



Fiorenza Caliari

Consulenza e coaching d'immagine

Carissima,

*finalmente siamo in febbraio; lo sguardo è già proiettato verso la primavera ma i piedi sono ancora in inverno, ancorati alle **zavorre fisiche e mentali** che ci bloccano nella nostra **pericolosa zona di comfort**.*

*Anche io mi ritrovavo spesso in questo stato; il mio corpo fisico non rappresentava chi ero dentro e chi volevo essere fuori; **pensavo a me in modo riduttivo e rinunciavo spesso ad esprimermi e ad esserci**. Poi ho deciso di reagire.*

*Se anche Tu ti trovi in questa situazione, questo è il momento di cambiare. Prima di tutto inizia a **pensarTi**, a **percepirTi** e a **stimarTi** in modo obiettivo e senza preconcetti; poi **porta all'esterno questa rinnovata Te**, attraverso un aspetto e un modo di porti che renda giustizia alla tua bellezza interiore.*

*Definisci la tua nuova "**vision**". Concorda con Te stessa **chi vuoi essere, cosa vuoi fare e dove vuoi arrivare**. Per farlo ti servono principalmente tre cose: una diversa **mentalità**, una nuova **consapevolezza** e una buona **forma fisica stabile**. Perché oggi per vivere appieno e in modo appagante, ci vuole la testa per progettare la tua Vision, la **motivazione** per realizzarla e il **fisico** per comunicarla.*

Inizia subito e vedrai la tua vita decollare!

Un abbraccio. Fiorenza





Fiorenza Caliari
Consulenza e coaching d'immagine

Newsletter febbraio 2020

Questo mese vi propongo:



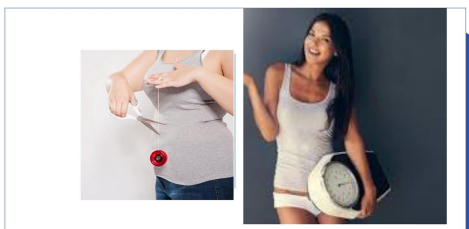
Pensa a Te come ad un gioiello



Rinforza la tua autoconsapevolezza ed autoefficacia



Armonizza il tuo corpo con la tua anima



Mangia per essere in forma



Fiorenza Caliari

Consulenza e coaching d'immagine



PENSA A TE COME AD UN GIOIELLO

Il tuo modo di apparire ti qualifica.

Ogni giorno mentre ti prepari ad affrontare la giornata devi preoccuparti che il tuo **aspetto esteriore** curato, rifletta la tua **accuratezza interiore**. La consapevolezza di chi sei e del tuo potenziale, in termini di valori, talenti e competenze, deve guidarti nel modo di proporti esteriormente, al fine di raggiungere i tuoi obiettivi e sentirti realizzata.

Tu sei un gioiello di valore.

Ad ogni gioiello il cofanetto adeguato che custodisce e anticipa il valore che contiene. Un gioiello di valore è unico e non ha bisogno di essere ostentato. Allo stesso modo, una donna che si sente unica perché consapevole del proprio potenziale, non ostenta e non sente il bisogno di somigliare a nessun'altra, perché brilla di luce propria. **Una donna che conosce il suo valore**, si sente a suo agio e quindi sa esibire con **eleganza** (=misura ed armonia) un **outfit** sempre **adeguato ed opportuno** e di solito ottiene dagli altri dei feedback positivi in termini di assenso e consenso. Grazie alla sua consapevolezza, sa sempre abbinare il trucco, l'acconciatura e l'abbigliamento secondo criteri di armonia estetica e in base al suo ruolo ed alle situazioni.

Anche tu sei un gioiello e il tuo aspetto è il tuo cofanetto che deve rappresentare la tua bellezza e il tuo valore. La cura del tuo aspetto esteriore deve essere guidata da questa metafora ed osservare regole di armonia estetica, allineamento emozionale e funzionalità comunicativa. In altre parole significa che il tuo aspetto deve essere adeguato alla tua fisicità, rispecchiare la tua personalità e agevolarti nell'espressione delle tue idee, competenze ed abilità.

"Essere nel posto giusto con l'abito adeguato, ti rende riconoscibile e agevola i tuoi obiettivi"



RINFORZA LA TUA AUTOCONSAPEVOLEZZA ED AUTOEFFICACIA



L'autopercezione e l'autoefficacia di una persona sono correlate e si influenzano a vicenda.

Il modo di pensare a Te determina l'idea che hai di Te, la quale a sua volta getta le basi della tua autostima, cioè del giudizio di valore che ti attribuisce. L'autopercezione e l'autostima sono fondamentali per la tua autoefficacia che è la tua intima convinzione di essere capace e in grado di... Quando tu ritieni di essere una persona di valore e con delle buone capacità, affronti tutte le situazioni, anche quelle più difficili e impegnative, con una mentalità vincente e assumi sempre un comportamento assertivo che risulta efficace perché produce risultati decisivi per la tua vita e incisivi per quella degli altri. Trasformi le prove che la vita di mette di fronte in una sorta di sfida con te stessa e non temi di cadere perché riesci sempre a rialzarti, proprio grazie alla realistica considerazione che hai di Te stessa.

La tua autoefficacia è il prodotto delle tue esperienze personali e del tipo di impatto che hanno avuto su di te. Se sei maggiormente influenzata dalle situazioni pregresse che hai saputo gestire a tuo vantaggio possiedi una buona autoefficacia; se invece tendi a ricordare i casi in cui hai subito gli eventi e ne sei uscita perdente, sei predisposta a ritenerti poco capace e inadeguata.

Possedere una realistica e robusta autoefficacia è la preconditione per realizzarti ed essere felice. La bella notizia è che la nostra percezione di autoefficacia può essere migliorata.



Fiorenza Caliarì

Consulenza e coaching d'immagine

ARMONIZZA IL TUO CORPO CON LA TUA ANIMA



Abbiamo il corpo che siamo?

Ognuna di noi dovrebbe porsi questa domanda, riflettere e risponderci con sincerità. E' questo il presupposto che definisce la nostra percezione corporea e che di conseguenza ci fa assumere comportamenti alimentari automatici ed equilibrati, grazie ai quali possiamo costruirci il "nostro corpo"; cioè quello che ci rappresenta al meglio e ci agevola nell'esprimere la nostra identità, le nostre attitudini e i nostri talenti.

La forma e il peso ideali per ognuna di noi, sono un insieme di linee e proporzioni che esprimono la nostra anima e la nostra personalità.

Questo secondo me significa essere "**Body and Soul**": avere il corpo che siamo!

E tu sei "body and soul"?

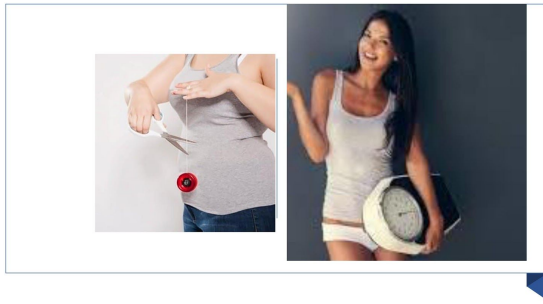
Il tuo corpo riveste una duplice funzione: ti contiene e ti protegge e nel contempo ti esprime e ti veicola. Il corpo è la custodia della tua anima, la forma della tua sostanza e anche il tuo primo mezzo di trasporto che ti muove nel mondo. **Il modo in cui hai deciso di affrontare la vita**, cioè se vuoi gestire le situazioni, o se preferisci nasconderti e subirle, **ti porta a cucirti addosso un involucro psicologico e fisico che può essere una tuta performante o una corazza limitante**. Il modo con cui curi il tuo corpo e il tuo rapporto con il cibo dipendono molto anche da questo; se paragoni la tua vita ad un viaggio, in base alla destinazione che ti sei prefissata, scegli la macchina adatta e metti il carburante giusto per arrivare al traguardo. Il corpo che risulta da questo tipo di schema mentale e comportamentale è **il corpo ideale per Te**, quello che **ti fa sentire a tuo agio dentro, ti gratifica esteticamente fuori e ti agevola nel pensare e nell'agire**.

"Quando stai bene con il tuo corpo, oltre a sentirti in armonia con la tua anima, ti vedi ben rappresentata allo specchio e ti piaci".



Fiorenza Caliari

Consulenza e coaching d'immagine



MANGIA PER ESSERE IN FORMA

Vuoi dimagrire o “essere” magra?

Chi vuole dimagrire, quasi sempre lo fa per compiacere qualcuno o in funzione di determinate situazioni e per questo motivo la sua forma fisica è spesso precaria e variabile. Quando invece Tu vuoi **“essere magra”** e quando dico magra intendo una buona forma fisica, lo fai perchè sai che il corpo è il tuo primo strumento di espressione personale e anche il tuo primo mezzo di trasporto per muoverti nel mondo. Questa tua consapevolezza ti motiva e ti fa desiderare di avere un corpo fisico che ti soddisfi allo specchio, ti rappresenti e ti agevoli nel tuo ruolo e nello tuo stile di vita. Se vuoi essere magra, prima di tutto devi interiorizzare un modo di pensare che **automatizza** un comportamento alimentare equilibrato e costante, grazie al quale puoi essere in peso forma in modo stabile e continuativo. In altre parole è necessario che tu ti senta magra prima nella testa, per poi diventarlo automaticamente anche nel corpo. Si tratta di assumere uno schema mentale che ti predispone a pensare al cibo in modo complice e distaccato; proprio come quello delle persone che sono magre “da sempre” e che grazie al loro modo di mangiare sono sempre nella loro forma fisica migliore, senza necessità di autocontrollo e senza la brutta percezione di rinuncia al piacere del cibo. Il tuo obiettivo deve essere riferito alla tua **vision** (= essere magra), **motivato da un traguardo emozionante** (= vederti e sentirti bella) e **legato alla tua mission** (stare bene col tuo corpo ed esprimerti al meglio nel tuo ruolo).

“Mangia come una magra da sempre, se vuoi essere magra per sempre”



Fiorenza Caliarì
Consulenza e coaching d'immagine

LA POSTA DI FIORE.



DOMANDA:

Sono anni che dimagrisco e poi ingrasso di nuovo e anche se seguo diete fatte da professionisti non riesco a mantenere il mio peso forma... (M. Chiara)

Cara Maria Chiara, la tua è una domanda che molte altre amiche mi pongono e quindi rispondendo a te, risponderò a tutte.

Seguire un regime alimentare controllato è un comportamento **poco sostenibile sul lungo periodo** perché richiede una **decisione razionale**, un **continuo autocontrollo** e un **impegno assiduo**. Il **cibo** è un elemento necessario e un complemento molto piacevole nella nostra vita e quindi quando dobbiamo limitarlo o privarcene, soffriamo. Questo è il motivo per il quale non riusciamo a stare a dieta oltre un certo periodo. Quando poi ci rimettiamo a mangiare liberamente, per un meccanismo istintivo di sopravvivenza, il nostro corpo, memore del periodo precedente di scarsità, **immagazzina tutto quello che introduciamo**, in previsione di future carestie. Ecco perché quando dimagriamo con diete restrittive, poi recuperiamo tutto il peso con gli interessi. Per essere in **peso forma stabile**, cioè essere magre in modo “naturale”, dobbiamo instaurare col cibo un **rapporto complice e distaccato** che ci faccia mangiare sempre in modo **equilibrato**, **senza la percezione della rinuncia** e quindi **senza necessità di eccessivo autocontrollo**. Si tratta di cambiare il nostro dialogo interiore, per sradicare certe convinzioni profonde che ci fanno pensare al cibo come ad un riempitivo ed invece al loro posto, assumere uno schema mentale e comportamentale che favorisca naturalmente una forma fisica stabile.

<http://www.fiorenzacaliari.it/fit-for-good/>

Con affetto. *Fiorenza*