A person is silhouetted against a bright sky, standing on a mountain peak. In the background, a large volcano is visible, emitting a massive plume of white smoke or ash that rises into the sky. The scene is set during a sunrise or sunset, with the sun low on the horizon, creating a warm, golden glow. The overall mood is one of adventure and discovery.

**Ritrova il tuo vero
IO
Realizza i tuoi
sogni!**

Attraverso un viaggio in
solitaria alla scoperta
della positività che c'è
in TE.

Tutti quanti abbiamo un sogno in un cassetto, forse anche due o tre, li hai riposti nel cassetto, e dopo un po' li hai chiusi a chiave, dimenticandotene.

Fino a che un giorno ti ritorna in mano, e quei sogni sono lì nel cassetto che pulsano, e qualcosa dentro di te si risveglia, e capisci che non puoi più rimandare, che adesso è il tuo momento, per tanti anni ti sei messo da parte, adesso è il momento di dire

BASTA

Ecco perchè ti sto scrivendo oggi, io ho sempre creduto che i sogni qualsiasi essi siano, fossero fatti per essere realizzati e non chiusi in un cassetto, io credo che bisogna almeno provare a realizzarli.

Andrà bene, andrà male, non lo puoi sapere se prima non provi.

Io sono fermamente convinta che tutti noi abbiamo un percorso da intraprendere fatto di scelte, di sbagli e di scelte non nostre, ma che fanno gli altri, confondendoci le idee.

Ecco perchè oggi voglio parlarti di un percorso che può aiutarti a **realizzare** te stesso ed i tuoi **sogni** attraverso un **viaggio in solitaria**.

Ti starai chiedendo perchè proprio un viaggio in solitaria può aiutarti e la risposta è molto semplice, perchè si è distratti da così tante cose che alla fine non si riesce più a sentire se stessi ed i propri pensieri, non si riesce più a vedere determinate cose, e questo l'ho notato personalmente anche qualche tempo fa.

Le persone non sono più in grado di guardare quello che hanno davanti agli occhi.

Quindi un viaggio in solitaria non solo può essere un viaggio da fare perchè si è da soli, quindi come dico io si è “**costretti**” a viaggiare da soli, per non rischiare di dover sempre rinunciare.

Ho imparato a mie spese che non tutti la pensano come me, che non tutti vogliono quello che voglio io, ed è anche giusto così, non tutti ci tengono.

Quindi mentre tu puoi tenere molto a fare determinate cose, altri non hanno le tue stesse priorità, e si finisce inevitabilmente in un vortice di insoddisfazione, e di sensazioni negative.

Devi ricordarti questo, non tutti hanno i tuoi sogni, ognuno nel cassetto ha sogni diversi, certo qualcuno a volte ha dei sogni simili ai tuoi, c'è chi vuole viaggiare, chi vuole diventare famoso, chi vuole una famiglia, chi vuole vivere di avventure.. potrei continuare con altri mille esempi.. ma quello che bisogna davvero capire e sapere è quello che vuoi **TU**.

Non quello che vogliono gli altri.

Vuoi viaggiare e sei da solo?

Molto bene puoi **farlo!**

Vuoi realizzare il tuo sogno?

Molto bene **fallo!**

Vuoi avere più consapevolezza di te stesso?

Molto bene è **possibile!**

Devi capire che tutto quello che vuoi puoi
realizzarlo!

Non ti sto dicendo che sia facile, non ti sto dicendo
che il percorso sia tutto rose e fiori,
ma ti voglio dire che c'è una possibilità.
Per non avere rimpianti.

Ecco perchè oggi ti parlo del viaggio in solitaria
della **paura** e di come può aiutarti!

Io stessa sono una persona con molti **sogni** nel cassetto, ed uno che mi premeva era quello di **viaggiare**, ma non sempre si trova il compagno giusto d'avventura, molto spesso si è soli, e non sempre si ha la motivazione giusta e la voglia di fare un viaggio in solitaria.

Un viaggio in solitaria può essere visto come qualcosa di più di un semplice viaggio per visitare un posto, ma anche un'opportunità per superare i propri limiti le proprie paure, ed anche per capire qualcosa di più di **se stessi**.

Il primo viaggio in solitaria non è semplice, decidere di partire da soli non è facile ci sono molti contro e pochi pro almeno all'apparenza.

Vediamo insieme come **superarli** e prendere la decisione giusta per te stesso.

In un viaggio in solitaria la cosa più importante è appunto la **MENTE**.

E' sì, non solo la mente deve essere tua amica, ma deve anche essere tua alleata!!

Devi renderti conto della tua mente, dei tuoi pensieri.

Un viaggio in **SOLITARIA** infatti può essere molto pesante non solo fisicamente, ma anche e soprattutto mentalmente.

Per questo se pensi di intraprendere un viaggio del genere da solo, e se è il tuo primo viaggio in solitaria, dovresti prima farti un esame di coscienza, e dovresti anche cercare di non mentire a te stesso!

Devi avere la mente libera dalle paure e dalle credenze metropolitane, solo così potrai vivere un'esperienza **unica**.

La mente a volte è ingannevole e se poi ci mettessimo ad ascoltare tutti i telegiornali e le brutte cose che ci sono nel mondo ed intorno a noi, ci verrebbe difficile anche solo uscire di casa.

Ma ricordati sempre che il mondo nonostante tutto è un posto bellissimo!

INIZIAMO

“Sali il primo gradino con fiducia..”

Voglio svelarti come ci si prepara ad un viaggio in solitaria, ma non solo perché questa guida ti aiuterà anche a migliorare ed avere più **fiducia** in te stesso.

Quando si inizia a parlare di **cambiamenti** si inizia inevitabilmente con un viaggio, un viaggio può essere un percorso di vita, può essere un vero e proprio viaggio fatto con il corpo e può essere anche un viaggio attraverso la mente.

Così ho deciso di racchiudere questi tre elementi tutti insieme.

1. **La mia passione per i viaggi**

2. **Il cambiamento**

3. **La mente positiva**

Prima di raggiungere un **equilibrio** con me stessa,
prima di capire quali **cambiamenti** e prima di
intraprendere il mio primo **viaggio** in solitaria, che è
stato un viaggio di pochi giorni, e non tanto per mia
scelta ma più per costrizione
come dico io:

"viaggio da sola per costrizione non tanto per volontà",

ma quando si rimane da soli, con poche amicizie ecc,
bisogna decidere se rinunciare a dei viaggi che invece
vorresti fare oppure no.

Questo viaggio mi ha aiutata a trovare più
consapevolezza di me stessa, a capire meglio il
pensiero positivo ed introdurlo sempre di più
nella mia vita.

Ora vorrei che anche tu non ti sentissi
soffocare dalla società che opprime.

Che non ti sentissi legato al non poter fare qualcosa solo perché sei solo, solo perché credi che un **NO**, sia capace di fermarti.

NON E' COSI'!

Io stessa ho dovuto superare tante paure, ho dovuto affrontare il cambiamento ed ho dovuto e voluto capire come poter migliorare.

Voglio parlarti della **paura** del viaggio in solitaria, e come la **mente positiva** ti può aiutare.

"La più antica e potente emozione umana è la paura, e la paura più antica e potente è la paura dell'ignoto."

Condivido con te uno degli aspetti più **importanti** di un **viaggio in solitaria**, ed anche di un viaggio per un **cambiamento**, è lei la **PAURA**.

Ma cos'è davvero la paura? Perché abbiamo così paura? Di cosa?

Provo a spiegartelo!!

La paura è una sensazione negativa, che ci porta a vivere dei momenti brutti, e di solito i momenti brutti sono percepiti maggiormente da noi stessi, perché gli diamo più importanza.

Visto che un viaggio in solitaria può fare davvero paura per molti motivi, adesso tratterò con te uno dei motivi, in questo modo posso già aiutarti.

I motivi come già detto sono molti ma oggi ho deciso di trattare con te:

**LA PAURA DELLA
SOLITUDINE**

Un viaggio in solitaria può dar vita a molte
paure che non credevi di avere,
io ho provato sia il viaggio on the road con
qualcuno,
sia il viaggio in **solitaria** con la **mente negativa**, sia il
viaggio in solitaria con la **mente positiva**,

e devo dire che la terza opzione è la migliore quando la
prima non è possibile e se si è decisi a fare un viaggio solo
per se stessi!!

Consiglio anche a te di vivere questo tipo di viaggio in
modo più **positivo** possibile.

Quando si decide di partire in solitaria, nasce quella
sensazione un po' di sconforto.

Ci si sente **soli**, magari non si capisce bene come si è finiti
così, a viaggiare ma senza nessuno,
a volte gli altri non hanno tempo, non hanno voglia,
ci sono molti motivi.

Rimane il fatto che **TU** rimani da solo.

Questo fatto non deve scoraggiarti anzi, questo viaggio in solitaria può essere la tua grande **opportunità,**

per riscoprire te stesso, per scoprire che sei in grado di fare alcune cose che se ci fosse qualcun altro con te delegheresti agli altri, questa è la tua **occasione!**

Non devi farti fermare e frenare dalla paura perché la paura dev'essere solo un segnale, un segnale di attenzione, come il semaforo se è verde puoi andare, se è rosso ti devi fermare, ma se è giallo puoi andare ma facendo attenzione!

La **paura della solitudine** è una paura lecita in questo tipo di viaggio, alla fine ti ritroverai da solo con te stesso 24 ore su 24 e potrai ascoltare te stesso, i tuoi pensieri, i tuoi dubbi, ed i tuoi desideri.

Questo tipo di viaggio porterà a galla delle **sensazioni** molto forti, e starà a te non farti prendere dal **panico** e dal **negativismo.**

Ognuno di noi ha fatto un percorso nella propria vita, e sicuramente ci sono state delle situazioni che ti hanno portato ad essere da solo in questo viaggio, ci sono state delle scelte, e potresti avere anche dei rimpianti, e sarai da solo ad affrontare tutto questo, quindi come affrontiamo queste sensazioni?

Te lo dico subito:

Prendi carta e penna ed inizia a scrivere come ti senti, inizia a scrivere le **sensazioni** che provi, possono essere di ogni tipo.

Esempio:

Mi sento insicuro

Mi sento fallito

Mi sento che nulla va come deve andare

Mi sento triste

Mi sento felice

Mi sento in un processo di cambiamenti.

Puoi scrivere tutto quello che vuoi e se vedi che ci sono troppi pensieri **negativi**, inizia già da ora a **trasformarli** in **positivi**.

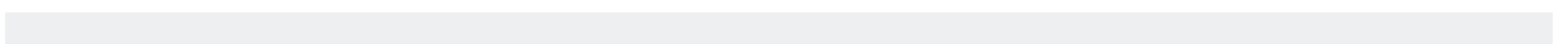
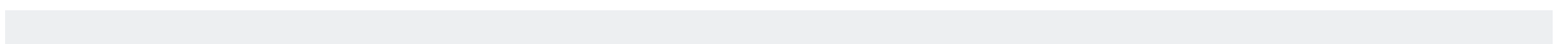
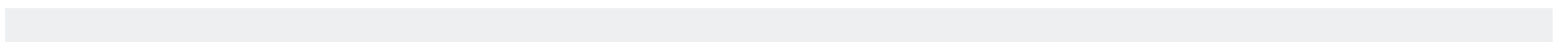
Ad esempio la frase

Mi sento insicuro si può trasformare in

MI SENTO SICURO DI ME STESSO!

**Questo foglio bianco è dedicato a
te!**

**Scrivi come ti senti ed inizia il tuo
viaggio nella direzione giusta.**



Non devi mai farti **bloccare** dalla paura e questo voglio dirtelo non solo per i tuoi viaggi in solitaria, ma anche per i tuoi **sogni!**

Il **cambiamento** avviene una volta che tu decidi cos'è meglio per te stesso, quando le decisioni degli altri non influiscono più su di te, nota bene che non è che non bisogna più dare retta agli altri, semplicemente bisogna capire prima i tuoi bisogni e devi essere felice per le scelte che fai per te stesso, e dopo puoi ascoltare anche i consigli degli altri.

Perché il **pensiero positivo** può aiutarti in questo percorso di cambiamento e di viaggio in solitaria?

La risposta è semplice!

Può aiutarti perché può metterti nella situazione di provare **sensazioni positive** che ti condurranno in questo viaggio.

Potrai anche decidere di adottare questo stile di pensiero anche una volta tornato dal viaggio in solitaria.

**Ti voglio lasciare una citazione
positiva:**

*“ Se vuoi cambiare qualcosa nella tua
esistenza, cambia canale e frequenza,
modificando i tuoi pensieri”.*



Chi sono io

In una parola si potrebbe dire che sono una **sognatrice!**

Ho sempre pensato che i sogni fossero fatti per essere realizzati e non restare chiusi in un cassetto!!

Cerco di mettermi sempre in gioco, e di non arrendermi mai ai primi ostacoli.

Quando posso viaggio in compagnia, ma non sempre è possibile così ho dovuto superare la mia paura del viaggiare da sola!

Il mio motto è sempre stato **VOLERE è POTERE!**

Sono estremamente **affascinata** dalla **mente umana** e dalle sue potenzialità!

Ho casualmente scoperto il **pensiero positivo** ed ora non posso più farne a meno.

Ho sperimentato in prima persona il viaggio in solitaria, quindi gli ostacoli e le **paure** che si hanno ad affrontare un viaggio del genere ed ho fatto un percorso che mi ha portato oggi ad essere una persona diversa, ho conosciuto il **segreto** di una mente positiva.

Se ti piace viaggiare e ti intriga il viaggio in solitaria e vuoi scoprire di più del pensiero positivo sei nel posto giusto!

Io non sono la classica viaggiatrice solitaria che dice che bello viaggiare da soli.

Io dico che viaggio da sola perchè nessuno vuole venire con me, ed ho imparato a non rinunciare più ad una cosa se mi fa stare bene e se la voglio fare anche se devo farla da sola!

Certo c'è voluto del **tempo** prima che prendessi tutta questa **fiducia** e **coraggio** in me stessa, ma è proprio per questo che oggi sono una persona diversa e più consapevole. Ed è per questo che oggi posso aiutare anche te!!