



Una ricarica per splendere

Un percorso di Wellness Coaching creato da Sara Cicolani per Pantene.

Il Wellness Coaching® è una metodologia che mira al raggiungimento del benessere, dell'armonia e dello splendore nelle diverse dimensioni della vita quotidiana mantenendo elevato il proprio stato di carica positiva.

Il Wellness Coaching parte dal presupposto che il cambiamento nasca e si sviluppi dall'interno. E' possibile *'allenarsi al benessere per raggiungere il benessere'*. Splendere, nel quotidiano, è una sfida raggiungibile che ogni individuo dovrebbe esser incoraggiato a raccogliere.

Il percorso proposto di seguito offre qualche breve ispirazione concreta per affrontare i piccoli grandi personali stati di affaticamento quotidiano e iniziare a ricercare, attraverso il proprio progressivo cambiamento interiore, un miglioramento della persona nella sua totalità. E' stata identificata una combinazione olistica di strumenti utili e di facile comprensione per supportare ed esercitare le 7 dimensioni della nostra individualità.

Una ricarica per splendere:

1. Dimensione emozionale

Si inizia a ricaricare l'area emozionale scegliendo **un accessorio** (un anello, una collana, una sciarpa...), un oggetto, un abito di **colore verde**, che dona la tenacia, l'equilibrio per affrontare energicamente emozioni ed amore.

La **musica** per ricaricare questa dimensione sarà scelta tra **brani olistici**. Opere consigliate: 4th Chakra Keynote F, Serenity di Steven Halpern.

Un **crystallo** da indossare è il **crisopasio** che riarmonizza e porta equilibrio al fisico, al corpo, alla mente e alle emozioni, allontana la sfiducia, porta coraggio.

L'esercizio: appunti di emozioni. Per conoscere e migliorare la gestione delle emozioni è necessario verbalizzarle con precisione. Abituarsi a scrivere ciò che sentiamo usando vocaboli diversi per precisarne l'intensità. Un esercizio semplice che aiuta a metabolizzare e visualizzare positivamente il proprio vissuto.

2. Dimensione mentale/intellettuale

Programmare almeno un'attività che doni e stimoli vitalità, aiuta a ricaricare la dimensione che riguarda mente, cultura e intelletto. Se si percepisce un disequilibrio nella dimensione mentale/intellettuale sarà importante anche pianificare regolari attimi di riposo e un piccolo esercizio di attività fisica all'inizio giornata.

Per rivitalizzare quest'area è possibile scegliere come **olio essenziale** il **lemongrass** che dona vitalità sin dal mattino e rafforza la chiarezza mentale. Anche il **rosmarino** può essere utile perchè aiuta il miglioramento della **memoria**.

Si rilassa la mente con una **musica indiana**. Tra i libri che si desidera leggere in questo momento, scegliere quelli con copertina di colore **blu** o **indaco**.

E' sicuramente utile effettuare **automassaggi** sulle seguenti zone: anteriore del viso, collo, gola, spalle, muscoli del collo, parte superiore delle braccia, gomiti, avambracci, polsi, mani.

Una domanda su cui riflettere: "Chi tra le persone che frequento ritengo realmente intellettualmente stimolanti? Quanto tempo dedico a questo rapporto?"

3. Dimensione Formazione/Lavoro

Si inizia a ricaricare la dimensione che riguarda la formazione ed il lavoro, armonizzando gli ambienti che si frequentano per lavoro o per studio, con oggetti di colore **turchese, blu e arancio**, colori rafforzanti per questa sfera. L'arancione porta a essere socievoli, il blu comunicativi; insieme hanno un'azione di stimolo sulle attività fisiche e mentali, portando creatività, equilibrio, armonia.

Utilizzare sulla scrivania una pietra dal nome **azzurrite** dona ispirazione, capacità di approfondimento, armonia e chiarezza mentale, favorendo il rilassamento e la calma. L'**acquamarina**, inoltre, aiuta a mantenere alta l'autostima, migliorando la capacità di esprimersi e aumentando le capacità comunicative e la chiarezza di pensiero.

Mentre si lavora al pc, si possono ascoltare i suoni della **natura, o della chillout**. (Per esempio - Massage Music - Solitudes - e Rachmaninov - Adagio sostenuto from piano concerto No 2 - classical chillout platinum).

L'esercizio: motivazioni allo specchio. Ad alta voce, davanti allo specchio, ripercorrere le motivazioni che ci spingerebbero nuovamente a scegliere il proprio lavoro. Ascoltare il suono della propria voce, esprimendosi liberamente e onestamente, aiuta a sviluppare la propria dimensione comunicativa e a chiarire le proprie motivazioni profonde.

4. Dimensione sociale

I primi passi per ricaricare la dimensione che riguarda le relazioni e il rapporto con il sociale in generale, sono la riabilitazione respiratoria, le passeggiate e la meditazione nel verde.

L'olio essenziale di **ylang ylang**, permette di liberare un'innata sicurezza, che a volte non riesce ad emergere, mentre il **ginepro** rende naturalmente carichi di energie.

La **crisocola** aiuta a essere **ascoltati** nell'espressione delle nostre idee.

L'esercizio: ritornare a giocare. Il gioco, in generale, è una forma efficace per trovare nuovi livelli di comunicazione, entrare maggiormente in relazione con se e con gli altri, scaricando stress e tensioni.

5. Dimensione Spirituale

Si inizia a ricercare la ricarica della dimensione spirituale attraverso esercizi che coinvolgano il fisico e la respirazione, la pianificazione e la gestione del nostro tempo, ricavando attimi per la riflessione e la meditazione.

L'olio essenziale di **gelsomino** induce ottimismo e felicità, mentre l'**incenso** aiuta il nostro spirito a trovare il proprio percorso. Consigli d'uso: poche gocce nella vasca da bagno o nella lampada per aromi.

Il **quarzo jalino**, indossato o poggiato su un mobile, permette di comprendere meglio se stessi e chi ci circonda.

L'esercizio: meditazione su carta. Scrivere una lettera, in particolare a qualcuno che non vediamo da tanto tempo, è un ottimo metodo per meditare sul proprio percorso e sulle motivazioni più profonde che lo guidano.

6. Dimensione Ambiente

I cristalli che si possono utilizzare sono: l'**Ambra**, che stimola positivamente il rapporto con gli altri, porta gioia, fiducia, motivazione, ottimismo, successo ed aiuta a sciogliere le tensioni; il **quarzo citrino** che dona solarità, gioia ed energia a se stessi e agli spazi che si abitano; il **topazio** che rafforza la capacità di realizzarsi, condurre una vita soddisfacente e aiuta a riscoprire la propria ricchezza interiore, promuovendo apertura, franchezza e capacità di esprimere le emozioni.

La Musica: Gong - ottoni. Ritmi con vivaci sonorità; nota MI.

L'esercizio: arte per rigenerarsi. Creare un disegno oppure scegliere un'immagine, una fotografia con colori che riteniamo possano portarci carica ed energia positiva. Appenderlo nel proprio ufficio, a casa, ovunque possa aiutare a ricaricarci di energie ed ispirarci positivamente.

Una domanda su cui riflettere: "Cosa mi piace e cosa cambierei del mio ambiente di lavoro? Perché non lo cambio?".

7. Dimensione Fisica

Ricarichiamo la dimensione che riguarda il benessere del nostro fisico attraverso esercizi che contribuiscono ad una 'buona messa a terra' delle cariche elettriche che naturalmente appartengono al nostro corpo.

L'olio essenziale da cui farsi accompagnare è il **geranio** che attira il **positivo** ed il **cambiamento positivo**.

Il **granato** dona fiducia nelle azioni, rafforza il nostro naturale potere di rigenerazione interiore ed esteriore e regala una forte ricarica.

Il colore **rosso** predominerà tra i capi da indossare e gli accessori da integrare (ma le lenti dei miei occhiali saranno rigorosamente dell'equilibrante colore verde che allontana tensioni e stress, mantenendoci in uno stato di armonia generale).

L'esercizio: il giorno dello splendore. Un giorno alla settimana, programmare e dedicarsi anche pochi minuti alla cura di sé: per esempio scegliere con calma un vestito, il trucco, una pettinatura con cui si sente di esprimere al meglio il proprio potenziale, un trattamento con il quale sentirsi e volersi bene.

Sara Cicolani è sia Wellness Coach® che Holistic Coach® e si occupa di **consulenze strategiche** e benessere, collaborando e curando progetti per aziende, sportivi e professionisti. (saracicolani.it)

Note al Metodo:

Colore: indica il colore associato alla tipologia/dimensione ed il suo complementare, indica anche il colore con il quale si dovrà interagire sulle zone corporee di colore corrispondente.

I colori possono essere assorbiti dal nostro organismo in diversi modi: attraverso le **irradiazioni luminose**, gli **alimenti**, attraverso **la luce solare**, **l'acqua solarizzata**, gli **abiti**, il **bagno**, quindi con acque colorate con essenze naturali o luci speciali; la **meditazione**, la **visualizzazione e la respirazione**; il **massaggio**, **occhiali colorati**, la **cromopuntura**.

Oli Essenziali: gli oli, possono essere scelti tra quelli indicati e potranno essere diffusi nell'ambiente della sessione di rigenerazione ed utilizzati sulle zone corporee di colore della tipologia/dimensione. Gli oli essenziali possono essere vaporizzati nell'aria, messi nel diffusore e lampade per aromi, nella vasca da bagno, su di un fazzoletto, diluiti in olio per massaggi e molto altro.

Cristalli: i cristalli potranno essere scelti, semplicemente portandoli con noi o inserendoli negli ambienti che frequentiamo.

Musica: la musica potrà essere ascoltata nella sessione dedicata alla rigenerazione della dimensione.

Per ulteriori informazioni

MS&L Italia – Ufficio stampa Pantene

Giusi Viani, tel. 0277336350 – giusi.viani@mslitalia.com

P&Gbeauty

Margherita Materia, tel. 0650972398 – materia.m@pg.com

Sara Cicolani – Wellness Coaching & Holistic Coaching

Sara Cicolani, tel. 067851111 – 3934066822 – info@saracicolani.it