mia intenzione di oggi (chi voglio essere, non cosa devo fare)

Tre cose per cui sono grato/a in questo momento

Riflessioni del giorno

Data:

Come mi sentivo prima (una parola o frase)

Cosa ho sentito durante il rituale (emozioni, sensazioni fisiche, immagini)

La mia intenzione di oggi (chi voglio essere, non cosa devo fare)

Tre cose per cui sono grato/a in questo momento

Riflessioni del giorno

Data:

Come mi sentivo prima (una parola o frase)

Cosa ho sentito durante il rituale (emozioni, sensazioni fisiche, immagini)

La mia intenzione di oggi (chi voglio essere, non cosa devo fare)

Tre cose per cui sono grato/a in questo momento

Riflessioni del giorno

Data:

Come mi sentivo prima (una parola o frase)

Cosa ho sentito durante il rituale (emozioni, sensazioni fisiche, immagini)

La mia intenzione di oggi (chi voglio essere, non cosa devo fare)

Tre cose per cui sono grato/a in questo momento
