DonneCreative.it

7 giorni per riscoprire te stessa

Percorso Introspettivo - Creativo



FREEBIE

Piccoli esercizi creativi
per una grande trasformazione!

Giorno 1

Crea la tua pagina di ricordi visivi: disegna o scrivi 3 cose che ti facevano sentire felice e libera da piccola.

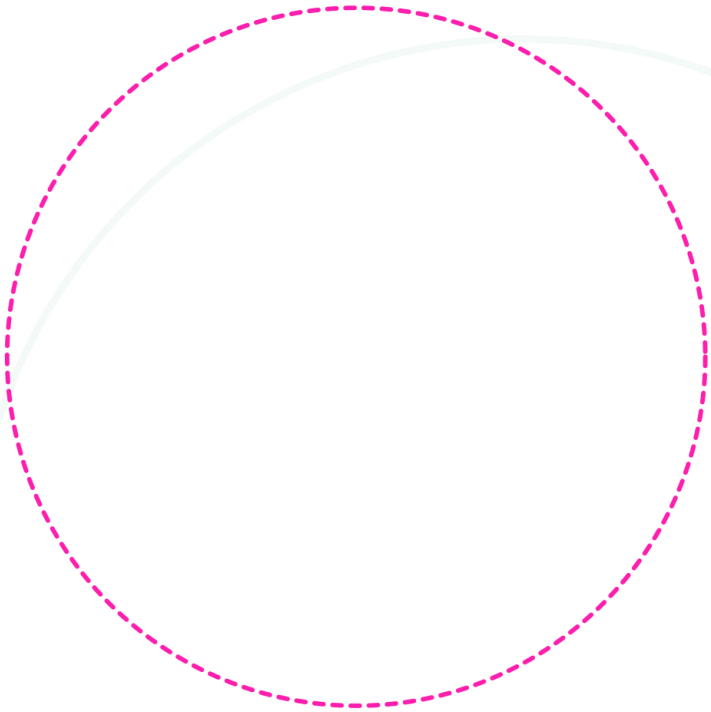
Chi ero da bambina?

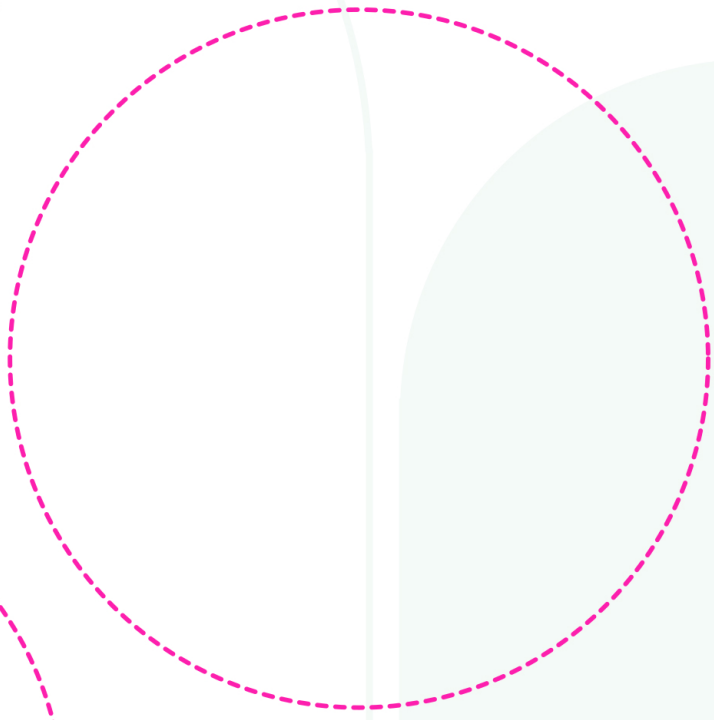
Pensa a quando eri piccola. Cosa amavi fare per ore, senza renderti conto del tempo che passava?

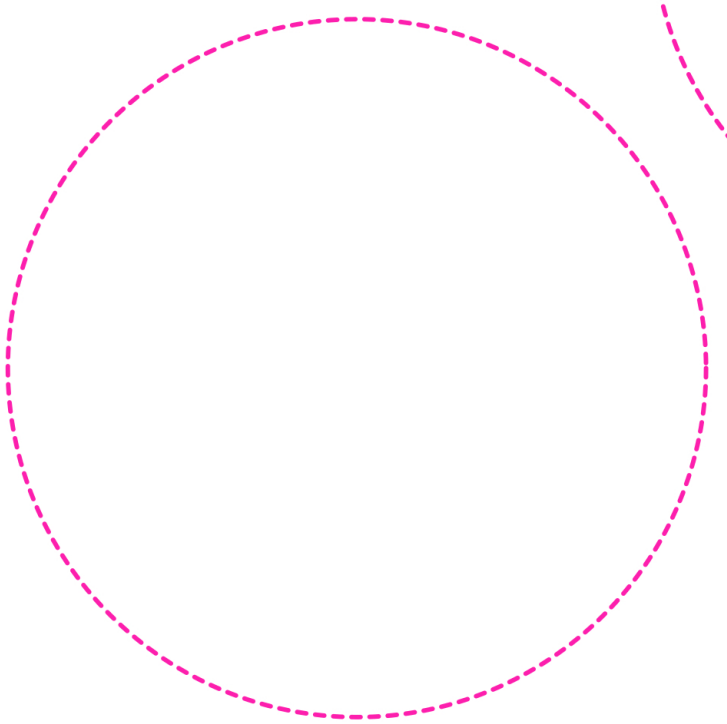
Spazio libero. Non preoccuparti della precisione. Esprimiti!

Giorno 1 – Scrivi o disegna

3 elementi o situazioni che ti facevano sentire felice da piccola







Dentro ogni donna adulta vive ancora la bambina che sognava a colori.

Giorno 2

Immaginati in uno stato d'essere ideale. Se tu avessi uno spazio tutto tuo per creare, come sarebbe?

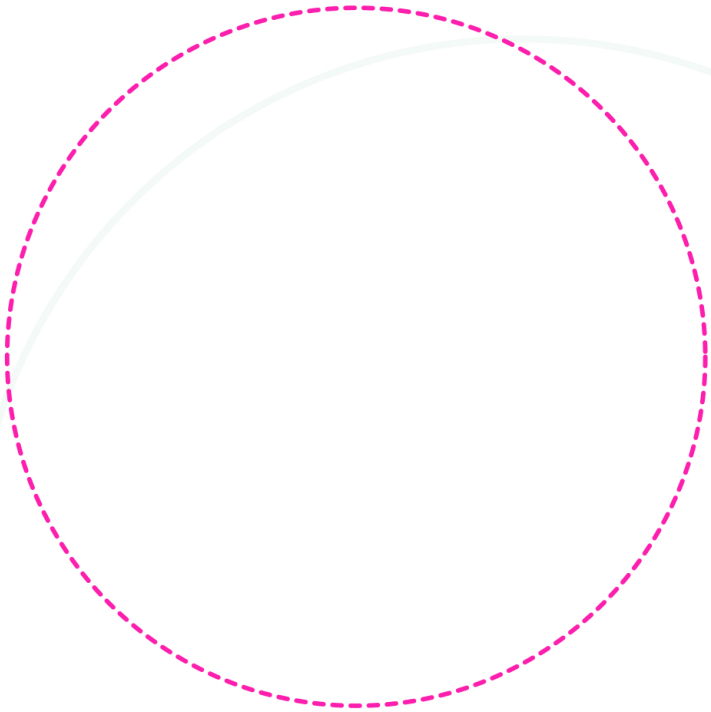
La mia isola creativa

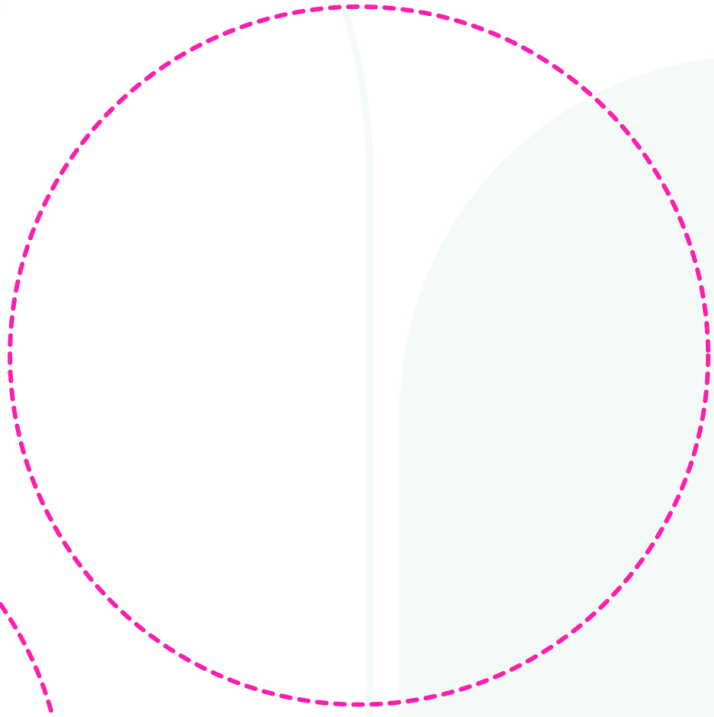
Chiudi gli occhi e immagina il tuo spazio ideale per creare. Poi disegnalo o descrivilo.

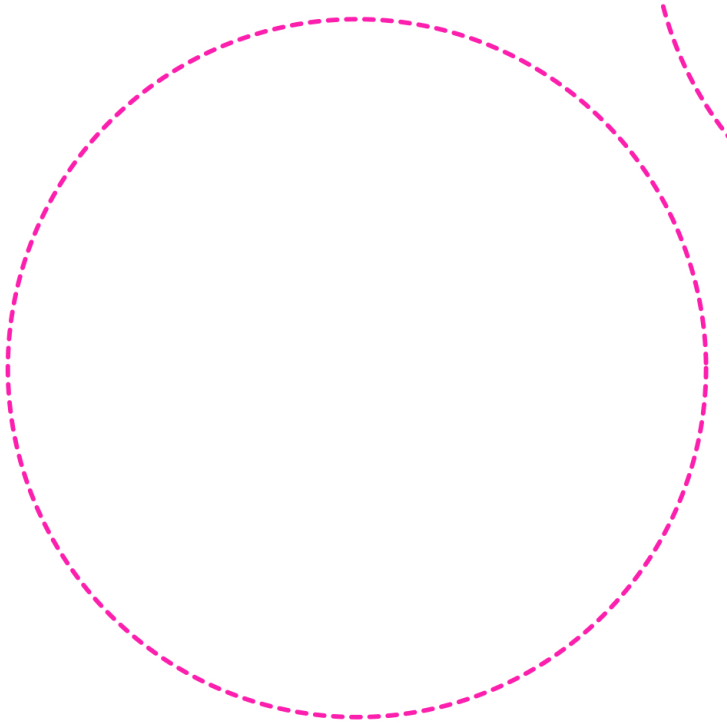
Può essere una stanza, un angolo sul divano o anche un paesaggio, qualsiasi luogo reale o immaginario.

Giorno 2 - Scrivi o disegna

3 oggetti che ti fanno sentire bene mentre crei







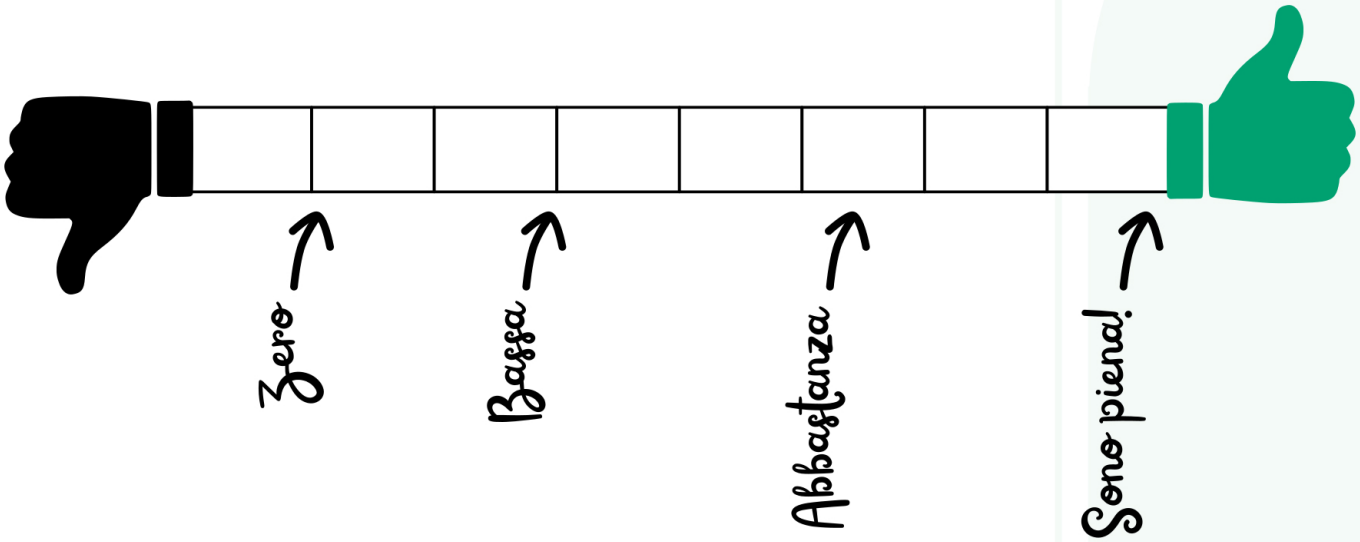
Il luogo perfetto non esiste. Esiste il luogo perfetto per le mie esigenze.

Giorno 3

Fermati un momento. Siediti. Concentrati sul respiro.
Prova a sentire e percepire cosa ti comunica il corpo.
Mi sento piena di energia, in fase di riflessione
oppure ho bisogno di riposare?

La mia energia oggi

Colora il termometro dell'energia a seconda di come ti senti (alta energia, media, bassa, nulla) per indicare come ti senti. In base a questo, scegli un'azione creativa piccola (es: scarabocchiare, scrivere una frase, fare una foto etc).



Ascoltare il proprio stato energetico insegna l'auto-regolazione emotiva, fondamentale per evitare il burnout.

Allenarsi a scegliere attività creative in base alla propria fase mentale e fisica migliora la produttività con dolcezza.

Giorno 3 - Focalizza l'energia

Qualche idea...

Puoi creare un mini collage, iniziare un disegno libero, oppure scatta delle foto. Scrivi una frase ispirante, colora un mandala, guarda un tutorial creativo. Se sei davvero esausta, chiudi gli occhi e visualizza un colore piacevole, ascolta una melodia rilassante (consiglio i suoni della natura) e cerca di immaginare un luogo che ispira pace e calma dei sensi e solo dopo scrivi o disegna qui cosa hai visualizzato...

"Anche la lentezza è creativa, se l'ascolti."

Giorno 4

Coinvolgere le mani in piccole attività manuali stimola il cervello, rafforza l'autostima e crea un ponte tra corpo e mente.

Le mie mani sanno fare

Scegli tra queste micro-attività (o aggiungi la tua): ritagliare, impastare, scrivere, cucire, intrecciare, disegnare, fotografare (o realizzare video), fare uncinetto, dipingere. Dedica 10 minuti solo a farla.

Oggi le mie mani hanno creato...

Giorno 4 - Libera le mani

La tua To Do List

Cosa riesco a fare con le mani che mi dà soddisfazione?

Scrivi qui tutto ciò che vorresti realizzare manualmente, avrai una lista da spuntare nel tempo, ogni volta che vorrai!

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

"Le mani trasformano ciò che il cuore non sa dire a parole."

Giorno 5

Comporre visivamente ciò che ci attrae aiuta a riconoscere desideri profondi e orientare le nostre scelte.

Cosa mi ispira

Sfoglia una rivista o cerca immagini su internet. Crea una mini moodboard (disegnata o stampata)

Comporre visivamente ciò che ci attrae aiuta a riconoscere desideri profondi e orientare le nostre scelte. Il Moodboard e collage sono strumenti usati nel design thinking e nella psicologia creativa per mappare preferenze inconsce.

Giorno 5 - Collage

Quali immagini
parole, colori o materiali,
mi fanno emozionare?

"Il mio istinto sa già dove andare: l'ispirazione lo segue."

Giorno 6

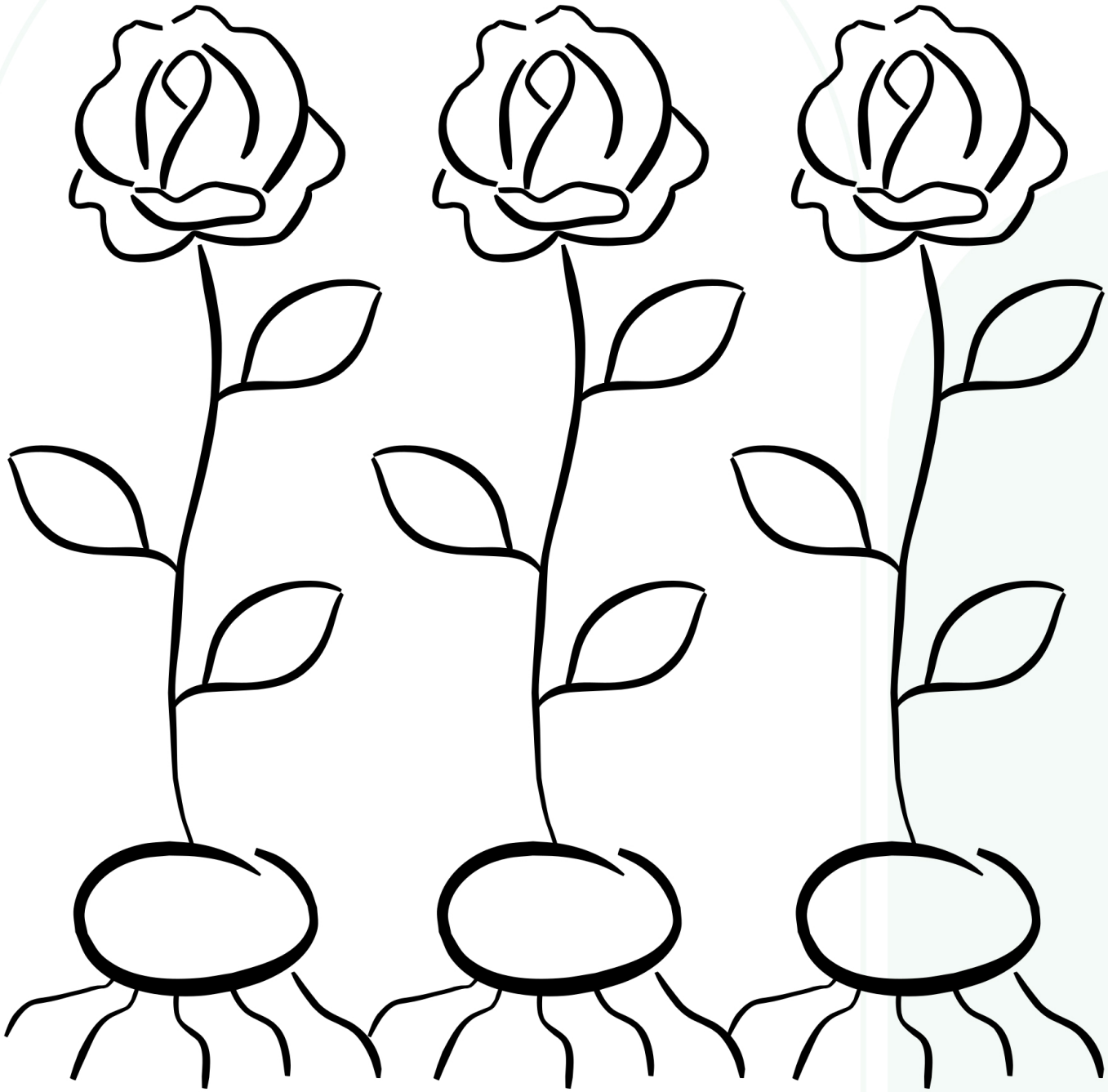
Le parole scelte e decorate stimolano l'identità e l'auto-espressione. Tecniche di lettering usate nella didattica creativa e mindfulness visiva.

Parole mie

Scrivi una parola che senti tua oggi (es. delicatezza, coraggio, lentezza, luce). Decorala, colora le lettere, aggiungi intorno simboli, disegni (o scarabocchi) che la rappresentano secondo il tuo sentire.

Giorno 6 - L'energia delle parole

Le parole possono diventare semi:
scegli quelle che vuoi far crescere



Giorno 7

Cosa posso promettere a me stessa per continuare a coltivare la mia creatività? Scrivere un impegno personale aumenta la probabilità che venga mantenuto.

Una piccola promessa

Scrivi nella pagina *"Io mi prometto di..."* e completa la frase con la tua intenzione. Poi datala e firmala. Decorala con piccoli disegni o motivi preferisci.

Cara me, cara _____,
(Il tuo nome)

Essere creativa è un Atto di Amore verso Me stessa

Nel cammino della vita, ci trasformiamo. A volte lentamente, a volte con scatti improvvisi. Evolversi non significa diventare qualcun altro, ma diventare più vicine a ciò che siamo davvero.

Fare una promessa a se stesse è un atto sacro: è un impegno silenzioso che rafforza la fiducia in noi. Anche la più piccola promessa mantenuta è un passo verso la nostra versione più autentica.

Accogli i pensieri positivi e parlati gentilmente

Mi prometto di non giudicarmi

Scelgo di ascoltarmi, prima di dire sempre sì.

Mi prometto di provare, anche se ho paura.

Mi prometto di ascoltare le mie emozioni

Non forzerò il mio ritmo per compiacere gli altri.

Scelgo di onorare la mia femminilità, in tutte le sue forme e ciclicità.

Mi prometto di trattarmi con la stessa gentilezza che offro agli altri.









Freebie gratuito di www.donnecreative.it, ricevuto per aver partecipato online alle condizioni descritte nel post di riferimento.

**Ne è vietata la diffusione intera o parziale senza autorizzazione dell'autrice.
Condividerla senza autorizzazione
significa togliere valore al lavoro di chi l'ha creata.**