



CRISALIDE

# CRISALIDE

TRACCIA IL SENTIERO PER IL CAMBIAMENTO

*di*

Marta Albè

[www.martaalbe.com](http://www.martaalbe.com)

[marta.albe@yahoo.it](mailto:marta.albe@yahoo.it)

Quello che il bruco chiama fine del mondo,  
il resto del mondo lo chiama farfalla.

- **Lao Tzu** -

# INDICE

|   |           |
|---|-----------|
| <b>INDICE .....</b>                         | <b>4</b>  |
| <b>CRISALIDE .....</b>                      | <b>6</b>  |
| <b>I 30 GIORNI TI SERVIRANNO PER.....</b>   | <b>9</b>  |
| <b>PER OGNI GIORNO TROVERAI... .....</b>    | <b>10</b> |
| <b>UN QUADERNO PER IL TUO PERCORSO.....</b> | <b>11</b> |
| <b>GIORNO 1.....</b>                        | <b>14</b> |
| <b>GIORNO 2.....</b>                        | <b>17</b> |
| <b>GIORNO 3.....</b>                        | <b>20</b> |
| <b>GIORNO 4.....</b>                        | <b>24</b> |
| <b>GIORNO 5.....</b>                        | <b>27</b> |
| <b>GIORNO 6.....</b>                        | <b>30</b> |
| <b>GIORNO 7.....</b>                        | <b>33</b> |
| <b>GIORNO 8.....</b>                        | <b>36</b> |
| <b>GIORNO 9.....</b>                        | <b>39</b> |
| <b>GIORNO 10.....</b>                       | <b>42</b> |
| <b>GIORNO 11.....</b>                       | <b>45</b> |
| <b>GIORNO 12.....</b>                       | <b>49</b> |
| <b>GIORNO 13.....</b>                       | <b>53</b> |
| <b>GIORNO 14.....</b>                       | <b>57</b> |
| <b>GIORNO 15.....</b>                       | <b>60</b> |
| <b>GIORNO 16.....</b>                       | <b>64</b> |
| <b>GIORNO 17.....</b>                       | <b>68</b> |
| <b>GIORNO 18.....</b>                       | <b>72</b> |
| <b>GIORNO 19.....</b>                       | <b>76</b> |

|                                   |            |
|-----------------------------------|------------|
| <b>GIORNO 20.....</b>             | <b>79</b>  |
| <b>GIORNO 21.....</b>             | <b>82</b>  |
| <b>GIORNO 22.....</b>             | <b>86</b>  |
| <b>GIORNO 23.....</b>             | <b>89</b>  |
| <b>GIORNO 24.....</b>             | <b>92</b>  |
| <b>GIORNO 25.....</b>             | <b>95</b>  |
| <b>GIORNO 26.....</b>             | <b>99</b>  |
| <b>GIORNO 27.....</b>             | <b>102</b> |
| <b>GIORNO 28.....</b>             | <b>105</b> |
| <b>GIORNO 29.....</b>             | <b>109</b> |
| <b>GIORNO 30.....</b>             | <b>113</b> |
| <b>BONUS .....</b>                | <b>117</b> |
| <b>E ADESSO? .....</b>            | <b>120</b> |
| <b>UN'IDEA IN PIÙ.....</b>        | <b>122</b> |
| <b>UNA PAROLA AL GIORNO .....</b> | <b>123</b> |
| <b>L'AUTRICE .....</b>            | <b>124</b> |
| <b>CONTATTI .....</b>             | <b>124</b> |
| <b>DISCLAIMER.....</b>            | <b>125</b> |
| <b>COPYRIGHT .....</b>            | <b>125</b> |

# CRISALIDE

Sei pronta?

Stai per cominciare un percorso di **30 giorni** in cui **lavorerai su te stessa** per attingere alle tue risorse interiori e comprendere come utilizzarle per migliorare la tua vita. Finalmente per un mese intero troverai del tempo da dedicare solo a te stessa e alla tua felicità.

Puoi iniziare il percorso quando vuoi ma ti consiglio comunque di partire subito per non perdere di vista questa fantastica opportunità tra i mille impegni delle tue giornate.

Questi 30 giorni formano un **percorso al femminile** basato sulla bellezza interiore e sulla tua capacità innata di trasformarti.

Immagina di essere un bruco, **di passare allo stadio di crisalide** e infine di prepararti a manifestarti nel pieno del tuo splendore come una farfalla.

Oppure immaginati **come un fiore che sboccia in primavera** dopo un lungo inverno.

Devi solo trovare **10-15 minuti di tempo al giorno** da dedicare esclusivamente a te e agli esercizi che ti propongo.

Seguire il percorso in modo lineare per 30 giorni ti donerà chiarezza mentale, ti aiuterà a focalizzarti su ciò che vuoi veramente e a vivere meglio. Così potrai dare più valore al tuo tempo e alla tua vita, che sono le risorse più preziose a tua disposizione in questo momento.

Riuscirai a creare delle nuove buone abitudini che renderanno la tua vita quotidiana **più leggera, creativa e gioiosa**.

Potrai progredire nel viaggio giorno dopo giorno **in completa autonomia o chiedendo il mio aiuto se lo vorrai**.

Ti basterà **contattarmi via email** (marta.albe@yahoo.it) quando ne sentirai la necessità per chiarire qualsiasi dubbio

su questo percorso, per ricevere il mio supporto o semplicemente per condividere con gioia i tuoi risultati positivi.

Quando terminerai il percorso potrai inviarmi un **feedback**, cioè un piccolo resoconto in cui potrai raccontare come sarà andata la tua avventura.

Servirà a te per fare il punto della situazione e a me per raccogliere le **testimonianze** di chi ha deciso di lavorare su di sé e non si è arresa, così da ispirare altre donne meravigliose a fare altrettanto.

Con questo percorso **ti invito a 'rinascere'** scoprendo e ri-scoprendo quali sono le tue qualità, capacità, talenti, sogni e obiettivi realizzabili.

Vorrei davvero che questo fosse per te **uno dei mesi più belli della tua vita!** Un mese in cui finalmente donerai spazio e tempo a te stessa e ai tuoi sogni.



## I 30 GIORNI TI SERVIRANNO PER...

- Sentirti più sicura di te.
- Riconoscere i tuoi talenti e le tue qualità.
- Fissare un grande obiettivo da raggiungere nella tua vita.
- Imparare a dedicare del tempo alla tua felicità.
- Migliorare il rapporto con te stessa e con gli altri.
- Prenderti cura del tuo mondo interiore.
- Smettere di procrastinare.
- Capire quali sono le tue reali priorità nella vita.
- Dare spazio ai tuoi sogni e ai tuoi progetti.
- Gioire delle piccole cose della vita, comprese quelle che non noti mai ma che sono importantissime.
- Diventare la protagonista del cambiamento che desideri.

## PER OGNI GIORNO TROVERAI...

- Una **parola chiave** su cui focalizzarti e da usare come "mantra" del giorno.
- Una frase celebre o una breve **citazione** per ispirare i tuoi pensieri e le tue azioni.
- Una **riflessione** - necessaria prima di passare alla parte pratica - per approfondire il tema definito dalla parola chiave del giorno.
- Un **esercizio** che ti permetterà di agire in modo concreto e di scoprire qualcosa che forse non sai ancora di te.
- Almeno **una domanda** a cui rispondere per fare il punto della situazione in cui ti trovi giorno dopo giorno.

## UN QUADERNO PER IL TUO PERCORSO

Voglio darti un consiglio che penso ti sarà molto utile per iniziare questo viaggio.

Se vuoi tenere traccia giorno per giorno dei tuoi pensieri, degli esercizi e delle risposte alle domande, in modo da ritrovare e rileggere in seguito tutto il tuo fantastico percorso, ecco che ti suggerisco di procurarti **un bel quaderno nuovo** su cui scrivere, disegnare, scarabocchiare e, insomma, dare voce alle tue emozioni come meritano davvero.

Più di un esercizio infatti ti suggerirò di mettere per iscritto ciò che ti viene in mente per fissarlo meglio. Farlo scrivendo a mano è l'ideale, perché usare carta e penna al posto del digitale ti aiuta a liberare la creatività e le emozioni del momento in modo decisamente più spontaneo.

Sul tuo quaderno del percorso sentiti completamente libera di scrivere ciò che vuoi, ciò che senti e ciò che sei. Trattalo

un po' come se fosse **il tuo diario segreto** e prendi consapevolezza di tutti i benefici che scrittura e creatività possono donarti.

**SEI PRONTA? INIZIAMO!**