



Piccoli trucchi per..

Sopravvivere al "cambio stagione"

ricaricarsi d'energia ed eliminare lo stress





Preparati a vivere una vita straordinaria



Che tu creda di farcela o di non farcela avrai
comunque ragione.

Henry Ford



"Sara Cicolani è tra i più richiesti coach, consulenti d'immagine e comunicazione a livello nazionale ed internazionale. Ogni anno si rivolgono a lei moltissime aziende, persone, sportivi e personaggi pubblici e dello spettacolo, la ringraziamo per la sua preziosa collaborazione." (cit. Success Coaching Int.)

Sara Cicolani

Obiettivi ► Azione ► Risultati



Le cose migliori e più belle del
mondo non possono essere viste e
nemmeno toccate. Bisogna
sentirle con il cuore.
Helm Keller




Immagina la vita che vuoi,
Perchè è esattamente
quella che avrai.
S. Cicolani





Non desiderare
di essere nient'altro
tranne quello che sei,
e cerca di esserlo
Perfettamente.
S. Francesco di Sales



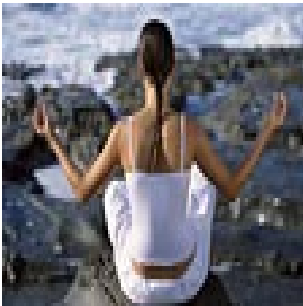
*E' la mente che fa
sani e malati,
che rende
tristi o felici,
ricchi o poveri.
Edmond Spencer*

Insieme svilupperemo il
tuo perfetto programma.
Un insieme di
allenamento mentale,
fisico, emozionale,
olistico, globale.
Incentrato su di te.
Per tirare fuori il meglio
di te.

S. Cicolani

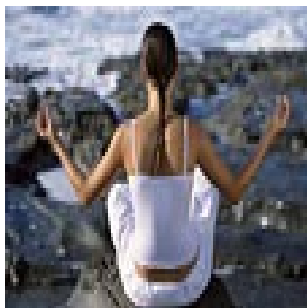


*Piccola guida di
sopravvivenza
al cambio stagione
(cambio vita, uomo, ecc)
secondo il metodo Wellness Coaching®*



Eccoci al dunque:

- Ricaricati
- Rilassati
- Ascolta musica
- Prenditi cura del tuo corpo
- Prenditi il tuo tempo
- Cura l'immagine
- Sii te stessa
- Goditi la vita
-

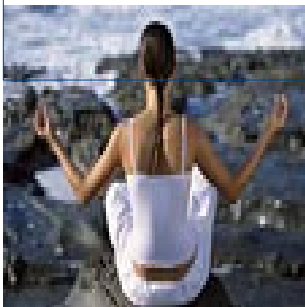


Ricaricati:

Non c'è niente di meglio che cominciare la giornata alla grande. Inizia da subito!

Fai una **lista delle cose belle** che ti piacerebbe fare il fine settimana, ricaricati con l' **olio essenziale di lemongrass** che ti darà vitalità sin dal mattino e rafforzerà la tua chiarezza mentale...E se per caso senti quella malinconia tipica del cambio stagione, immotivata che come arriva va via, che ti prende al cuore come quando vedi un bellissimo tramonto o ascolti musica di tanto tempo fa, prenditi un bellissimo **fiore di Bach** che si chiama **Mustard** e ritroverai la serenità associalo ad **Olive** che ti farà ritrovare la forza fisica, mentale, energia e la vitalità e per disintossicarti utilizza il potere di **pietre** come **agata** e **quarzo citrino**.

Ancora non ti basta? Scegli la canzone giusta che ti dia la carica. Non ti posso suggerire nulla di particolare, la devi scegliere tu!

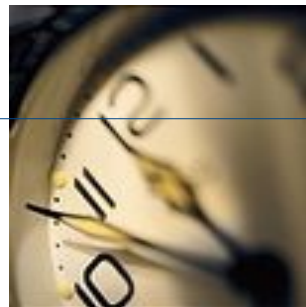
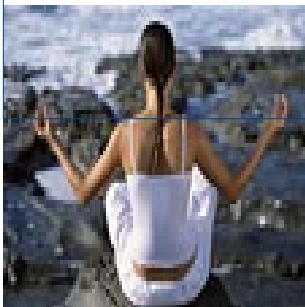


Rilassati:

Sembra facile, mi dirai, molto più facile di quello che pensi, ti rispondo immediatamente.

La **meditazione** e la **respirazione** ti aiuteranno moltissimo, e di seguito ti elencherò una serie di esercizi che ti aiuteranno non solo a rilassarti, a meditare, ma anche a rilasciare tutte quelle **emozioni** che ogni giorno ti porti dietro come **rabbia, depressione e paura**.

Inoltre se il tuo problema sono i "pensieri che affollano la mente", puoi prendere un *fiore di Bach* che si chiama **White Chestnut**, se hai bisogno di adattarti ad una nuova "stagione" associa pure **Walnut** ed infine se sei così arrabbiata che hai paura di perdere il controllo inserisci **Cherry Plum**. L'**olio essenziale di rosa** ti darà l'amore che ti serve per sentirti serena e una bella *pietra* dal nome **topazio** ti aiuterà a rilassarti e a mandare via la tristezza. Ancora non basta? Ecco la **musica** per il tuo rilassamento: dall'album **Harp of Healing Water** di Erik Bergeund la bellissima **Water of Dreams**



Rilassati:

Ti avevo promesso una **serie di esercizi**. Ecco il primo.

Meditare contando i respiri:

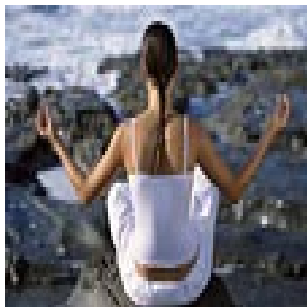
Inizia a praticare questa meditazione stando comodamente seduto.

Basta contare le espirazioni in ogni respiro, mentalmente: "Inspira1, Inspira 2, Inspira3, e così via. Sforzati di non perdere il conteggio e non cercare di modificare o di regolarizzare il respiro in alcun modo. Prova a sentire la sensazione fisica di ogni respiro, sia inspirando che espirando.

Se ti trovi a pensare al nulla se non alla sensazione del tuo respiro e il numero di respirazioni, torna a concentrarti sulla sensazione del respiro e il numero di quel respiro. Se non sei sicuro del numero del respiro cui sei, inizia di nuovo con "Inspiro1.". Non. ti giudicare, non ti innervosire, semplicemente ricomincia "inspiro 1."

Diventa più facile con la pratica.

La bellezza di questa meditazione è che, una volta imparato si può fare ovunque! (Nessuno può dirti che stai facendo qualcosa di insolito.)



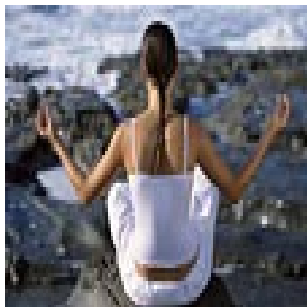
Rilassati:

Ti avevo promesso una serie di esercizi. Ecco il secondo.

Meditazione camminando e respirando

Cammina un po' più lentamente del solito, concentrando l'attenzione sulle inspirazioni e sulle espirazioni del tuo respiro. Inizia ogni inspirazione o espirazione con un'etichetta mentale di inspirazione o di espirazione. Senza cercare di controllare o modificare troppo il respiro, vedi se inizi ogni ispirazione e ciascuna espirazione esattamente quando uno dei tuoi piedi tocca terra. Nota quanti passi fai durante ogni inspirazione e quanti durante ogni espirazione.

Quindi conta ogni passo, mentre cammini e respiri, in modo che nella tua mente dici "inpiro 2,3,4 Espiro 2,3,4. Forse il conteggio può cambiare e ispirare potrebbe essere più lungo di espirare o viceversa. Si può usare questa meditazione prima di un esame, un momento di stress, un incontro di lavoro....e tutto ciò che ci tiene in agitazione ...ecc



Rilassati:

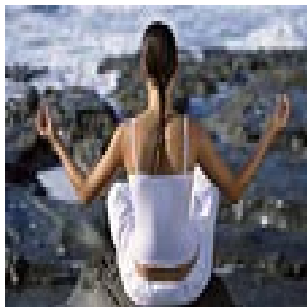
Ti avevo promesso una serie di esercizi. Ecco il terzo.

Meditazione della camminata lenta

Probabilmente si vuole iniziare a praticare questa meditazione in un luogo privato, dal momento che sembra un po' divertente. Scegliere un posto dove si può camminare per almeno 8 o 10 metri in linea retta.

Ora cammina molto lentamente, così lentamente che avrai abbastanza tempo per etichettare mentalmente ogni parte del tuo cammino. Dire come scegli di alzare il piede. Dire che movimento fanno i tuoi piedi quando attraversano l'aria. Dire che movimento fai quando metti di nuovo giù il piede. Dire come si sposta il peso su quel piede. Dire come si inizia a sollevare di nuovo l'altro piede. E così via. Sollevare, spostare, mettere giù, spostare Sollevare, spostare, mettere giù, spostare

Ogni volta che la vostra attenzione divaga, riportarla al vostro processo di camminare. (Alcuni la chiamano la camminata zombie).



Rilassati:

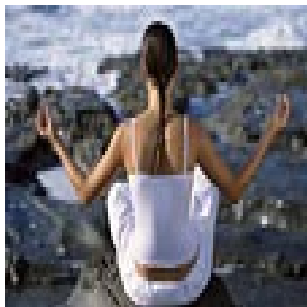
Ti avevo promesso una serie di esercizi. Ecco l'ultimo.

La meditazione della fiamma.

In una stanza buia, da 10 o 15 centimetri di distanza, fissare lo sguardo sulla fiamma di una candela per uno o due minuti. Ogni volta che la vostra attenzione vaga, ritorna il tuo sguardo verso il piccolo cuore di quel piccolo fuoco. Cerca di non pensare alla candela, a questo esercizio o qualsiasi altra cosa. Basta far tornare la vostra attenzione a fissare la fiamma.

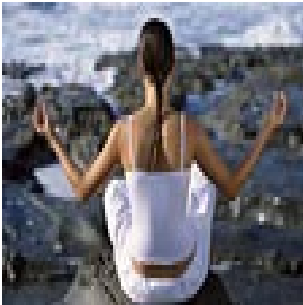
Improvvisamente soffia sulla candela, chiudi gli occhi. In pochi secondi, inizierai a vedere l'immagine della fiamma di nuovo, apparentemente proiettata a lato delle palpebre. Guarda l'immagine più a lungo possibile. Se ti concentri è possibile riconoscerla facilmente, con la pratica sarete in grado di percepire l'immagine per almeno tutto il tempo in cui hai guardato la fiamma vera e propria.

È possibile ottenere una forte concentrazione con questo esercizio.



Rilassati:

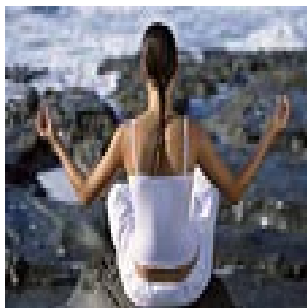
Ogni volta che sei stanco e ti vuoi rilassare o quando pensieri di paura, rabbia, depressione vengono in mente provare uno qualsiasi dei cinque esercizi che vi aiuterà a rimuovere quei pensieri dalla tua mente per qualche tempo. Questi esercizi mi sono stati di grandissimo aiuto in molta occasioni.



Ascolta musica:

La musica ti rigenera dall'interno e non c'è niente di meglio della musica che preferisci per ricaricarti o rilassarti, tirarti su l'umore o aiutarti ad affrontare una giornata no. Ma se proprio non hai una musica preferita, ti do una mano io con dei brani olistici. Ma ricordati, la musica è come un dolce, non a tutti piace lo stesso.

Per il **relax** perfetto è il cd **No Stress Classic**, dove trovi da Albinoni a Vivaldi e perfetto è il brano di **Craig Armstrong Weayher Storm**, per la **concentrazione** va bene la bellissima **Inner Circle** dall'album **Music for Manager**. Infine vuoi **sprizzare energia**? E perchè no quella che ti dà l'esplosione di colori direttamente dall'album **Colour Healing** di **Ilewellyn**? Infine se proprio non vuoi sbagliare con **Allevi** vai sul sicuro!

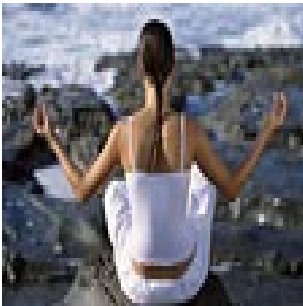


Prenditi cura del tuo corpo:

Mai come nei “cambi stagione” il tuo corpo ha bisogno di te e allora **bevi acqua** per depurarti e disintossicarti, **mangia** in maniera corretta e non dimenticarti di fare **attività fisica**. Basta anche una **bella passeggiata magari nel verde**, a volte.

Per **depurarti** ti consiglio la *tisana transit* della Ladrome a base di

- Dente di leone (Taraxacum officinale)
- Menta pepata (Menta X piperita)
- Sylibum marianum
- Chelidonium majus
- Glycyrrhiza glabra
- Olio essenziale di Mandarino

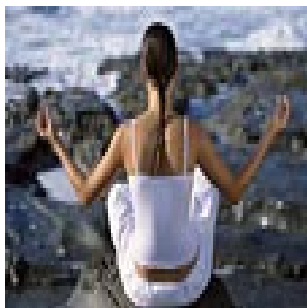


Prenditi il tuo tempo:

Vai sempre di corsa e ti sembra che le cose da fare, nonostante tutto aumentino, bene ecco alcune regolette che ti aiuteranno a star meglio e un esercizio che devi assolutamente fare:

- SGOMBERA LA MENTE (O IL TAVOLO SE SI TRATTA DI UN LAVORO) DI TUTTE LE COSE CHE NON RIGUARDANO IL LAVORO CHE STAI FACENDO
- SBRIGARE LE "PRATICHE" IN ORDINE DI IMPORTANZA
- SE AFFRONTI UN PROBLEMA E SEI IN GRADO DI RISOLVERLO, RISOLVILO SUBITO. NON RIMANDARE. Non rimarrai così con la sensazione di avere cose in sospeso e di non aver compiuto il tuo dovere
- IMPARA AD ORGANIZZARTI, DECENTRARE, CONTROLLARE
- PER PREVENIRE STRESS E FATICA, METTI ENTUSIASMO IN CIO' CHE FAI. (Se proprio devo farlo, lo faccio ridendo!!)

Ed ora sei pronta per l'esercizio?

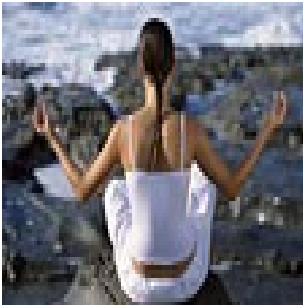


Cura la tua Immagine:

*L'esercizio: **il giorno dello splendore.***

Ogni giorno della settimana, programma e dedicati anche pochi minuti alla cura di sé: per esempio scegli con calma un vestito, il trucco, una pettinatura con cui ti senti di esprimere al meglio il tuo potenziale, e una volta alla settimana concediti un trattamento con il quale sentirti e volerti bene!

Ricordati! La tua immagine è il tuo biglietto da visita, ad iniziare dalla persona più importante della tua vita: TU!!!!

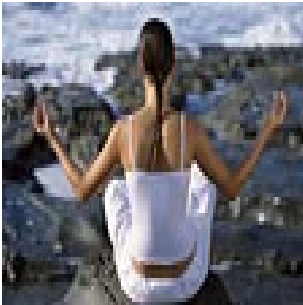


Insomma.... Sii te stessa:

Quando riesci ad essere la vera te stessa, la tua vita comincerà a cambiare in modi che avevi solo immaginato prima. Lascia che questi suggerimenti guidino il tuo cammino più sorprendente: la tua vita!

1. Imposta confini chiari. Decidi quando e dove è necessario impostare meglio i confini, *fisicamente, mentalmente e spiritualmente*. Imposta i limiti che proteggono il tuo spazio, i sentimenti, il tuo tempo ed energia.

2. Inizia le conversazioni con te stessa con "Io". Ricordati, stai lavorando su te stessa, non su altri. Sii responsabile delle tue esigenze e lascia gli altri essere responsabili per le loro. Impara a dire si e no quando ne senti il bisogno



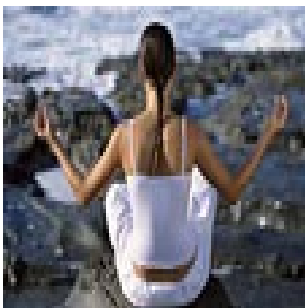
Insomma.... Sii te stessa:

3. **Cerca sostegno!** Essere se stessi richiede coraggio. Avere il sostegno che ti offre chi ti ama ti darà forza e resistenza cui aggrapparti nei momenti di bisogno.

4. **Lascia andare la colpa.** Prenditi le tue responsabilità per la tua vita e lascia che gli altri si prendano le proprie, non tu. Se proprio non riesci fatti aiutare da un meraviglioso fiore di Bach che si chiama *Pine*

5. **Sii gentile con te per primo.** Non ti dimenticare di volerti bene e di essere gentile con te, ogni giorno della tua vita, anche quando tutto ti va storto! Passerà

6. **Dì la tua verità.** Può essere giusto, può essere sbagliato, ma è tuo. Non cambiare idea su quello che sai essere vero per te, ora. La tua verità potrebbe cambiare in futuro, ma ora conta solo il presente e esprimendo la tua verità, permetterai a te stessa di sentirti libera, di crescere e di proseguire per il tuo percorso



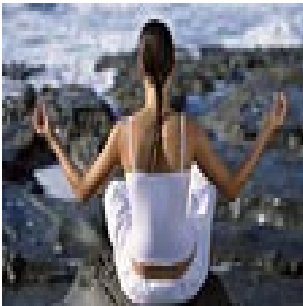
Insomma.... Sii te stessa:

7. **Conosci i tuoi valori.** Fai una lista dei tuoi valori e non la perdere di vista, Sei in linea con ciò in cui credi?

8. **Ascolta i tuoi sentimenti completamente!** I sentimenti sono il linguaggio dell'anima. Con loro, possiamo riconoscere pensieri e azioni che ci frenano dall'essere il nostro vero io e possiamo raggiungere la piena espressione di noi stessi.

9. **Pensa positivo.** Quando ti svegli al mattino prima di cominciare la giornata ripetiti che sarà una giornata meravigliosa, quanto vali ecc. Imparerai ad amarti di più e a credere di più in te stessa e nella vita

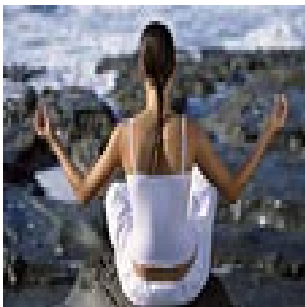
10. **Celebra chi sei!** Con la celebrazione di te ogni giorno ti stimoli a vivere la vita che vuoi ad essere quello che realmente sei.

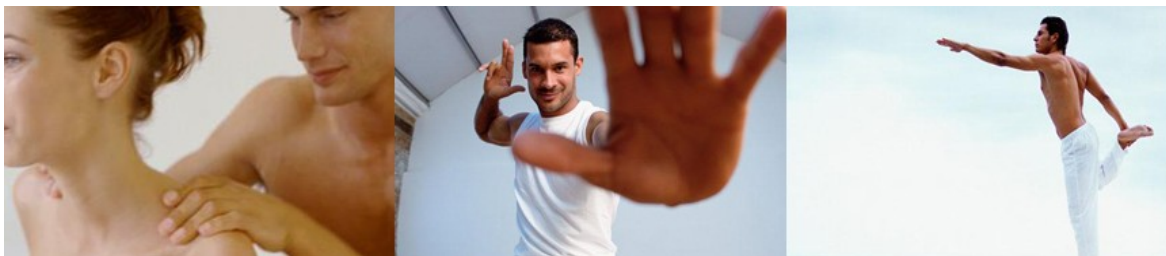


Goditi la vita:

Sorridi ogni giorno e poi **innamorati, emozionati, canta, leggi** un buon libro e **ferma i tuoi pensieri** su un foglio di carta!

Un bellissimo libro che ti consiglio è di Wayne Dyer è come fare miracoli nella vita di tutti i giorni da cui ti estrapolo una frase: *"Questo libro parla di miracoli. Non dei miracoli compiuti dagli altri, ma di quelli che voi stessi potete compiere nella vostra vita. Non è questione di fortuna e tanto meno di far parte dei pochi eletti che hanno assistito a un miracolo. Questo libro è stato scritto con il preciso scopo di insegnarvi come ottenere ciò che vi sembra impossibile."*





Strategie Wellness & Lifestyle

Porta il Benessere nella tue mani



La tua vita:
un perfetto equilibrio di
benessere, luoghi,
persone, attività,
emozioni, divertimento,
lavoro, energia, passioni!

Impara a studiare e riorganizzare il tuo stile di vita, la tua forma fisica, crea il percorso olistico e benessere 'su misura' per te, sviluppa la tua immagine di successo. Per una vita in perfetta forma fisica, sintonia ed armonia tra fisico, mente ed emozioni.





Holistic Vision

Ecco cosa ti serve:

- LifestyleManagement©
- Training psico-fisico-emozionale
- Coaching (wellness coaching®)
- Rigenerazione respiratoria
- Rigenerazione emozionale©
- Esercizi di concentrazione mentale
- Allenamento recupero forma fisica
- Consulenza Alimentare, Percorsi per smettere di fumare
- Percorsi olistici: cromoterapia, arteterapia, cristalloterapia, aromaterapia emozionale, naturopatia, fiori di Bach, musicoterapia



Le parole chiave:

Wellness & Holistic Coaching®:

'Allenarsi al Benessere per Raggiungere il Benessere' con metodo innovativo e tecniche olistiche e benessere.

Elaborazione Piani Individuali (Personal, Lavorativi, Sportivi) e per i gruppi, per il raggiungimento dei propri obiettivi, il miglioramento dello stile di vita e dell'immagine e per il riequilibrio generale psicofisico.

Naturopatia & Holistic Training®:

il Naturopata ed il trainer olistico® Contribuiscono al miglioramento del benessere tramite l'individuazione degli squilibri energetico-funzionali. Consigli alimentari, allenamenti fisici personali e su stili di vita.

I Percorsi Olistici in base alla persona, al gruppo sono tenuti tramite consulenze specifiche da figure professionali esperte quali il Manager del Benessere®, Trainer Olistico®, Wellness Coach®, Holistic Coach®, Naturopata ed Estetologo.



© Tutto il materiale e i marchi sono registrati per l'utilizzo è necessaria l'autorizzazione

Le parole chiave:

- **Gestione dello Stress e Tecniche di Rilassamento:** Allenati ad essere sempre alla grande! Tecniche di rilassamento, respirazione, inseriamo trucchi per organizzare al meglio la nostra vita personale e lavorativa, attraverso laboratori mentali e pensiero positivo, tecniche ed esercizi utili per noi e per relazionarci con il nostro privato e con la vita lavorativa.
- **Fiori di Bach:** Colloquio consulenza sui fiori di Bach, che con la loro energia vibrazionale ci aiutano a superare Paura, Incertezza, Disinteresse per il Presente, Solitudine, Ipersensibilità, Depressione, Cura Eccessiva per gli altri
- **Cromoterapia e cromologia emozionale:** Riequilibrio energetico, fisico ed emozionale tramite l'utilizzo dei colori e della penna luminosa
- **Aromaterapia:** Un bellissimo viaggio tra olii essenziali ed emozioni. Una consulenza che mira a risolvere i piccoli grandi problemi fisici ed emozionali tramite la scelta e l'utilizzo di oli essenziali



Le Parole chiave:

Cristalli & Co: sessioni individuali di riequilibri energetici e vibrazionali tramite l'ausilio di cristalli. Vi aiuteremo, inoltre, a scegliere i cristalli per il vostro benessere in ufficio, in azienda e a casa, affinché si riattivi l'energia in voi ed in qualsiasi spazio voi frequentate.

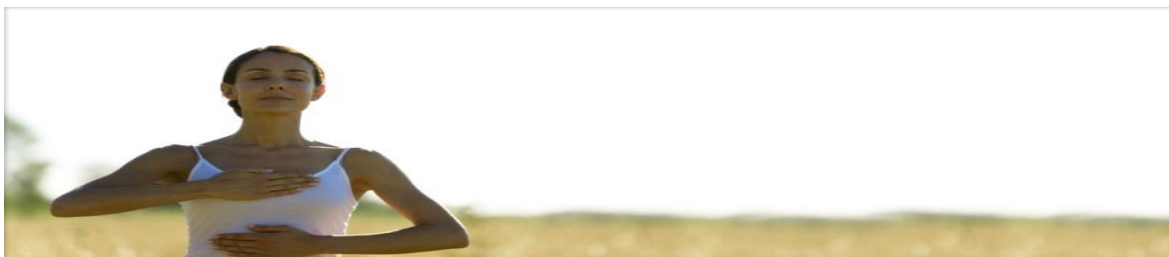
▫ **Arte e Benessere:** creazione e inserimento di alcune opere d'arte all'interno di determinati ambienti personali (casa), lavorativi(uffici, aziende, attività commerciali e sportive) per migliorare l'apporto delle singole persone e la sintonia all'interno di uno staff, in estrema sintesi ogni spazio viene organizzato nel modo migliore per comunicare benessere (Holistic Coaching and Art for High Performance[®]).



Le parole chiave:

Rigenerazione Respiratoria: La Rigenerazione respiratoria si avvale di una serie di tecniche che lavorano su emozioni e respiro al fine di sbloccare e gestire al meglio ogni situazione personale, familiare, scolastica e lavorativa.

- **Rigenerazione Biocellulare:** La rigenerazione biocellulare è un efficace antidolore, antinvecchiamento, post traumi sportivi
- **Rigenerazione e Rilassamento Emozionale:** consulenza mira ad un rilassamento totale che coinvolga il corpo, la mente, lo spirito e le emozioni
- **Pensiero Positivo, Visualizzazioni, Meditazioni Guidate**



Ed Ora Scegli la Tua Strada

Vai con fiducia nella direzione dei tuoi sogni! Vivi la vita che hai immaginato. Henry David Thoreau



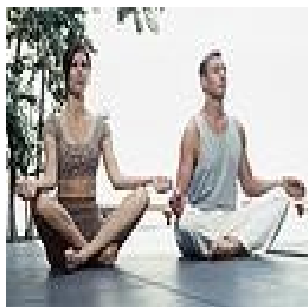
Da un'idea di:

Sara Cicolani è Coach, Consulente d'Immagine e Comunicazione e Naturopata. Suoi cavalli di battaglia il Wellness Coaching® e il Lifestyle Management®. Si occupa di consulenza per migliorare lo stile e la qualità della vita, le performance personali, lavorative, sportive, emozionali, energetiche e vibrazionali.

Si occupa, inoltre, di progetti formativi e commerciali, comunicazione, eventi e consulenze strategiche per il raggiungimento del benessere e miglioramento di produttività e performance a livello personale, nei luoghi di lavoro, nello sport, nella politica, nello spettacolo, nonché di riassetto personale, emozionale e dell'immagine, supporto motivazionale e focalizzazione obiettivi pre, durante e post prestazione.



I Nostri Servizi su misura per te:



Coaching



Consulenza e Formazione



Outdoor training



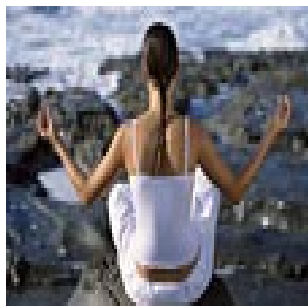
Successo



Comunicazione



Spazi e Persone



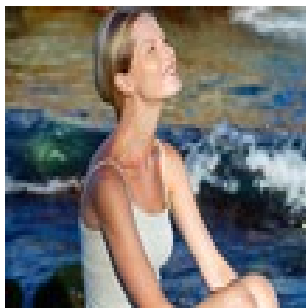
Motivazione e Autostima



Gestione dello Stress



Gestione del Tempo



Percorsi Benessere



Coaching mirato per
tutte le età



Lifestyle Management
Alimentazione



Consulenza d'Immagine



@Life & Work
Holistic Method



Speciale Donna



Percorsi Individuali



Percorsi per Team



Speciale "Pensiero Positivo"



Sara Cicolani CoachingTrainingConsulting

Coaching, Consulenza, Immagine, Formazione, Eventi,
Comunicazione, Benessere & Lifestyle

<http://www.saracicolani.it>

+ 39 392 9284511

