

ACCENDI LA SCINTILLA DELLA MERAVIGLIA

5 PASSI PER RICONNETTERTI AL TUO SOGNO

Guida Pratica per Riscoprire e Realizzare i Tuoi Desideri





In questa guida
sono custoditi i
sogni di:





Welcome!

Questa guida è stata pensata per offrire un percorso chiaro e pratico per coloro che desiderano dare vita ai propri sogni. Attraverso una combinazione di riflessione personale, espressione creativa e azione pratica, ti guiderò' passo dopo passo nel processo di recupero dei tuoi sogni e nell'elaborazione di un piano d'azione per realizzarli.

Indipendentemente da quali siano i tuoi sogni - che si tratti di una carriera desiderata, un viaggio avventuroso, o un progetto artistico - questa guida ti aiuterà a identificarli, a superare gli ostacoli che potrebbero presentarsi, e a compiere i primi passi verso il loro raggiungimento.

Preparati a esplorare il potenziale della tua creatività, a superare le paure che potrebbero trattenerti e a dare inizio al viaggio verso la realizzazione dei tuoi sogni più profondi. Sono qui per guidarti lungo questo percorso e per celebrare ogni successo lungo il cammino. È tempo di dare vita ai tuoi sogni - sei pronto?

Giorgia Patombi



Passo dopo passo

1

Esplorazione dei Sogni Passati

- Tempo per sé stessi
- Scrittura creativa
- Creazione di un collage dei blocchi

2

Identificazione dei Sogni Prioritari

- Vision Board
- Visualizzazione creativa

3

Crea il tuo piano d'azione

- Mind Mapping
- Crea un diario dei passi fatti

4

Perseveranza e determinazione

- Crea la tua "Dream Jar"
- Creazione di una mappa dei progressi artistica

5

Celebra i tuoi successi

- Realizza un "Wall of Achievement"
- crea la tua "Carta della Gratitudine"



Passo 1

Esplorazione dei Sogni Passati
Riflessione e consapevolezza

In questo capitolo, ti guiderò attraverso un viaggio di riflessione personale per esplorare i tuoi sogni passati.

Attraverso esercizi di scrittura creativa e visualizzazione, imparerai a identificare i sogni che sono rimasti sepolti nel passato e a portarli alla luce

Consigli pratici

TEMPO PER SÉ STESSI



Prenditi del tempo libero in un luogo tranquillo, e rifletti sui momenti più significativi della tua vita. Stai per entrare nella **“stanza dei sogni”**, qui tutto è possibile!. Puoi accendere una candela profumata, ascoltare della musica rilassante o preparare una tazza di tè caldo

SCRITTURA



Prendi carta colorata e pennarelli, e usa la tua creatività per scrivere i tuoi sogni passati. Scrivi i sogni che ricordi di aver avuto in passato e annota le emozioni e le sensazioni associate a ciascun sogno. Puoi aggiungere doodle, disegni o collage che rappresentino i tuoi sogni in modo visivo.

COSA TI BLOCCA



Identifica blocchi e paure che secondo te non ti hanno permesso di intraprendere il tuo sogno e scrivile su un foglio. Ora ritaglia immagini da riviste o stampa immagini che rappresentino queste sfide. Poi, distruggi il collage come gesto simbolico per lasciare andare questi blocchi.

Scrivi qui i tuoi sogni

Scrivi disegna, prendi appunti sulle emozioni che emorgono ripensando ai tuoi sogni chiusi nel cassetto, e se pensi di non averne, ripensa a cosa da piccolo ti piaceva fare. Vedrai che sar' un buon punto dai cui partire

Scrivi la tua risposta qui

Cosa ti ha bloccato?

Qui puoi scrivere tutto quello che senti e pensi ti abbia bloccato in passato e cosa ti blocca ora nella realizzazione del tuo sogno

Scrivi la tua risposta qui



Passo 2

Identificazione dei Sogni Prioritari
Cosa ti fa battere il cuore



Una volta che hai esplorato i tuoi sogni passati, è ora di identificare quelli che sono più importanti per te. In questo capitolo, ti guiderò nel processo di consapevolezza per capire quali sogni risuonano più profondamente con te e meritano di essere la priorità nella tua vita.

E' importante in questo momento, per poter identificare i tuoi sogni più veri, pensare che tutti i tuoi bisogni primari come: soldi, casa dove dormire, cibo, salute e tutto quello che pensi sia necessario per te per farti stare tranquillo, siano soddisfatti.

Ricorda: hai già tutto quello che ti serve per vivere bene.

Consigli pratici



ENTRA NELLA STANZA DEI SOGNI

Riprendi i tuoi sogni passati e concentrati su uno alla volta.

Siediti in un luogo tranquillo, chiudi gli occhi ed **entra nuovamente nella stanza dei sogni.**

Immagina i tuoi sogni come se fossero già realizzati. Usa la tua creatività per aggiungere dettagli vividi e sensazioni intense a questa visualizzazione. Quali al solo pensiero ti fanno battere il cuore? (Annotali a pag.09)



VISION BOARD

Crea una vision board utilizzando una lavagna magnetica o un grande cartellone. Riunisci immagini, parole e citazioni che rappresentano il tuo sogno più importante. Posiziona la vision board in un luogo visibile dove potrai vederlo ogni giorno.

Quali sogni ti fanno battere di più il cuore?

Fai una lista dei tuoi sogni e valuta l'importanza di ciascuno. Chiediti quali di questi sogni risuonano più profondamente con te e ti suscitano maggiore passione ed eccitazione.

Scrivi la tua risposta qui

Scrivi qui il tuo perché'

Seleziona i tre sogni che consideri prioritari e scrivi perché sono così significativi per te

Sogno 1:

Il mio perché':

Scrivi qui il tuo perche'

Sogno 2:

Il mio perche':

Scrivi qui il tuo perche'

Sogno 3:

Il mio perche':



Passo 3

Crea il tuo piano d'azione

E' ora di agire e non rimandare piu'
la tua felicita'

Hai già compiuto un passo fondamentale identificando i tuoi sogni prioritari. Ora è il momento di trasformare quel desiderio ardente in azione concreta attraverso la creazione di un piano d'azione. **Uno dei principali ostacoli** che spesso si frappone tra noi e i nostri sogni è **la tendenza a rimandare, a dire " lo farò domani"**, a credere che il momento giusto debba ancora arrivare.

Ogni giorno che passa senza che tu agisca è un giorno in cui quel sogno rimane solo un'idea nel cassetto, invece di trasformarsi in una realtà tangibile.

Consigli pratici



CREA UNA MIND MAPPING

Utilizza il metodo della Mappa Mentale per visualizzare in modo creativo i tuoi obiettivi e le azioni necessarie per raggiungerli. Prendi un foglio di carta e disegna una mappa concettuale dei tuoi obiettivi, collegando ciascun sogno prioritario a una serie di azioni specifiche che devi compiere per realizzarlo. Quindi, assegna a ciascuna azione una scadenza realistica e crea un calendario per tener traccia dei tuoi progressi nel tempo. (Scrivi i tuoi obiettivi a pag.15)



CREA UN DIARIO DEI PROGRESSI

Prepara un diario dei progressi utilizzando un quaderno artistico. Ogni volta che compi un passo verso il raggiungimento dei tuoi sogni, aggiungi un disegno o una nota creativa che rappresenti quel progresso

Scrivi qui i tuoi obiettivi

Scrivi per ognuno dei tre sogni prioritari che hai trovato
delle azioni specifiche da compiere:
Ricordati di dargli una scadenza!!

SOGNO 1:

Azione 1:

entro il : _____

Azione 2:

entro il : _____

Azione 3:

entro il : _____

Scrivi qui i tuoi obiettivi

SOGNO 2:

Azione 1:

entro il : _____

Azione 2:

entro il : _____

Azione 3:

entro il : _____

Scrivi qui i tuoi obiettivi

SOGNO 3:

Azione 1:

entro il : _____

Azione 2:

entro il : _____

Azione 3:

entro il : _____



step
by
step

Passo 4

Perseveranza e determinazione
Solo tu determini i tuoi successi

Hai elaborato un piano d'azione chiaro e hai iniziato a compiere i primi passi verso il raggiungimento dei tuoi sogni. Tuttavia, il viaggio non è ancora finito. La strada verso il successo è spesso costellata di sfide e ostacoli, ma è la tua perseveranza e determinazione che ti porteranno al traguardo.

In questo capitolo, esploreremo l'importanza di perseverare nonostante le difficoltà e di mantenere viva la tua determinazione nel perseguire i tuoi obiettivi. Capirai come superare i momenti di scoraggiamento e mantenere alta la tua motivazione anche quando le cose si fanno difficili.

Imparerai a trasformare gli ostacoli in opportunità di crescita e a trovare nuovi modi per affrontare le sfide che potrebbero presentarsi lungo il cammino. Ti fornirò strategie per mantenere una mentalità positiva nonostante le avversità.



Una domanda che a me personalmente ancora oggi aiuta molto nel superare sfide e blocchi è:

Quale è la cosa peggiore che può succedere se...

Quando rispondendo a questa domanda capirai che non sei a rischio vita, probabilmente non ci penserai due volte ad agire!!! ●

Ricorda, il successo non è definito dalle cadute che subisci lungo il percorso, ma dalla tua capacità di rialzarti ogni volta e continuare a spingerti avanti. Sii determinato, sii resiliente e non arrenderti mai. La tua perseveranza ti condurrà alla realizzazione dei tuoi sogni più audaci.

Consigli pratici per superare le paure e mantenere un atteggiamento positivo



AFFRONTA PICCOLE SFIDE

Affronta una piccola sfida che potrebbe ostacolare il raggiungimento di uno dei tuoi sogni. Potrebbe essere la paura del fallimento, la mancanza di tempo o la mancanza di fiducia in te stesso.

Prenditi del tempo per riflettere su come puoi superare questa sfida e sviluppare strategie concrete per affrontarla.



RIFRAMING POSITIVO

Quando ti trovi di fronte a un problema o a un ostacolo, prova a cambiare prospettiva e a cercare il lato positivo della situazione. Chiediti: **"Quali sono le opportunità nascoste in questa sfida?"**

o **"Come posso imparare da questa esperienza e crescere come individuo?"**.

Cerca di concentrarti sulle soluzioni anziché sul problema stesso e guarda ogni sfida come un'opportunità di crescita e apprendimento.

Consigli pratici per superare le paure e mantenere un atteggiamento positivo



NON SEI SOLO-COLLABORA

Quando ti trovi di fronte a un problema complesso, considera di coinvolgere altre persone per ottenere prospettive diverse e idee interessanti che posso aiutarti a vedere le cose in maniera differente.

Chiedi consigli e feedback su come affrontare il problema e sfrutta le competenze e le esperienze degli altri per trovare soluzioni creative. Molte volte la soluzione e' proprio sotto il tuo naso.

La collaborazione può trasformare i problemi apparentemente insormontabili in opportunità di collaborazione e crescita reciproca.

Consigli pratici ricordati dei traguardi raggiunti



CREAZIONE DI UN "DREAM JAR"

Prepara un barattolo decorativo e chiamalo il tuo "Dream Jar". Ogni volta che compi un passo verso il raggiungimento dei tuoi sogni, scrivi su un pezzetto di carta quello che hai fatto e mettilo nel barattolo. Questo ti servirà da promemoria dei tuoi successi.

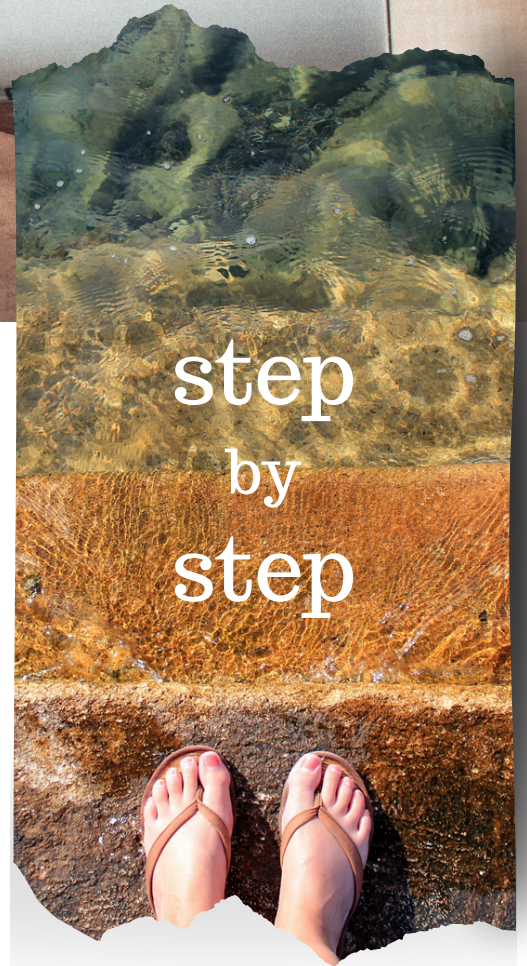


CREA LA "MAPPA DEI PROGRESSI"

Disegna o crea una mappa temporale che rappresenti il tuo percorso verso il raggiungimento dei tuoi sogni. Aggiungi dettagli creativi e simboli che rappresentino le tappe significative del tuo viaggio.

Puoi anche appendere ad una parete un filo orizzontale e appenderci foto o foglietti dei tuoi traguardi. Aggiungi anche la data.

Quando avrai dubbi e ti sentirai un po' demoralizzato, questa linea temporale ti ricorderà da dove sei partito e dove sei arrivato!!



step
by
step

Passo 5

Celebra i tuoi successi
Festeggia e goditi il cammino

Infine, una volta che inizi a fare progressi verso i tuoi sogni, è importante celebrare ogni successo lungo il cammino. In questo capitolo, esploreremo **l'importanza della gratitudine e della celebrazione dei successi.**

Ogni capitolo ti condurrà attraverso un aspetto chiave del processo di riconnessione con i tuoi sogni e ti fornirà gli strumenti necessari per trasformarli in realtà.

Preparati per un viaggio di scoperta e realizzazione personale!

Consigli pratici



REALIZZA IL TUO SCRIGNO DEI SUCCESSI

Realizza una scatola dedicata ai tuoi successi utilizzando foto, disegni o altri oggetti che rappresentano i momenti più significativi del tuo percorso verso il raggiungimento dei tuoi sogni.

Se hai qualche successo di cui vai veramente fiero, incornicialo e mettilo in bella vista. Ti ricorda l'enorme potere che hai di realizzare ciò che desideri. Ricordati di festeggiare e prenderti un momento per goderti i tuoi traguardi con le persone che ami e a cui tieni!!



PERGAMENA DELLA GRATITUDINE

Prendi carta e forbici e crea una carta della gratitudine.

Scrivi su di essa tutto ciò per cui sei grato lungo il tuo viaggio, aggiungendo anche disegni o collage che rappresentino la tua gratitudine.

Riponila nel tuo scrigno dei successi

Siamo arrivati alla fine

Il viaggio per riconnettersi con i propri sogni e' iniziato.

Se sei arrivato fin qui, sei già un passo avanti rispetto a molti altri. Hai dimostrato la tua determinazione nel voler dare vita ai tuoi sogni, e **questo è un traguardo degno di celebrazione.**

Tuttavia, il tuo viaggio non finisce qui!!

Mentre ti prepari a chiudere questa guida e ad affrontare il futuro con rinnovato entusiasmo, ricorda che **il successo è un processo continuo.** Ogni giorno è un'opportunità per avvicinarsi un po' di più alla realizzazione dei tuoi sogni, e ogni passo avanti che compi conta.

Ti incoraggio a portare con te tutto ciò che hai imparato in questa guida per sognatori.



**Non permettere
mai che la paura o
l'incertezza ti
trattengano dal
perseguire ciò che
desideri davvero**

E, più importante ancora, non dimenticare che **non sei mai solo in questo viaggio.**

C'è una comunità di individui come te, desiderosi di dare vita ai loro sogni e di condividere le loro esperienze lungo il cammino.

Ti invito a unirti a me e alla community di sognatori e a seguirmi mentre continuiamo questo viaggio insieme.

[SEGUI LA COMMUNITY](#)

È tempo di alzarsi, di affrontare le sfide e di realizzare i sogni che tanto desideri. Non guardare mai indietro con rimpianto, ma guarda sempre avanti con speranza e determinazione.

E ora ho un regalo per te!

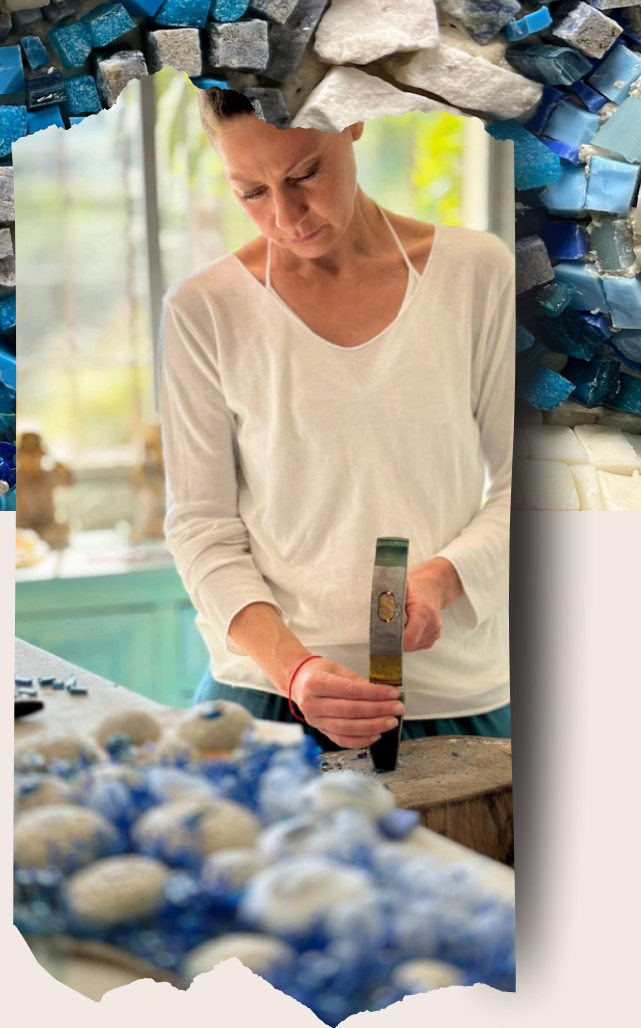
Un coupon sconto valido per il tuo primo acquisto di una mia opera d'arte

PRIMAOPERA10%

E' arrivato il momento di brillare!!!

A presto

Giorgia



Qualcosa su di me

Ciao, sono Giorgia Palombi, ideatrice di Metamosaic World, il luogo dove mosaico e meraviglia convivono e interagiscono ✨

Il mio obiettivo è riaccendere la scintilla di meraviglia che tutti abbiamo provato durante l'infanzia, quando il tempo e lo spazio erano illimitati.

Proprio per questo creo opere esclusive che riflettono la tua anima, aiutandoti a riconnetterti con il tuo sogno e la tua essenza.

[SE VUOI SAPERNE DI PIU' CLICCA QUI](#)

Tutti i contenuti inclusi in questa guida pratica, comprese foto, immagini e testi, sono protetti dalle leggi sul diritto d'autore e dalle altre leggi sulla proprietà intellettuale applicabili. La riproduzione, distribuzione, trasmissione, visualizzazione, pubblicazione o trasmissione di qualsiasi contenuto di questa guida è severamente vietata senza l'esplicito consenso scritto del titolare del diritto d'autore.

© 2024 Giorgia Palombi. Tutti i diritti riservati.

Per richieste di autorizzazione o per ulteriori informazioni, si prega di contattare: Giorgia Palombi - info@giorgiapalombi.com