

La Stella di Marta

FUGA DAL NATALE

Uno spazio per te!

Per mettere in pratica le 5A della Stella di Marta e portarla nel tuo cuore!

Ora che hai letto il racconto "La Stella di Marta: Fuga dal Natale!", puoi fermarti un momento ad ascoltare cosa è emerso dentro di te. [🔗 lo puoi rileggere QUI](#)

La storia di Marta, non è solo fantasia: racconta piccoli pezzi della nostra vita.

Se anche tu ti sei ritrovata/o a vivere situazioni difficili come lei, la Stella di Marta può diventare anche la tua stella, che ti accompagna ad affrontare le criticità della vita..

Qui sotto ho preparato per te una scheda guida semplice e concreta, pensata per starti accanto e aiutarti a riconnetterti con il tuo "Natale difficile" (o qualsiasi momento critico della tua vita). Passo dopo passo ti prende per mano e ti invita ad...

Ascoltare, Accettare, Accogliere, Assumere, Agire.

È il tuo spazio prezioso per iniziare a trasformare ciò che fa male in una nuova possibilità di presenza verso di te e verso le persone che ami.

La Stella delle cinque A in pratica...

...per affrontare i momenti difficili (anche a Natale)

Puoi usare questa scheda ogni volta che, come Marta, vorresti solo fuggire da una situazione che ti crea disagio, ma invece scegli di esserci, di affrontarla, di attraversarla fino in fondo e di essere presente alla tua vita.

Prendi del tempo per te, in un luogo tranquillo, carta, penna e cuore aperto.

Se i desideri puoi anche [rileggere QUI il racconto](#) prima di iniziare le tue riflessioni.

2. A come... ACCETTARE

Accettare che questa è la realtà: non vuol dire rassegnarsi o giustificare ma semplicemente riconoscere: "Questo è ciò che c'è, qui e ora."

Che cosa, in questa situazione, faccio fatica ad accettare... ma è la realtà di adesso?

- Cosa vorrei fosse diverso, ma *oggi* non lo è?
- Cosa sto cercando di negare o di "aggiustare"?

Completa la frase:

"In questo momento, che mi piaccia o no, la realtà è che..."



3. A come... ACCOGLIERE

Accogliere senza farsi inghiottire dal dolore, ma riconoscerlo e dire: "Ti vedo. Ancora non so come abitare questa situazione, ma apro il cuore."

Immagina di dire al tuo disagio: *"Sì, ti vedo. Puoi esistere."*

Come posso creare uno spazio dentro di me perché queste emozioni possano esistere senza travolgermi?

- Se il mio cuore fosse una stanza, come potrei fare posto a ciò che sento?
- Che parole posso rivolgere alla parte di me che ora è in difficoltà?

Scrivi una frase di accoglienza per te:

"Cara/o (nome) _____, anche se ora ti senti così _____"

ti posso guardare e accogliere, ti lascio lo spazio per vivere questa difficoltà e mi prendo cura di te." (scrivi ciò che scegli di fare per prenderti cura della tua difficoltà del momento)

Piccolo Promemoria

Ogni volta che la realtà ti sembra troppo difficile, puoi tornare qui e farti guidare dalla tua stella interiore:



*Nessuno ti chiede di essere perfetta/o,
ma tu puoi scegliere di essere autentica/o*

E se fare tutto questo ti sembra ancora un po' difficile,

sappi che non devi farcela da sola/o....

Il metodo **CRE-Azione** che ho creato e utilizzo nasce proprio per questo:

- *accompagnarti a fare chiarezza,*
- *risvegliare le tue risorse interiori e*
- *trasformare i momenti critici in occasioni di crescita reale.*

Insieme possiamo:

- *dare voce a ciò che fa male, senza giudizio*
- *guardare la tua situazione da un punto di vista più ampio*
- *individuare i passi concreti che puoi iniziare a fare*
- *costruire strategie su misura per te, non frasi fatte*

Per aiutarti a ritrovare la strada verso di te, verso il tuo centro, verso una nuova possibilità.

Prenota ora il tuo colloquio orientativo gratuito!

Se senti che è il momento di fare un passo verso di te, puoi prenotare un colloquio orientativo gratuito con me.

È uno spazio:

- sicuro e protetto
- in cui puoi portare liberamente la tua situazione
- e capire insieme se e come il metodo CRE-Azione può sostenerti nel trasformare questo momento critico.

👉 [Prenota ora il tuo colloquio orientativo gratuito con un clic](#)

E regala a te stessa la possibilità di non fuggire più, ma di attraversare ciò che vivi con una nuova consapevolezza e una guida al tuo fianco.

Se vuoi aiutarmi a raggiungere più persone, lo puoi fare direttamente dal mio profilo [facebook](#), [instagram](#) o [linkedin](#), lasciando un tuo commento, taggando persone nei commenti e condividendo questo e altri post.

Se hai piacere di condividere il racconto di Marta con qualcuno lo puoi fare, liberamente, citando la fonte, nel rispetto del copyright. Grazie

Rossella Schneiter Coach - via alle Scuole 8 - Riazzino - +41 79 6843603

rossella@goinyourlife.com - www.goinyourlife.com - [whatsapp](#)