



i5

MANTRA

del Giorno

Per iniziare il tuo
Nuovo Ciclo

(Valida per tutto il 2026)





Ciao, sono Elena



Fondatrice di Incantesimo Donna.
Sono Scrittrice, Formatrice, Storyteller e...
Strega ✨

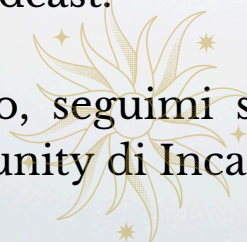
Mi occupo di Magia, Spiritualità, Crescita Personale e Connessione con la Natura, intrecciando antiche tradizioni celtiche e norrene, Tarocchi, Rune, Astrologia e Sciamanesimo con discipline più moderne come lo Human Design.

✨ La mia missione è guidare le Donne nel risveglio della loro Magia interiore, aiutandole a liberarsi dai condizionamenti, riconnettersi con la loro essenza e vivere una vita più autentica e in armonia con il loro potere interiore da sempre connesso alla Natura.

🧘 Attraverso percorsi trasformativi, rituali, meditazioni e strumenti pratici, accompagno le Anime in cammino verso la loro rinascita. Perché ogni Donna ha dentro di sé una scintilla divina... deve solo ricordarsi come farla brillare.

Se vuoi sapere qualcosa di più su di me, visita il mio sito ufficiale incantesimodonna.it, dove troverai la mia storia e i link per ascoltarla anche tramite Podcast.

Se non lo hai ancora fatto, seguimi su [Instagram](#) e [Facebook](#) e unisciti alla grande Community di Incantesimo Donna!





MANTRA DEL GIORNO

5 soglie di presenza
per iniziare il nuovo ciclo di 9 anni

Il 2026 non è *solo* un nuovo anno. Il 2026 è un Anno 1.
È l'inizio di un ciclo di 9 anni.

Un ciclo lungo, silenzioso, potente.
Un ciclo che non risponde alle buone intenzioni, ma alla
qualità della tua presenza.

L'Anno 1 non chiede di sapere dove stai andando.
Chiede una cosa sola: *chi sei*, adesso, nel punto zero.

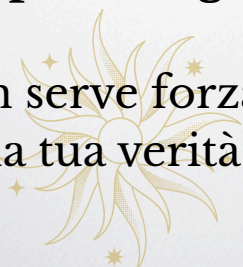
Questa guida nasce per questo.
Non per programmare, non per pianificare, non per
“diventare qualcun'altra”.

Ma per **tornare al centro** e compiere i primi passi da lì.

I 5 Mantra del Giorno che trovi qui sono *soglie*.

Piccoli atti di allineamento quotidiano.
Gesti minimi che spostano grandi assi interiori.

Non serve forzare.
Serve seguire la tua verità più profonda.





Come usare questa guida

Questa non è una guida da “finire”.
È una guida da *attraversare*,
perché la puoi usare tutto l’anno.

Il metodo più bello per allineare questa guida alle tue energie è di pensare un numero da 1 a 5, e in base a quello che emerge scegliere il mantra corrispondente. Può essere utile avere un quaderno dove scrivere, così da tenere memoria di quanto emerge.

Ti consiglio questo ritmo:

- scegli un solo mantra al giorno
- leggilo una volta sola, lentamente
- lascia che il corpo lo riceva prima della mente
- svolgi la missione del giorno senza aggiungere nulla
- scrivi solo ciò che emerge davvero

Non cercare rivelazioni.
Non cercare risposte giuste.
Scrivi anche una sola frase, se è vera.

Puoi usare questa guida:

- per 5 giorni consecutivi
- oppure ogni volta che senti il bisogno di ricominciare
- oppure come rituale di apertura del 2026

Qui non stai lavorando sul futuro.
Stai stabilendo le fondamenta invisibili.





MANTRA 1

Io mi autorizzo a iniziare.

Riflessione

Molte cose non iniziano perché non manca il tempo.
Manca il permesso.

L'Anno 1 non aspetta sicurezza, chiarezza o garanzie.
Aspetta che tu smetta di trattenerci.

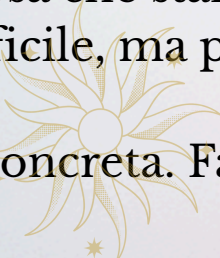
Iniziare non significa sapere dove vai.
Significa smettere di restare ferma nel punto in cui non
sei più.

Questo mantra apre la porta.
Anche se dietro c'è nebbia.

Missione del giorno

Fai una sola cosa che stai rimandando
non perché è difficile, ma perché ti espone.

Piccola. Concreta. Fatta oggi.





Spazio per le tue riflessioni

Scrivi:

Cosa ti stai autorizzando a iniziare

Cosa temi di perdere se lo fai

Cosa perdi ogni giorno se non lo fai





MANTRA 2

*Io scelgo il primo passo,
non l'intero cammino.*

Riflessione

Il vecchio ciclo ti ha insegnato a vedere tutto insieme.
L'Anno 1 ti chiede di tornare all'essenziale.

Non serve una visione completa.
Serve un passo vero.

Il primo passo non deve essere quello giusto.
Deve solo essere tuo.

Missione del giorno

Scomponi una cosa che senti "troppo grande"
e compi solo il primo gesto possibile.

Nient'altro.





Spazio per le tue riflessioni

Scrivi:

Quale passo hai fatto

Cosa è cambiato nel corpo dopo averlo fatto

Cosa hai capito sul tuo modo di iniziare





MANTRA 3

*Io lascio andare l'identità
che mi teneva ferma.*

Riflessione

Non restiamo bloccate per ciò che non sappiamo fare.
Restiamo bloccate per ciò che crediamo di essere.

L'Anno 1 rompe le maschere silenziose:
quella che deve capire tutto,
quella che deve essere pronta,
quella che deve essere all'altezza.

Ogni inizio vero chiede una piccola morte.

Missione del giorno

Nota oggi una frase che usi spesso per definirti
(e che ti limita).

Scrivila.

Poi riscrivila senza quella gabbia.





Spazio per le tue riflessioni

Scrivi:

Quale identità senti pronta a lasciare

Cosa temi accada senza di essa

Chi potresti essere oltre quella definizione





MANTRA 4

*Io cammino nel nuovo senza
tradire me stessa.*

Riflessione

Iniziare non significa forzarsi.
Significa portarsi nel nuovo con interessezza.

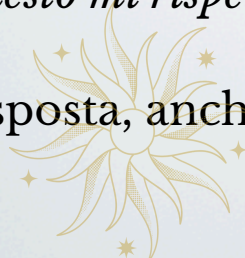
Il nuovo ciclo non ti chiede di diventare un'altra.
Ti chiede di non abbandonarti lungo la strada.

Questo è un mantra di radicamento.
Di verità incarnata.
Di presenza che non si spezza.

Missione del giorno

Fai una scelta oggi chiedendoti prima:
“Questo mi rispetta?”

Segui quella risposta, anche se è scomoda.





Spazio per le tue riflessioni

Scrivi:

dove tendi a tradirti

cosa significa per te camminare restando fedele

come cambia una scelta quando ti ascolti
davvero





MANTRA 5

Io permetto al nuovo ciclo di mostrarmi la via.

Riflessione

L'Anno 1 non si controlla.
Si ascolta.

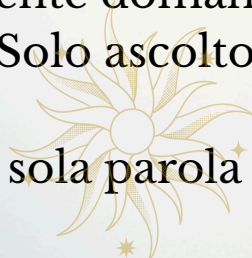
C'è una differenza sottile tra guidare e forzare.
Il nuovo ciclo parla piano,
ma non smette mai di parlare.

Questo mantra chiude il cerchio
e allo stesso tempo lo apre.

Missione del giorno

Ritaglia 5 minuti di silenzio vero.
Niente domande.
Solo ascolto.

Annota una sola parola che emerge.





Spazio per le tue riflessioni

Scrivi:

Cosa è emerso nel silenzio

Cosa senti stia cercando spazio nella tua vita

Cosa puoi fare per non soffocarlo





Il cammino non finisce qui

Se senti che questi mantra ti hanno parlato
è perché fanno parte di un linguaggio più ampio.

Il Libro dei Mantra del Giorno
nasce proprio per questo: accompagnarti ogni giorno
nel dialogo sottile *tra ciò che sei e ciò che stai diventando.*

Non come motivazione.
Ma come pratica di **presenza quotidiana.**

Questa guida è *una soglia.*
Il Libro è il cammino.

E nessuno dei due ha fretta.

[Clicca qui per scoprirlo](#)

E avere il tuo Rituale quotidiano
di ispirazione per ritrovarti,
riscoprirti e rinascere,
un giorno alla volta *





Ricorda:

Questi mantra non servono a partire “in quarta”.
Servono a partire con radicamento, e rispetto per la tua verità
più profonda.

Il nuovo ciclo di 9 anni non chiede perfezione.
Chiede coerenza invisibile.

Ogni giorno in cui torni a te
stai già camminando nella direzione giusta,
anche se fuori sembra tutto uguale.

I cicli lunghi non si costruiscono con slanci improvvisi,
ma con scelte ripetute nel tempo.

Al tuo nuovo ciclo!

Elena



Accedi al Canale Telegram



Entra nel Cerchio

[Clicca qui](#)





Dichiarazione di Copyright

© 2025-2026 Elena Cavicchi - Incantesimo Donna – Tutti i diritti riservati.
Opera originale ideata e scritta da Elena Cavicchi.

Questa guida è frutto degli studi costanti, delle ricerche spirituali e dell'esperienza personale dell'autrice nel campo della crescita interiore, della ritualità femminile e della connessione con i cicli energetici universali.

Tutti i contenuti – testi, rituali, affermazioni, descrizioni delle notti, simbolismi e riflessioni – sono protetti da copyright ai sensi della normativa vigente.

È vietata qualsiasi riproduzione, copia, diffusione, distribuzione o utilizzo – anche parziale – dei materiali presenti in questa guida, in qualsiasi forma e con qualsiasi mezzo, senza autorizzazione scritta dell'autrice.

Questa guida è destinata esclusivamente all'uso personale e spirituale delle lettrici che scelgono consapevolmente di onorare il proprio cammino evolutivo.

Grazie per custodire quest'opera con rispetto e integrità.





Disclaimer

Elena Cavicchi, fondatrice di Incantesimo Donna, è impegnata nella creazione di percorsi, rivolti prevalentemente alle Donne, che integrano e valorizzano la sinergia tra Mindfulness, Crescita Personale, Esoterismo, connessione con la Natura e Antiche Tradizioni.

I servizi offerti e tenuti da Elena Cavicchi e Incantesimo Donna (scritti, pre-registrati, live o privati) sono percorsi formativi accuratamente progettati per favorire l'arricchimento e l'evoluzione spirituale e personale e la riscoperta del proprio potenziale, riservati esclusivamente a persone maggiorenni in buona salute psicofisica, e mai potranno essere sostitutivi di una terapia psicologica, psichiatrica o fisica personalizzata e mirata.

È fondamentale comprendere che i servizi offerti non costituiscono né offrono assistenza medica o psicologica. Inoltre, si sottolinea che nessun percorso mira a diagnosticare, trattare o curare specifiche condizioni mediche o psicologiche. Elena Cavicchi non è medica, né psicologa, né psicoterapeuta, pertanto non emette diagnosi.

I termini "guarigione", "malessere", "ferita", "sintomi", "disturbi", "medicina", "cura", e simili o sinonimi, eventualmente utilizzati in questo sito, nei corsi, nelle sessioni live individuali o di gruppo, nelle email e in tutte le altre comunicazioni, sono da intendersi esclusivamente con significato olistico, spirituale ed energetico.

Considerate attentamente le suddette informazioni, si consiglia vivamente di rivolgersi a un professionista medico qualificato qualora sussistessero dubbi o incertezze sulla propria condizione psicofisica.

Elena Cavicchi e Incantesimo Donna, nonché i siti incantesimodonna.it, academy.incantesimodonna.it e incantesimodonna.systeme.io non sono responsabili per eventuali danni derivanti dall'uso delle informazioni o dai consigli forniti.

La navigazione dei siti e l'uso del materiale significano e implicano l'accordo a questi termini.

