

www.fabularasa.org

\* *diaria*  
DI PRIMAVERA  
scrivi per rifiorire



FABULARASA

# Percorso di Scrittura Terapeutica per te che:

- Hai bisogno di chiudere questo inverno, e aprirti a nuove consapevolezze
- Ti senti senza energie e vuoi prendere la primavera come l'occasione per rinascere
- Hai bisogno di tornare a fiorire, e di lasciarti alle spalle il deserto che ti circonda

**FABULA RASA**



# Qui fabula rasa!

Ciao Prode Amica!

Se mi conosci, già sai che mi rivolgo così ai membri della mia amata community!

Se invece mi leggi per la prima volta, mi presento:

Sono la Dott.ssa Maria Fantini, ma per te sono semplicemente "Fabula Rasa" :)

Sono un'operatrice Certificata di Scrittura Terapeutica, riconosciuta dal Ministero della Salute.



***Sono qui per aiutarti a conoscerti meglio e a stare bene, grazie a uno strumento tanto universale quanto sconosciuto nelle sue potenzialità:***

***LA SCRITTURA (a mano)!***



# Scrittura terapeutica, questa sconosciuta!

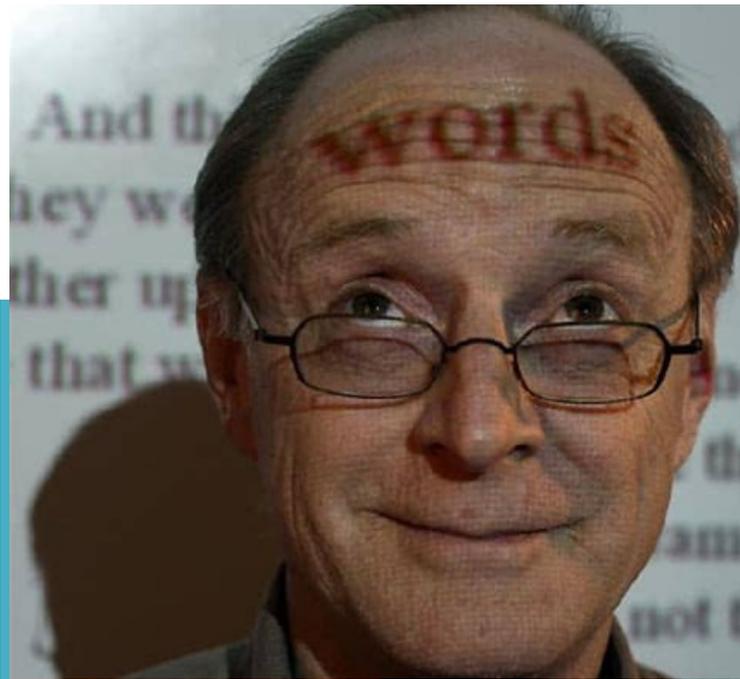
Sebbene in Italia sia considerata "innovativa", è una disciplina che ha già più di quarant'anni!

Le prime ricerche risalgono al 1980, da parte di

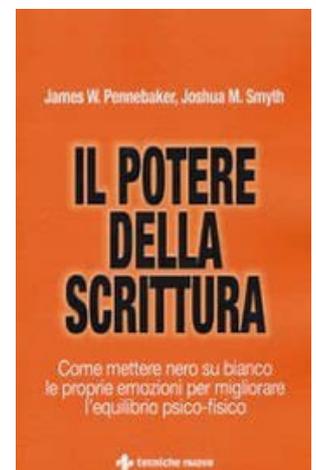
**James W. Pennebaker**,  
uno psicologo e professore dell'Università del Texas, ritenuto padre indiscusso delle tecniche di **Writing Therapy** (termine coniato da lui).

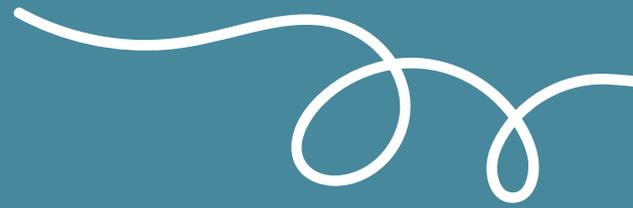
**"Appena il numero di studi è aumentato, è stato subito chiaro che la scrittura è lo strumento più potente che si sia mai immaginato."**

JAMES W. PENNEBAKER, 1980



Citazione presa da questo libro, che raccoglie tutte le evidenze empiriche delle sue ricerche scientifiche.





# Scrittura terapeutica, questa sconosciuta!

## DEFINIZIONE

### La Scrittura Terapia

(Writing Therapy, Pennebaker, USA, 1980)

è una disciplina che utilizza la scrittura consapevole come strumento di **crescita personale** e miglioramento della qualità della vita.

Il termine “terapia”, in questo caso, definisce l’insieme delle tecniche finalizzate alla **“cura della persona”** intesa come pratica di benessere ed esclude (ovviamente) l’ambito clinico.

## *è utile per:*

- Lavorare su di sé attraverso le proprie emozioni
- Notare e trasformare i propri meccanismi automatici e limitanti
- Aumentare la propria consapevolezza di sé, attivando il cambiamento
- “Sbrogliare” la matassa, e mettere in ordine priorità e obiettivi

# 2 livelli della scrittura terapeutica

La Scrittura Terapeutica  
fa bene a 2 livelli:

## 1° livello

Livello di benessere raggiunto grazie al semplice atto di **scrivere a mano** sulla base di un "prompt": un esercizio finalizzato a **indagare** su uno specifico aspetto della tua esperienza.

**Questo Diario  
(e tutti gli Esercizi  
del Fabuledì)  
ti fanno raggiungere  
questo livello di  
benessere!**



# 2 livelli della scrittura terapeutica

## 2° livello

Livello di benessere raggiunto grazie alla **trasformazione** di tuoi atteggiamenti limitanti e pensieri intrusivi, grazie **alla rinarrazione** del tuo testo scritto, sotto la guida di un **operatore qualificato** (io ;D).



**Hai capito bene, la  
scrittura può cambiare la  
tua vita e il tuo modo di  
approcciarti a te stessa/o,  
agli altri e al futuro!**



Questo livello potrai raggiungerlo solo attraverso il **mio supporto diretto**, con i miei percorsi 1:1!

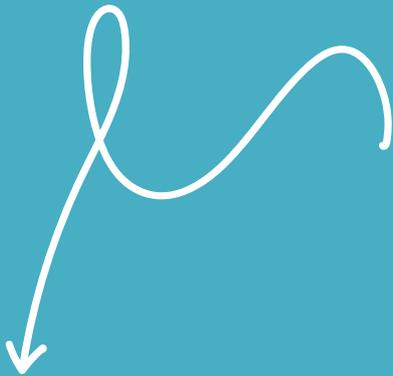
Se sei curiosa di capire **"come funziona"** un percorso di Scrittura Terapeutica con me, **ti regalo la** prima sessione del mio percorso!

Candidati su: <https://www.fabularasa.org/sessione-gratuita/>

Ok, ma adesso... 

*pochette chiacchiere...*

*...si scrive!!!*



Ti presento il tuo "Diario di Primavera"!



usate con...cura!

## Comandamenti Fabulosi:

- Scrivi a mano. Sempre. In ogni caso. Comunque.
- **Scrivi sul Diario stesso**, ma conserva la versione digitale (se puoi, stampalo a colori!)
- Non giudicarti
- Goditi la tua scrittura: prendilo come un momento sì riflessivo, ma anche di divertimento
- **Non provare ad auto-interpretarti!** La scrittura terapeutica va ri-narrata: quello posso farlo solo io, altrimenti tu combini pasticci :P
- Non sottovalutarlo: sappi che hai un tesoro tra le mani! **Usalo tutto!**
- **Divertiti:** Sarà un viaggio immersivo, fatto di parole e mondi immaginari, dove tu sarai sempre protagonista, anche quando non te l'aspetti!

buona scrittura!

# prima di iniziare

Leggi qui:

- ✿ E' un eserciziario diviso in 10 gruppi da 3 esercizi l'uno, ispirati al percorso di nascita dei fiori
- ✿ Nell'indice, di seguito, troverai tutti gli argomenti e le pagine dove trovare ogni esercizio
- ✿ Leggi ogni singola pagina di questo Diario, perché ho nascosto sorprese in ogni dove!



# UN PERCORSO IN 10 TAPPE

## 1 EQUINOZIO

3 esercizi per guardarti dentro e tornare in contatto con te stessa

**SESSIONE GRATUITA**

## 2 TERRA

3 esercizi per preparare il terreno a nuove consapevolezze

## 3 RADICI

3 esercizi per riconciliarti con il tuo passato

## 4 SEME

3 esercizi per fare i primi passi verso il cambiamento

## 5 ACQUA

3 esercizi per divertirti e allenare la tua creatività

FABULA RASA

## 6 LUCE

3 esercizi per riequilibrare il tuo tempo, e allenare la pazienza

## 7 GERMOGLIO

3 esercizi per focalizzarti e pianificare il tuo futuro

## 8 BOCCIOLO

3 esercizi per imparare ad amare i piccoli grandi successi

## 9 FIORE

3 esercizi per rimetterti al centro e tornare a fiorire

## 10 POLLINE

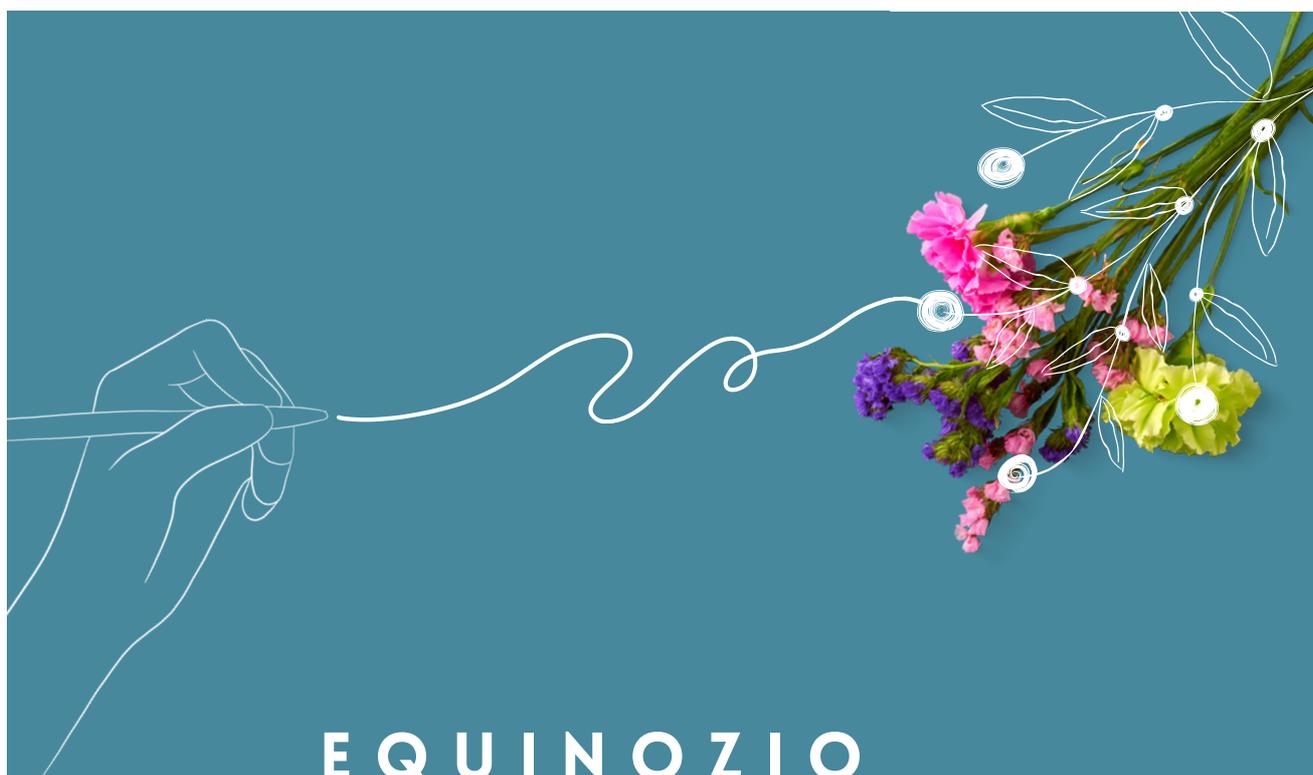
3 esercizi per aprirti all'amore verso te stessa e il mondo

**SESSIONE LIVE CON ME**  
**8 MAGGIO 2023**

# \*nota bene:

Non dare niente per scontato!

- ✿ All'inizio di ogni esercizio, trovi un'introduzione, che ti fa capire su quali aspetti andrai a lavorare e il "perché" di quegli esercizi
- ✿ Alla fine di ogni esercizio, trovi una conclusione, con un commento da parte mia, per aiutarti a comprendere più approfonditamente l'esercizio e "ciò che viene dopo".



## EQUINOZIO

3 esercizi per guardarti  
dentro e tornare in  
contatto con te stessa

# EQUINOZIO

## SESSIONE GRATUITA

Se il 20 marzo sei stata dei nostri, avrai sicuramente partecipato alle prime 3 tappe del percorso, durante la sessione gratuita di Scrittura Terapeutica!

E' stata spaziale!

Se invece non ci sei riuscita, trovi la registrazione della diretta, cliccando sull'immagine sotto!





## **TERRA**

Tre esercizi per  
preparare il terreno a  
nuove consapevolezze

# TERRA



## INTRODUZIONE

Un fiore nuovo non si può piantare in un terreno arido, stantio e privo di energie.

Il terreno ha bisogno di essere trattato, preparato ad accogliere la vita nuova, e così anche la tua anima!

Come la Primavera ti dà l'occasione di riflettere su alcuni aspetti della tua vita, così questa prima tappa del Diario di Primavera ti dà l'opportunità di comprendere l'importanza delle tue emozioni.

Tieniti pronta a preparare il tuo terreno a nuove consapevolezza, e a scoprire quanto la Scrittura Terapeutica possa farti bene!

Buon Diario di Primavera!





# esercizio n.5

Rileggi l'esercizio n. 4 e, mentre leggi, resta in ascolto di quello che provi durante la lettura.

Vai, leggi adesso e poi continua a leggere.

Adesso che hai riletto, chiediti: Qual è l'emozione dominante? Qual è il sentimento più forte, quello che ti fa "vibrare" il cuore alla rilettura?

Scrivi il sentimento, l'emozione che ti ha trasmesso questa rilettura, provando a racchiudere tutto in una sola parola.

*scrivi qui la parola:* \_\_\_\_\_

Una volta scritta la parola, sottolinea le frasi del testo, le espressioni, le parole che ti rimandano a quell'emozione.

Vai, sottolinea nel testo dell'esercizio precedente, e poi torna qui.

\_\_\_\_\_

Adesso che hai sottolineato le frasi più importanti del tuo testo, chiediti:

"A quali aspetti della tua vita è legata quell'emozione che hai scritto sopra?

Quali elementi della tua quotidianità, ti vengono in mente, quando pensi a quelle frasi sottolineate, a quegli aspetti fondamentali emersi dall'esercizio precedente? (l'aspetto può essere anche solo uno).

Una volta identificato/i l'aspetto/gli aspetti, scrivi una lettera indirizzata a me, in cui mi racconti quello che è emerso. Poni l'accento sulle emozioni che provi, su come ti senti in questo momento. Raccontami senza filtri, come se fossi la tua "amica di penna".

Tanto non leggerò, a meno che tu non voglia inviarmela ;)

Scrivi finché ce n'è. Non porti limiti.

Ah... come sempre: appena avrai finito, chiudi tutto e non rileggere!

*cara fabula,*

---

---

---









# TERRA



## CONCLUSIONE

Rieccoti!

Il tuo terreno è pronto a nuove  
consapevolezze!

L'hai un po' sgrollato, un po' spaccato.

Gli hai dato ossigeno e hai rivolto alla  
luce quei pezzetti di te che avevi messo  
al buio.

Sei pronta per continuare questo  
profondo viaggio verso la tua rifioritura!

Buon proseguimento!



# RADICI

3 esercizi per  
riconciliarti con il tuo  
passato

# RADICI



## INTRODUZIONE

Le radici sono il primo organo di una pianta nuova.

Sono la parte più profonda e anche la più forte: sono loro a mantenere in vita il fiore, da esse deriva tutto.

E' arrivato il momento di fare un viaggio tra le tue radici.

Lo so, il "passato" non è mai facile, ma ti prometto che ti farò fare un viaggio gentile tra tutti i "pezzi di te".

Sii coraggiosa!

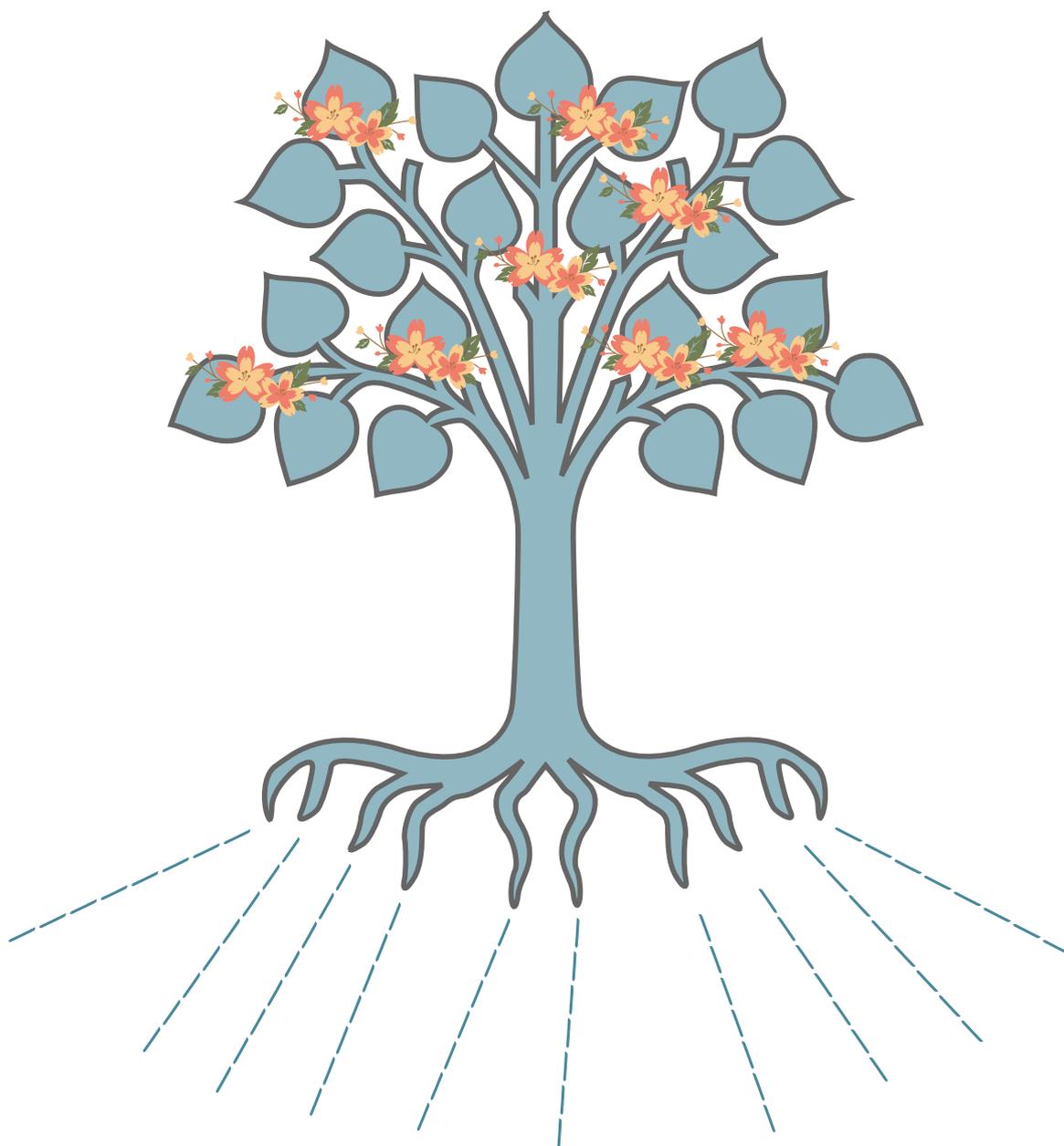
Buona scrittura!

Immagina di essere quest'albero disegnato sotto.

Come vedi, l'albero ha 10 radici, che non sono radici qualunque. Ognuna di esse rappresenta un evento importante della tua vita. Può essere un evento bello o brutto, che nel bene o nel male, ha segnato la tua esistenza, e ti ha reso il bellissimo albero che sei ora.

Quindi pensa a 10 eventi che ti hanno segnato, e assegna a ogni evento una radice, scrivendo all'interno della radice, una parola chiave che ti ricordi l'evento di riferimento. Dopo aver fatto questo esercizio, continua a leggere la traccia, sotto.

Vai!





Come ti senti oggi? Spero bene! Volevo ricordarti che tu sei quell'albero rigoglioso, non sei quelle radici, anche se loro fanno parte di te, sono state un pezzo di te!

Oggi proviamo a renderle utili alla tua serenità.

Ti chiedo di riprendere le tue 10 radici, e di rileggere le parole chiave che hai assegnato a ognuna di esse, per ricordarti l'evento a cui fanno riferimento.

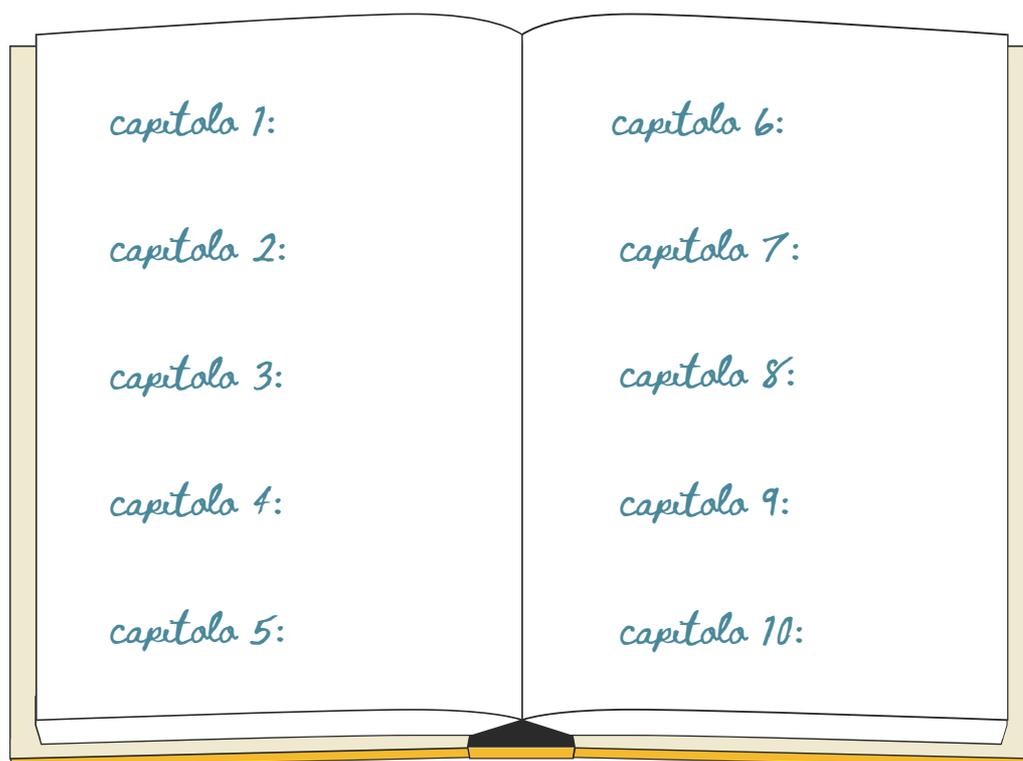
Ti chiedo, quindi, di ripensare a ogni evento come se fosse un capitolo del libro della tua vita.

Che titolo avrebbe ogni capitolo?

Hai capito bene: trova un titolo per ogni radice/capitolo. A una condizione: immagina che il libro della tua vita sia un libro di avventura, quindi scegli titoli avvincenti.

E come si fa a trovare un titolo avvincente per un evento molto duro? Chiediti "cosa ti ha insegnato?", "In quale aspetto ti ha reso più forte?".

Vai, scrivi i 10 capitoli più importanti della tua vita. Poi, continua a leggere sotto.



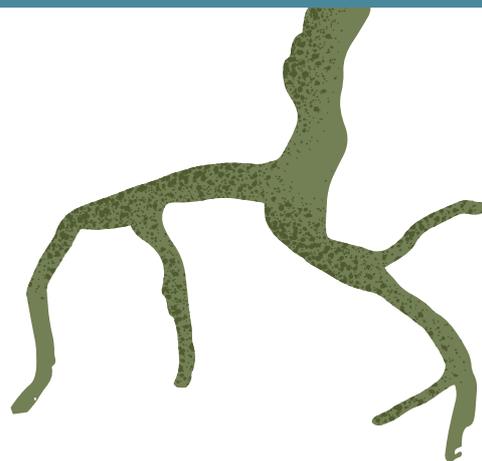








# RADICI



## CONCLUSIONE

Com'è stata quest'avventura?

Come ti senti?

Lo so, già te l'ho chiesto tante volte, ma la verità è che non te lo chiedi mai abbastanza, non dai mai abbastanza valore a ciò che provi, durante le tue giornate.

Questo è il motivo per cui te lo chiederò spesso in questo Diario: per darti l'opportunità di legittimare ogni tua sensazione.

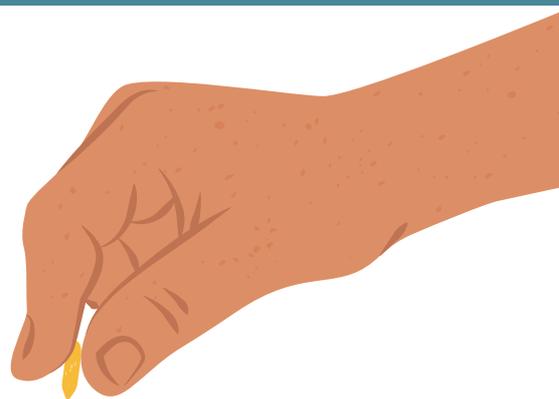
Adesso goditi tutto ciò che è emerso da questa potente tappa di questo viaggio: qualcosa è stato più forte, qualcosa più divertente. E' tutto qui. Sei tutta qui.



## SEME

3 esercizi per fare i  
primi passi verso il  
cambiamento

# SEME



## INTRODUZIONE

Se immagini un seme, cosa ti viene in mente?

A me vengono in mente parole magiche come

- Speranza
- Nuovo inizio
- Futuro
- Cambiamento

Ecco, in tutti questi posti ti voglio portare in questa nuova tappa del tuo Diario di Primavera.

Ricorda, il cambiamento è un minuscolo seme che pianti ogni giorno!

Ci vediamo tra gli esercizi!





# esercizio n.11

Oggi ti chiedo di pensare a quello che è emerso dall'esercizio 10: a quell'aspetto di quel capitolo della tua vita, che è ancora dentro di te, che si trova ancora nel tuo mondo. Traducilo in una semplice parola.

la parola è: \_\_\_\_\_

Bene, adesso pensa all'inverno passato, alle tue emozioni, a quello che hai vissuto, fai un piccolo check, soffermandoti sugli aspetti e sugli eventi che ti hanno messa alla prova, che ti hanno indurita, indebolita, fatto soffrire.

Anche in questo caso, trova una parola chiave che descriva ogni evento a cui hai pensato. Poi scrivi ogni parola all'interno di questo fiocco di neve: inseriscile in modo creativo: così come più ti piace. Inserisci all'interno del fiocco di neve, anche la parola che hai scritto sopra.



# esercizio n.12

Oggi iniziamo a piantare nuovi fiori!

Pensa alla te del futuro, a quella che vorresti essere tra 5 anni.

Pensa alla te libera dai pezzi di ghiaccio che hai scritto nel fiocco di neve dell'esercizio 11.

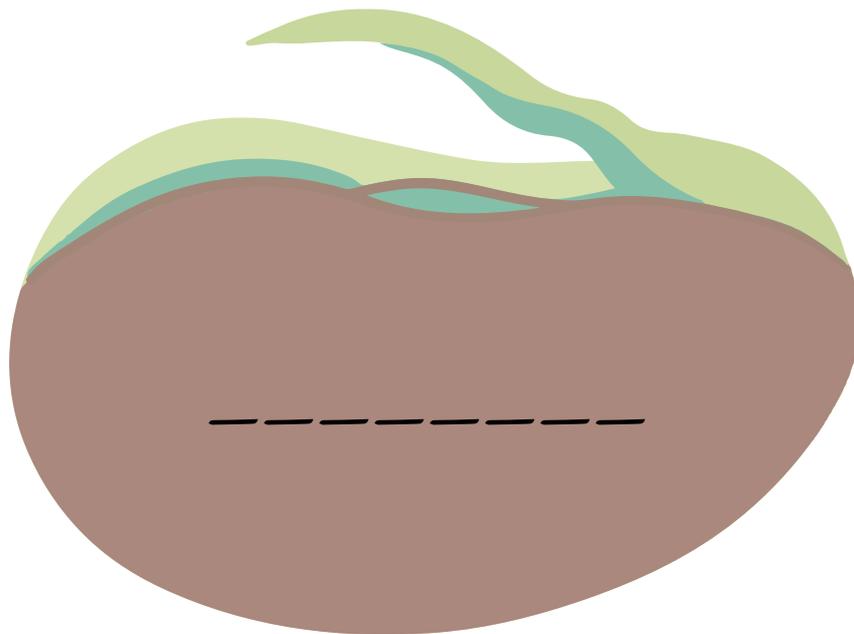
Pensa a una cosa, una soltanto (anche minuscola), che potresti cambiare oggi, per avvicinarti un pochettino a quell'immagine di te che hai appena visualizzato.

Immagina che questa piccola cosa da cambiare sia come un seme da piantare oggi.

Cosa sarebbe?

Non pensarci troppo: è solo l'inizio. Non cercare la perfezione.

Scrivi il tuo piccolo grande cambiamento, in una sola parola, e scrivila all'interno del seme.



Oggi iniziamo a piantare nuovi fiori! Pensa alla te del futuro, a quella che vorresti essere tra 5 anni. Pensa alla te libera dai pezzi di ghiaccio che hai scritto nel fiocco di neve dell'esercizio 11. Pensa a una cosa, una soltanto (anche minuscola), che potresti cambiare oggi, per avvicinarti un pochettino a quell'immagine di te che hai appena visualizzato. Immagina che questa piccola cosa da cambiare sia come un seme da piantare oggi. Cosa sarebbe? Non pensarci troppo: è solo l'inizio. Non cercare la perfezione. Scrivi il tuo piccolo grande cambiamento, in una sola parola, e scrivila all'interno del seme.





# SEME

## CONCLUSIONE



In quest'ultima tappa del tuo Diario di Primavera ti ho fatto piantare il tuo primo piccolo-grande seme, che è una speranza, un progetto, un sogno, un tuo piccolo grande obiettivo.

Da oggi inizierà a farsi spazio tra le cose che riguardano la tua vita, e il suo spazio sarà sempre più grande.

Non potrai più far finta di niente.

Adesso immagina che io ti stia porgendo la mano: ti accompagno verso il percorso di crescita di questo semino!

Andiamo a farlo diventare un bellissimo fiore!



# ACQUA

3 esercizi per divertirti  
e allenare la tua  
creatività

# A C Q U A

## INTRODUZIONE



Cosa c'entra l'acqua con la creatività?

La creatività, come l'acqua: irriga la tua anima, ti dà l'opportunità di vedere soluzioni differenti ai soliti problemi!

Ti aiuta a guardarti da punti di vista sempre diversi.

Non ti anticipo altro, perché è una tappa tutta da scoprire!

Tieniti pronta a far crescere quel semino piantato nella tappa precedente!

Buona scrittura... e non solo! :P



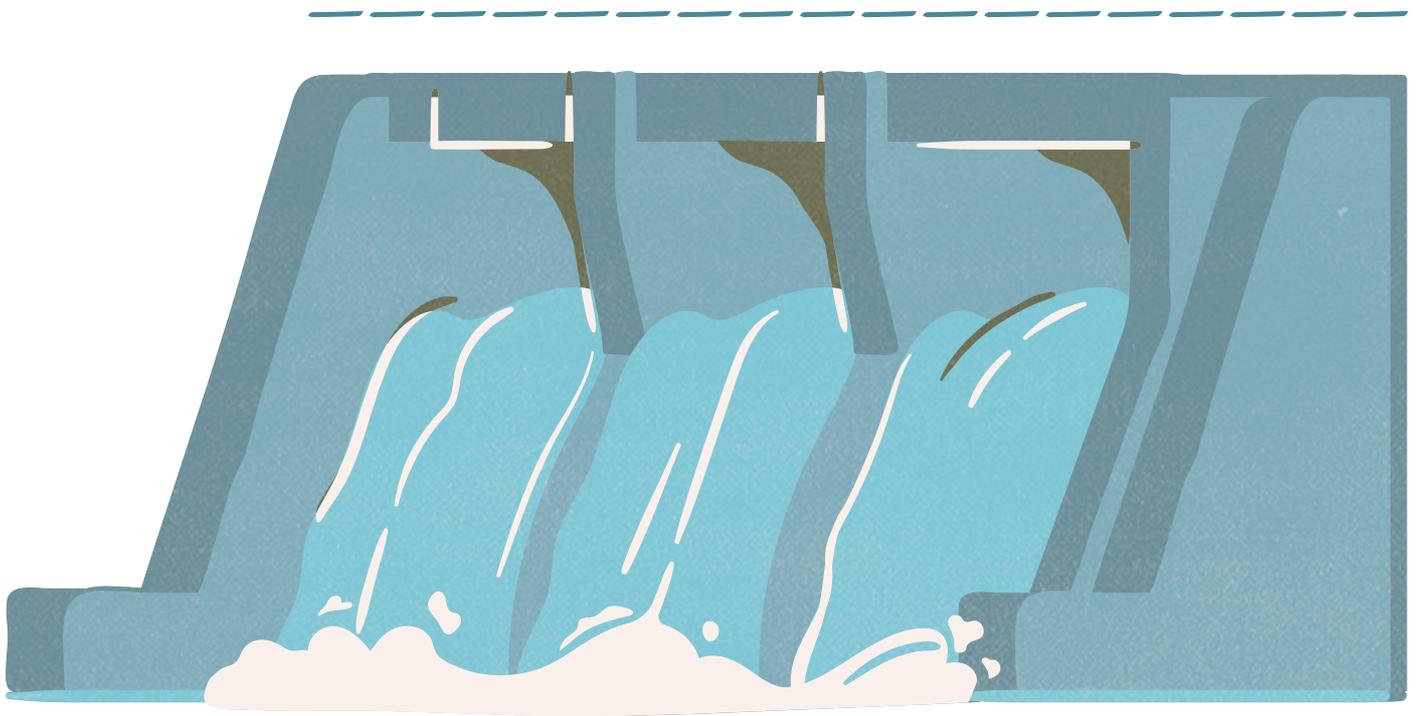
## esercizio n.13

Pensa al seme che hai scritto, a quella cosa da cambiare, al primo passo verso la versione migliore di te. Pensa a un “problema”, a un ostacolo, a una paura. A qualcosa che finora ti ha impedito di attuare quel cambiamento che si trova all’interno del seme.

Immagina che quel problema sia la tua diga: che non lascia passare l’acqua, non la lascia scorrere, le impedisce di arrivare al terreno fertile.

Di cosa si tratta?

Vai, scrivilo nella diga:





## *esercizio n.13*

Adesso pensa a quell'aspetto, quella paura, quella parola che hai scritto nella diga. Immaginala come se fosse il personaggio di un cartone animato, come qualcosa che spaventerebbe un bambino, un mostriattolo.

Pensa al tuo mostriattolo, dagli un nome, delle caratteristiche fisiche. Lascia andare la fantasia.

*il mio mostriattolo si chiama:*

*disegna qui il tuo mostriattolo:*









A C Q U A

C O N C L U S I O N E



Ti ho un po' sconvolta con questo mostriciattolo, vero? :P

Sorprenderti era proprio il mio obiettivo principale in questa tappa del tuo Diario di Primavera, perché la tua mente produce tutte le soluzioni di cui ha bisogno, quando è libera di creare.

Quanto è stato bello lasciarti andare alla tua creatività senza giudicarti?

Spero davvero che tu ti sia divertita, e che abbia imparato qualcosa in più su di te e su ciò che ti blocca dall'essere ciò che sei!

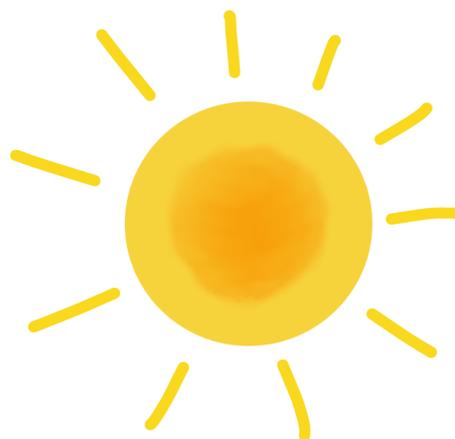
Ti aspetto alla prossima tappa! :D



## LUCE

3 esercizi per  
riequilibrare il tuo  
tempo, e allenare la  
pazienza

# LUCE



## INTRODUZIONE

Siamo arrivate al momento in cui mi odi, perché io ti dico che per tornare a fiorire, devi essere paziente.

Ti parlo da ex- "voglio tutto e subito": da quando ho imparato ad aspettare che i tempi diventassero maturi, la mia vita è cambiata completamente.

Perché "LUCE"?

Perché la luce attiva la fotosintesi clorofilliana, un procedimento tanto vitale, tanto invisibile e silenzioso.

In questa sesta tappa del tuo Diario di Primavera, la scrittura sarà la tua Luce, e tu avrai tre simpatiche occasioni per misurare la tua pazienza nei confronti di te stessa.







# esercizio n.17

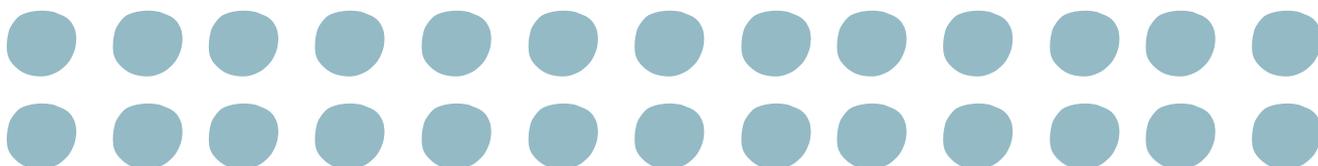
Un mazzo di cose. Oggi ti chiedo di osservare questo mazzo di...cose. Hai già notato che non si tratta semplicemente di fiori.

Imposta il timer del telefono a 2 minuti (tempo brevissimo!) e concediti di osservare questa immagine. Osservalo e basta.

Sotto l'immagine, fai un segnetto su una pallina, ogni volta che ti distrai dalla semplice osservazione del mazzo di cose.

Cioè barra la pallina se hai pensieri intrusivi, anche se semplicemente la tua mente va da qualche altra parte rispetto alla semplice osservazione dell'immagine.

Appena scattano i 2 minuti, conta le palline barrate e prendi consapevolezza di quante volte la tua mente si è distratta dalla semplice osservazione dell'immagine. Poi leggi sotto.





*esercizio n.18*

Pensa a una cosa che ti fa innervosire. Fai crescere dentro di te le emozioni che quella cosa ti fa provare. Adesso prendi la penna e scrivi quella rabbia, quel nervoso.

Hai capito bene, non c'è altro da pensare.

Scrivi la tua rabbia. Non hai vincoli. Ti dico solo, scrivila nel riquadro qui sotto, e scrivi per 6 minuti esatti.

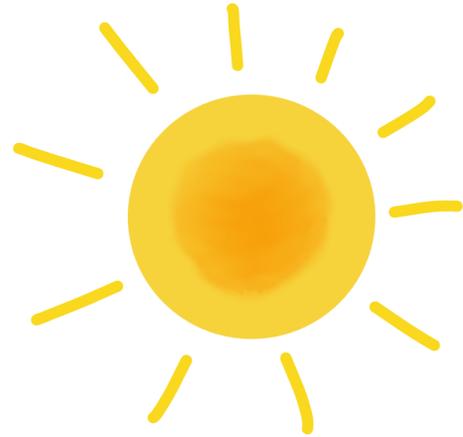
Lasciati andare. Quando scattano i 6 minuti, continua sotto.

*scrivi qui la tua rabbia:*





# LUCE



## CONCLUSIONE

Hai fatto un po' di Luce?

Lavorare sulla concentrazione e sull'elaborazione di alcune emozioni come la rabbia, ti dà l'occasione di comprendere le parti che hanno maggiormente bisogno della tua presenza e pazienza.

Alcuni esercizi ti saranno sembrati liberatori, altri snervanti.

Va bene così: fa parte del percorso di conoscenza di te.

Facci caso, e goditi quello che c'è!



# GERMOGLIO

3 esercizi per  
focalizzarti e  
pianificare il tuo futuro

# GERMOGLIO

## INTRODUZIONE



Nella tappa precedente ti sei dolcemente "persa" dentro di te!

Ti sei lasciata andare alle tue sensazioni e alle tue emozioni più fugaci.

Adesso è arrivato il momento di focalizzarti, di tirare la testa fuori dalla terra, e di compiere i primi passi verso la tua nuova vita.

Sei pronta a sentire il tuo germoglio crescere dentro di te?

Buona scrittura!

Concediti un momento di ri-lettura. Rileggi i tre testi finali dei 3 esercizi del modulo "LUCE" (per capirci, quelli che iniziano così:

- *durante l'esercizio, mi sono resa conta che...*
- *durante l'esercizio mi sono accorta di...*
- *in questo momento mi sento...*)

Vai, rileggili adesso e sottolinea l'aspetto o gli aspetti più ricorrenti, quegli aspetti di te che emergono fortemente da questi testi, e prova poi a riassumerli nell'elenco di seguito (ricorda: possono essere sia meno che più di 6 aspetti. Ascoltati profondamente.

### *aspetti ricorrenti:*

142536

Adesso che hai consapevolezza di questi aspetti, mettili in relazione all'aspetto emerso dalla diga, al dialogo con il mostriciattolo.

Vai, rileggi anche questi esercizi (esercizio 13 e 14) e trova qualche collegamento con gli aspetti ricorrenti che hai scritto sopra.

Cosa viene fuori da questa analisi?











*esercizio n.21*

Two columns of horizontal lines for handwriting practice.

# GERMOGLIO



## CONCLUSIONE

Questa tappa è stata molto operativa e pratica!

Abbiamo applicato una tecnica chiamata "scrittura riflessiva", che mette in moto la mente cosciente, quella in grado di riflettere e di trovare soluzioni.

Spero davvero che tu abbia la sensazione di aver messo un po' di ordine nella tua testa, soprattutto riguardo a quelle parti di te che è giunto il momento di lasciar andare.

Facci caso

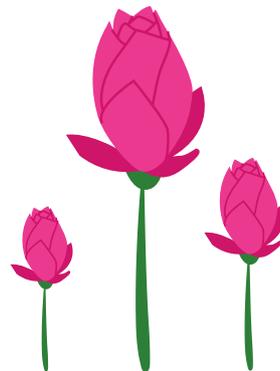
Poi continua il tuo percorso!



# BOCCILOLO

3 esercizi per imparare  
ad amare i piccoli  
grandi successi

# BOCCILO



## INTRODUZIONE

La persona che sei oggi è già completamente diversa da quella che eri prima di iniziare questo percorso.

Mi sembra di leggerti nel pensiero:  
al 90% hai detto a te stessa "in realtà mi sento sempre la stessa"! 😏

Se ho indovinato è perché probabilmente hai l'abitudine di credere che "cambiare" vuol dire sconvolgere la propria vita dall'oggi al domani. Ci ho preso?

Se invece appartieni al 10% di coloro che si sono rese conto dei piccoli-grandi passi fatti fino a questo momento, vuol dire che stai entrando nell'ottica secondo cui anche un passo minuscolo è comunque un passo, verso la persona che vuoi essere.

Allora, tieniti pronta a celebrare ogni tuo nuovo bocciolo!



Da quando hai questo diario tra le mani, hai lavorato tanto su te stessa, forse in un modo che non hai neanche notato al 100%. Ecco: con il primo esercizio di “Bocciolo”, vorrei farti soffermare proprio sui “micro-cambiamenti”. Nei miei percorsi di Scrittura Terapeutica li chiamo così: sono dei cambiamenti piccoli piccoli, quasi impercettibili, ma che una volta notati, ti rendono consapevole di quanto tu sia forte, e in grado di cambiare... come fa la primavera.

Ti chiedo, quindi, di elencare 3 micro-cambiamenti che hai attuato da quando stai lavorando con il Diario di Primavera.

Non cercarli tra “i massimi sistemi”, cercali nelle piccole cose della tua vita:

- nei tuoi atteggiamenti
- nel modo in cui rispondi agli altri
- nel modo in cui ti rivolgi a te stessa
- nelle parole che usi
- nei pensieri che hai

Più cerchi nel “piccolo”, più ti sarà facile comprendere il “grande”. Vai! Scrivili, prendendoti il tempo che ti serve!

*i tuoi 3 micro-cambiamenti:*

1

---

2

---

3

---







Sia che tu abbia trovato 3 o più micro-cambiamenti nell'esercizio 22, sia che tu non ne abbia trovato ancora nessuno, a prescindere da ciò che è emerso nell'esercizio 23, un altro modo per trasformare il tuo seme in un bellissimo fiore, è l'allenamento alla gratitudine.

Si tratta di un tema forse troppo diffuso e banalizzato (si legge ovunque), ma abituarti a notare le piccole cose (quelle proprio minuscole e "insignificanti") ed esserne grata, ti darà una visione del mondo completamente diversa.

Quindi ti chiedo di ripensare a questo percorso, alle consapevolezze che ti ha dato, alle esperienze interiori che ti ha fatto vivere, e di trovare 3 aspetti (anche piccoli) per cui essere grata, in questo momento della tua vita:

*3 cose per cui sono grata:*

1

---

2

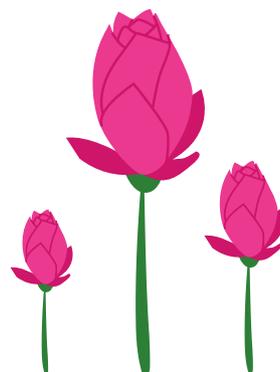
---

3

---



# BOCCILO



## CONCLUSIONE

Quanti piccolo boccioli sono nati dentro di te?

Qualcuno diventerà un fiore maestoso già da subito, qualcun altro avrà bisogno di più tempo per sbocciare, ma tu sei lì a guardarli e a prendertene cura, ogni giorno.

E' questo il posto dove ti volevo portare con questa tappa del tuo Diario di Primavera:

in quelle piccole parti di te capaci di notare, dare valore, amare, fare caso, fiorire.



# FI O R E

3 esercizi per rimetterti  
al centro e tornare a  
fiorire

# FIORE



## INTRODUZIONE

Cosa significa "essere centrata"?

E' un'espressione che senti spesso, ma che non comprendi finché non fai esperienza della piena consapevolezza di te.

Le mie clienti, durante un percorso di Scrittura Terapeutica mi dicono spesso:

"da quando lavoro con te, ho la sensazione di SENTIRMI per la prima volta."

"Sentirti" vuol dire fare esperienza di te, vuol dire ascoltarti profondamente, avere un dialogo con te stessa, vuol dire metterti al centro del tuo mondo.

Tutto questo percorso ha avuto questa grande ambizione.

Con quest'ultima tappa proviamo chiudiamo il cerchio che abbiamo aperto. Insieme.



In questo percorso abbiamo parlato più volte dell'immagine di te tra 5 anni: della versione più consapevole, più serena di quella che sei oggi.

Ma in questo esercizio, ti vorrei far riflettere su una versione di te più vicina: pensa alla "te" che sarai alla fine di questa primavera.

Ci siamo dette più volte che i cambiamenti non sono così netti e immediati, e quindi so che è difficile immaginare una "te" completamente diversa tra qualche mese/giorno.

Ed è proprio lì lo sforzo che ti chiedo: parti dall'esercizio n. 21, dalle cose che "non vuoi più essere e fare", e scegline una, utilizzando il criterio della "realizzabilità", cioè scegli il cambiamento più fattibile, più vicino, più facile da attuare nel breve periodo. Puoi scegliere anche una sua sottocategoria del cambiamento che hai scritto.

Ti faccio un esempio: se nell'esercizio 21 hai scritto "Non voglio più mangiare in modo sregolato", potresti scegliere il cambiamento "mangiare a pranzo e a cena solo un pasto" (che è una sua sottocategoria, intesa come qualcosa di ancora più pratico e vicino a te).

Vai, scegli ora un cambiamento dell'esercizio 21, secondo il criterio descritto sopra, poi torna qui.

Scrivilo qui: \_\_\_\_\_

Adesso ti chiedo di raccontare la tua giornata ideale di fine primavera, immaginando di aver attuato almeno quel piccolo-grande cambiamento che hai scelto.

Ah... non così veloce :P : racconta la tua giornata come se fosse una cronaca giornalistica. Tu che scrivi sei la giornalista: quindi parla di te in terza persona, come se fossi la vip della tua vita.

Scrivi per non più di 10 minuti: metti il timer!









FIORE

# esercizio n.27

Leggi tutte le parti del fiore e dai un nome a ogni petalo, pensando alle nuove consapevolezze acquisite (scrivi all'interno del fiore, in maniera del tutto libera!):

*una piccolo-grande  
cambiamento*

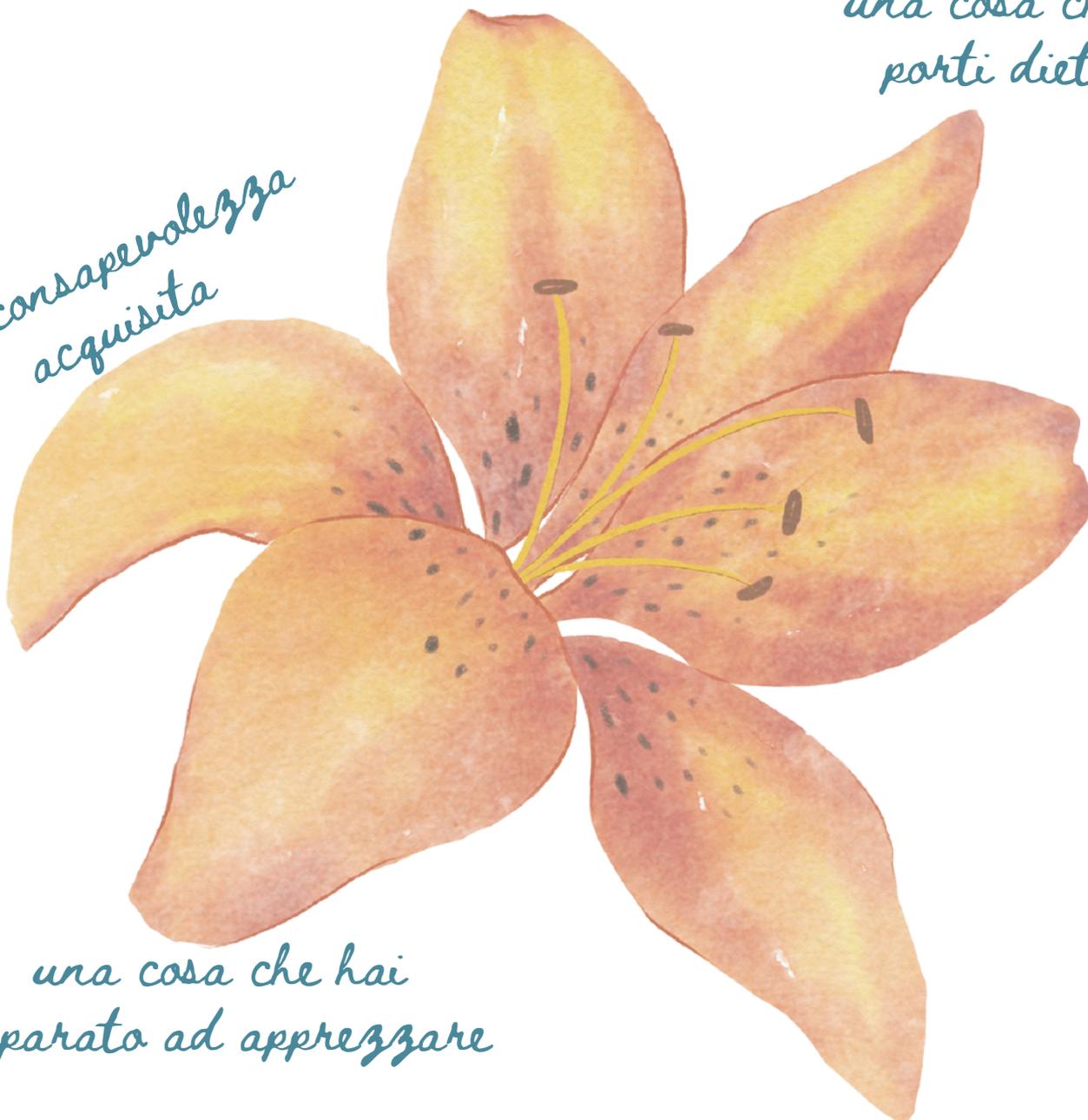
*una cosa che ti  
porti dietro*

*una consapevolezza  
acquisita*

*un tua nuova  
obiettiva*

*una cosa che hai  
imparato ad apprezzare*

*un tuo valore chiave*



# FI O R E



## CONCLUSIONE

Cara Prode Amica,  
questa è la penultima tappa di questo percorso stupendo che abbiamo intrapreso insieme.

Spero che il fiore che hai appena decorato, ti parli di te in un modo così potente da non poter più far finta di niente.

Mi auguro che ti sia goduta questo tempo insieme, e che ti sia data l'opportunità di sperimentare delle esperienze uniche con te stessa.

E' possibile che in alcuni passaggi di questo lavoro tu abbia avuto la sensazione di "dover andare oltre" o di "voler capire di più".

Se è così vuol dire che sei pronta a intraprendere un percorso di scrittura terapeutica di un altro livello.

Se vuoi capire "come funziona" un percorso di Scrittura Terapeutica 1:1 con me, ti regalo la prima sessione del mio percorso! Candidati qui:

<https://www.fabularasa.org/sessione-gratuita/>



## POLLINE

3 esercizi per aprirti  
all'amore verso te  
stessa e il mondo

# POLLINE



SESSIONE LIVE

Ci vediamo l'8 maggio 2023 alle  
ore 21:00

per condividere un'esperienza di  
Scrittura Terapeutica, con tutte le  
altre anime che hanno intrapreso il  
tuo stesso viaggio!

Ti darò ogni aggiornamento sulla  
mail con cui ti sei iscritta!

Fino ad allora... scrivi per stare  
bene e per rifiorire, ogni giorno

Baci Fabulosi,

tua Fabula Rasa.

\* *diaria di primavera*  
scrivi per rifiorire



Sto raccogliendo le candidature di tutte coloro che vogliono "capire meglio", o che hanno dei dubbi sul funzionamento di un percorso di "Scrittura Terapeutica" con me.

Ho deciso di regalare solo a voi un'intera sessione gratuita!!

Come puoi immaginare, i posti sono molto limitati! Accetterò solamente le prime 20 candidature!

Quindi, se vuoi darti questa opportunità:  
Prenotati su:  
<https://www.fabularasa.org/sessione-gratuita/>

Non vedo l'ora di conoscerti!! :D

# \*testimonianze sul percorso



**SONIA SALOTTO**

Tutti mi hanno sempre detto di non fare la frangetta, perché "con i capelli ricci non esce bene!". Io per trent'anni sono stata senza frangetta, e un desiderio matto di tagliare quei ciuffi ribelli. Questa è un po' la metafora della mia vita: immersa in quel rumore esterno, che inesorabilmente mi condizionava. La scrittura terapeutica mi ha fatto comprendere l'importanza di ascoltarmi, mi ha portato a chiedermi cosa volessi davvero, nel profondo più profondo. Ho capito così tante cose che non basterebbe questo spazio per raccontarle. Basta solo sapere che, a metà del percorso con Maria, ho tagliato la frangetta, e non sono mai stata più fiera di me".

"E' stato un viaggio bellissimo e utile, ricco di emozioni, salti nel passato e nel futuro. Maria ha saputo guidarmi con professionalità e delicatezza in un viaggio dentro me stessa, intenso e pieno di sorprese. Il potere della scrittura e del lasciarsi andare, immaginare, sognare, rivivere e rielaborare mi ha permesso di scavare dentro me stessa, fare chiarezza e scoprire su cosa focalizzarmi. Grazie alla guida attenta e puntuale di Maria ed al sul prezioso percorso, ho potuto fare luce sul passato per guardare al futuro con occhi nuovi. Ho messo le basi per costruire qualcosa di nuovo ed importante. Grazie Maria!".



**ELENA ALBONICO**



**SIMONETTA GIURIN**

"Maria, un nome importante per una persona che se lo merita tutto... per la sua professionalità, per la sua dedizione e impegno nel lavoro ma soprattutto per il suo cuore. Consiglio a tutti un percorso con lei in quanto io finalmente ho tolto quello strato di polvere, troppa polvere, che mi impediva di mettermi al centro della mia vita e di amarmi senza condizionamenti.... Quindi non finirò mai di ringraziarla abbastanza."



baci  
fabulose

Ti riassumo qui, tutti i miei contatti:



Seguimi su  
@maria\_fabularasa



Scrivimi su  
maria@fabularasa.org



Cerca "fabularasa\_community"  
su Telegram



incontrami su  
<https://www.fabularasa.org/sessione-gratuita/>

