



Scrittura del benessere

Rigenerati Scrivendo

— www.scritturadelbenessere.it



*Rigenerati
scrivendo
- La guida*

INTRODUZIONE

Scrivere è un gesto che compi con le tue mani fin dalla tenera età. Puoi trasformarsi in un vero atto creativo per esprimere il tuo essere.

La scrittura è utile per ricostruire la propria autostima e condizione psicofisica. Viene considerata dagli studiosi un modo fondamentale per diminuire la solitudine che si prova a tener nascoste incomprensioni e ferite subite nel corso della vita.

Spesso si avverte un senso di vuoto nell'apparenza incolmabile e incomprensibile. se è capitato anche a te allora qui troverai le basi per muovere i primi passi verso il tuo benessere interiorI

COSA TROVERAI NELLA LA GUIDA E DOPO...

Qui troverai l'occasione per intuire l'importanza della scrittura per generare il tuo benessere al corpo, all'anima, alla mente, all'intelletto.

Seguirà un laboratorio gratuito per darti la possibilità di praticare esercizi utili per liberarti dalla spazzatura emotiva e ricentrare le energie. Un mod

o per dare consapevolezza ai vuoti e colmarli di energia nuova. RIGENERATI SCRIVENDO-IL LABORATORIO arriva tramite e-mail, perciò tieni d'occhio la tua casella di posta!



The background of the entire page is a photograph of a clear glass filled with water. A stream of water is captured mid-pour, falling from the top right into the glass, creating ripples and bubbles. The top of the image has a solid light blue header, and the bottom has a solid dark blue footer. The word 'Benefici' is written in a large, blue, cursive font, centered over the glass.

Benefici

I benefici sono tantissimi, ne ho scelti alcuni importanti:

- Miglioramento negli stati di ansia e di stressù
- Diminuire il senso di solitudine e di vuoto interiore
- Un più efficace rapporto con lo studio o il lavoro
- Miglioramento dell'umore
- Crescita della propria autostima
- Relazioni sociali e di coppia più stabili e serene
- Minor prepotenza della depressione post parto e minor tempo di latenza per allattamento
- Conoscere, accogliere, lasciar andare le proprie emozioni per non chiudersi in se stessi

Pennebaker e Smytt

È stato dimostrato dal docente psicologo dell'Università del Texas di Austin James W. Pennebaker e dal professore della Facoltà di Medicina della Pennsylvania State University Joshua M. Smyth che mantenere dei segreti e reprimere le emozioni non fortifica l'essere umano, ma genera stress e malessere.

Questo malessere tende a isolarti e a renderti diverso da ciò che vorresti essere e da ciò che sei perché incide sul tuo comportamento e fa leva sul senso di inadeguatezza e molte volte sul tuo senso di colpa.

Risulta difficile spesso fidarsi degli altri o semplicemente trovare qualcuno che abbia tempo e voglia di ascoltare.



L'ascolto di eventi negativi può generare disagio, incomprensibilità, incapacità di aiutare e spesso colui che dovrebbe prestare attenzione impone il suo punto di vista.

Scrivere è il miglior modo per aprirsi con se stessi, per buttare fuori le proprie emozioni, per non essere interrotti e dare una buona logicità a tutto ciò che ci invade la mente in modo confuso.



Benefici

L'atto di scrivere a mano aiuta in molti ambiti, per esempio a:

- Mantenere la mente sveglia negli anni
- Migliorare la circolazione sanguigna
- Attivare la creatività
- Stimolare il pensiero critico
- Potenziare la memoria
- Aiutare la concentrazione
- Sviluppare la riflessione

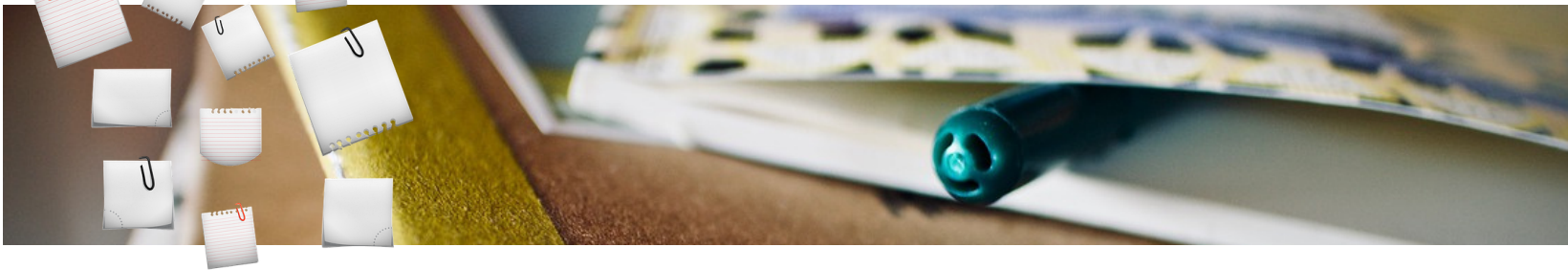
Scrivere a mano oppure no?

Già nei primi del '900 Vygotsky, psicologo-pedagogo sovietico, aveva individuato nella scrittura una forma di disegno simbolico basilare quanto l'uso della parola dai tre anni d'età. I bambini dovrebbero avere l'opportunità di imparare a scrivere fin dalla primissima infanzia.

Spesso ti rendi conto che non riesci a stare dietro i pensieri con la penna perché corrono più veloci, è proprio l'atto di scrivere che permette di rallentare i pensieri e di puntualizzarli al meglio sistemandoli dal caos che sia dentro.



In che modo scrivere per sentirti meglio da subito?



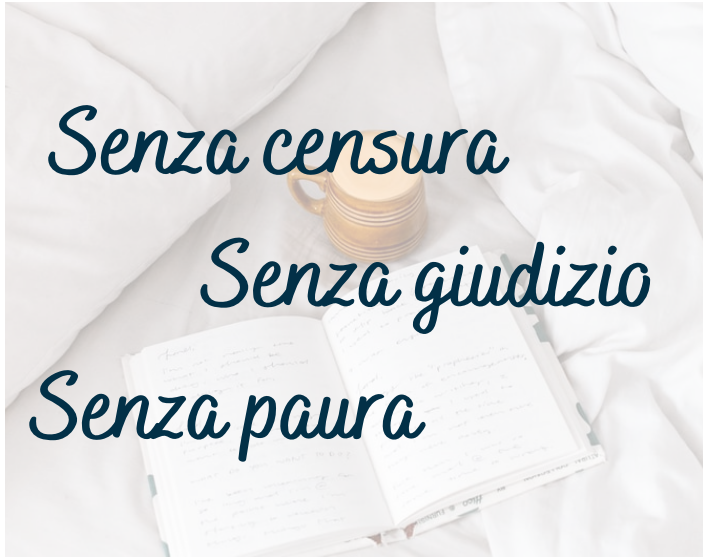
Scrivere onorando la propria privacy è molto diverso dall'aggiornare gli stati sui social o tenere un blog, perché in questo caso quello che scrivi è di dominio pubblico e verrà letto, giudicato e commentato da altre persone.

Questo genera un condizionamento, un filtro tra ciò che vorremmo scrivere e tra ciò che effettivamente scriviamo. La scrittura che genera benessere è uno scrivere dedicato a se stessi.

Creando un momento personale e silenzioso capace di portare alla luce ciò che abbiamo dentro, con sincerità. Grazie alla scrittura riprenderai consapevolezza del tuo sè per superare ogni dolore e trovare soluzioni dentro di te.

SABOTARSI, CENSURARSI
ECONFIDARSI.

Creare un rapporto personale con la scrittura significa poterci sentire liberi di scrivere tutto quello che per noi è importante, così come i pensieri ridondanti, ossessioni e manie, ma anche gioie, felicità, stupori e meraviglie, per iniziare a dialogare con noi stessi.



Consigli

Se temi che ciò che verrà scritto da te potrebbe essere letto da altri, ci sono molti modi per evitare questo ad esempio:

- procurati un diario con lucchetto
- individua un posto segreto dove nascondere i tuoi scritti

scrivere male (non consigliato ma possibile) così nessuno capirà cosa c'è scritto

- crea una buona password, se si decide di scrivere in modo tecnologico, utilizzando applicazioni su cellulari tablet o pc.

I metodi sono diversi poiché alcuni possono risultare efficaci per un tipo di persona e altri per altre.



Posso
scrollarmi di
dosso tutto
mentre
scrivo; i miei
dolori
scompaiono,
il mio
coraggio
rinasce.

(Anne Frank)



I RICORDI LIEVITANO DENTRO DI NOI, PER
QUESTO È UTILE TIRARLI FUORI E CREARE
DISTANZA SOPRATTUTTO SE DOLOROSI



Esercizio

*Scrivi un ricordo caro a te, in
modo dettagliato, descrivi i
fatti accaduti e i sentimenti
legati, focalizzati sulle
persone legate a questo
evento*



*Come ti senti ora ripensandoci?
Quali emozioni hai rievocato?
Perchè proprio quelle?*

**SE NON TI SENTI DI FARE IN
SOLITUDINE QUESTO
ESERCIZIO DI SCRITTURA
FACCIAMO INSIEME
SCRIVIMI.**



Mi presento



Facebook

@scritturadelbenessere

Email

Info@scritturadelbenessere.it

Blog

www.scritturadelbenessere.it

Instagram

@scritturadelbenessere



SCRITTURADELBENESSE



Mi chiamo Mariagrazia Talarico, sono la creatrice di Scrittura del benessere. Mi occupo di scrittura che fa stare bene per tutte quelle persone, come te, che desiderano scoprire se stessi, superare i propri limiti esprimere ciò che tacciono.



Mi definisco una facilitatrice di interiorità, sono educatrice, esperta in Minfulness e scrittrice. Ora sto studiando Naturopatia. Ho sofferto di attacchi di panico e la scrittura mi è stata molto d'aiuto, così come la mia formazione.

Creo laboratori mirati a sostenere a realizzare un nuovo capitolo della vita delle persone..

Ti mostro come scrivere può renderti la vita meravigliosa, gli strumenti li hai ,PARTIAMO con il laboratorio che riceverai nella tua casella E-Mail

*La riproduzione di questa guida
totale e parziale è vietata e
protetta da copyright*



Nelle prossime email riceverai
un regalo ☒ e il laboratorio ☒

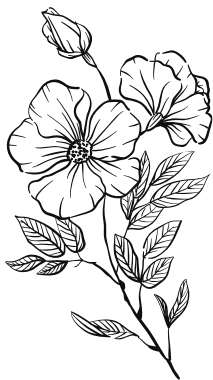
RIGENERATI SCRIVENDO



Controlla la posta elettronica (e lo spam e le
promozioni).

Inserisci il mio indirizzo email fra i contatti sarà
più semplice ritrovarci.

**MEGLIO SCRIVERE PER SE STESSI E NON
AVER PUBBLICO, CHE SCRIVERE PER IL
PUBBLICO E NON AVER SE STESSI.
(CYRIL CONNOLLY)**



www.scritturadelbenessere.it



Parliamone

**INDIVIDUA QUALE BENEFICIO
VORRESTI IMPLEMENTARE
NELLA TUA VITA**

Ora chiudi gli occhi e immagina
la tua vita
come se avessi ottunuto
Cosa provi?

Scrivimi, parlane con me! Non vedo
l'ora di conoscerti

info@scritturadelbenessere.it

