The background of the page is a repeating pattern of stylized teal leaves and small dark dots, arranged in a circular frame around the central text. The leaves are in various shades of teal, and the dots are small and dark.

# 10 idee per prenderti cura di te!

Lavinia Basso  
*Life & Job Coach*



Come fare, in pratica, per prendersi cura di sé?  
Ecco i miei suggerimenti, alcuni libri e un po' di esercizi.

## Suggerimenti

1) Medita

2) Inventati una routine mattutina adatte a te e al tuo stile di vita

3) Utilizza le affermazioni positive, ripetendole ad alta voce ogni mattina o rileggendole tutti i giorni:

(ti faccio alcuni esempi, poi ne puoi inventare di più personali)

Mi merito amore, amicizia, romanticismo, ...

Mi rispetto e mi voglio bene

Mi prendo cura del mio corpo

Sto scoprendo cosa mi rende libera

Mi perdono di non essere perfetta

Sono pronta a guarire

Mi merito un lavoro che mi dia soddisfazione

4) Circondati di persone positive, che ti apprezzano e che ti stimolano a crescere: ricorda che le 5 persone che ci circondano sono quelle che hanno la maggiore influenza su di noi!

5) Fai esercizio fisico regolare


6) Comprati un nuovo profumo

7) Impara a fare complimenti agli altri per i loro successi

8) Impara ad accogliere i complimenti che ti vengono fatti rispondendo semplicemente con un 'Grazie'

9) Coltiva le tue amicizie e fanne di nuove

10) Prenditi del tempo da trascorrere in solitudine



## Libri da cui farsi ispirare:

*Per 10 minuti*, di Chiara Gamberale

*I doni dell'imperfezione*, di Brené Brown

*Fedeltà*, di Marco Missiroli

*Volevo solo pedalare*, di Alex Zanardi

*Open*, di André Agassi

*Becoming*, di Michelle Obama

*Cosa farebbe Frida Kahlo?* di Elizabeth Foley

## Esercizi

a) Metti per iscritto ciò che desideri per te, nella tua vita. Fai la lista dei tuoi desideri, almeno 10 - è la wish list!

b) Esercitati a essere grato per ciò che hai, invece che focalizzarti su ciò che ti manca; trova, ogni giorno, qualcosa per cui essere grato. Fai questo esercizio prima di addormentarti. Se vuoi, puoi scriverli su un apposito quaderno: il quaderno della gratitudine.

c) Disconnettiti da tutto, per alcuni momenti della giornata. Prova a fare a meno del cellulare per 1/2 ora al giorno (chiudilo in un cassetto). Quando sei abbastanza allenat\*, prova con 1 ora

d) Cammina nel verde, nella natura. Basta anche un parco cittadino. Cammina e guarda la natura attorno a te. Respira profondamente, possibilmente con la pancia (e non con il petto): ti sentirai subito meglio

e) Fai tutto quello che ti fa sentire bene: prova, sperimenta, riprova. Quando trovi quel qualcosa, rifallo! Se non ti ricordi più cosa ti fa sentire bene, prenditi un momento tutto tuo per pensarci, e scrivi una lista di quel che ti viene in mente. Aggiungi anche attività che non hai mai fatto e che vorresti provare. Porta sempre con te questa lista, così non sarai mai a corto di idee!



Sono Lavinia e sono una Life&Job coach: con il mio lavoro aiuto le persone a cambiare, sul lavoro o nella vita, per vivere una vita migliore, fare un lavoro più soddisfacente, essere in definitiva più felici perché, finalmente, riusciamo a vivere la vita che desideriamo.

Se vuoi leggere qualcosa di me e del mio lavoro, puoi visitare il mio sito [www.laviniabasso.it](http://www.laviniabasso.it) o continuare a seguirmi iscrivendoti a una delle mie newsletter:

- Il lavoro che fa per te esiste o
- Introversi.

Entrambe arrivano 1 sola volta al mese con contenuti esclusivi - non repliche di quello che scrivo sul blog insomma - e con regali e promozioni riservate.

Ti aspetto!

Lavinia

[www.laviniabasso.it](http://www.laviniabasso.it)