



E-BOOK

**PRENDI IN MANO LA TUA
VITA E REALIZZANE IL
TUO CAPOLAVORO**

**Ti accompagno nei
passi del tuo Cammino
di Crescita Personale**



MI PRESENTO:

Sono la dr.ssa Manuela Rugolotto
psicologa-psicoteraputa
life coach.

Nel mio studio mi occupo di psicoterapia e di
crescita personale,
nell'on-line mi occupo in modo **specialistico di
Crescita personale**, potendo integrare le mie
diverse competenze ed esperienze professionali
e personali.

Per questo ho ideato un metodo esclusivo che
ho chiamato:
dalle Radici ai Frutti.

Sono autrice del libro **SEMPLICE E FELICE**
e questo titolo ti fa comprendere quale è il fine
del mio compito con i miei Corsi on-line e la mia
amata professione!

Se vuoi conoscermi di più vai al mio sito
www.manuelarugolotto.it



IN QUESTA NOTTE D'ATTESA...

SI SENTE IL PIACERE DEL

CAMBIAMENTO



Per me, a differenza di ciò che comunemente si pensa, l'attesa è qualcosa di attivo. Di molto attivo poiché, affinché ci sia la realizzazione di ciò che attendiamo, è necessario il nostro agire stesso. E il nostro agire dipende a sua volta dai nostri sogni e desideri, nonché dai progetti e dalla loro programmazione.

Ma poi, anche e soprattutto, da un 'LASCIAR FARE'!

Attesa infatti per me non significa un semplice aspettare, rimanendo inermi.



ATTESA E' CERTEZZA DI UN
ARRIVO!

Perché siamo noi gli artefici e co-creatori di ciò che sta per arrivare...

La scienza (neuroscienze, epigenetica, fisica quantica...) lo ha ampiamente dimostrato.

Ma anche la tua esperienza stessa credo te lo abbia già dimostrato!

Prova a pensarci.



Al contrario, vivere aspettando
inermi per me significa
non-vivere proprio.

Molte persone conducono la
loro vita all'insegna dell'
aspettare:



- aspettare di finire di studiare,
- di poter comprar casa,
- di potersi innamorare,
- di darsi il permesso della gioia dell'amare,
- di superare tutte le paure per scegliere e agire.

No, per me attendere ha un altro significato.



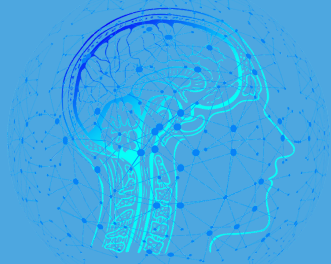
Ha il sapore della certezza, attendere per me significa l'anelare ad una realtà già esistente, ma che la persona deve ancora scoprire, ancora conoscere...pur, tuttavia, avendo la certezza che essa è dietro l'angolo.

E come sappiamo quale realtà è per noi dietro l'angolo?

Basta vedere quali sono i nostri sogni e desideri autentici, coerenti con la strada che siamo chiamati a percorrere...continuando ad ascoltare la tua voce-guida



Si, la realtà è costruita da noi...ed è così che, in definitiva, è la realtà stessa che sta attendendo noi che la costruiamo e, di conseguenza, noi stiamo attendendo di poterla vedere e vivere. Come in un circolo virtuoso.



La realtà è costituita da Energia.

L'Energia è a disposizione di tutti, poi ognuno, consapevolmente o inconsapevolmente, fa 'collassare' o realizzare la propria realtà!

**MA ATTENZIONE, NON
BASTA VOLONTA',
DESIDERIO,
DETERMINAZIONE...**

**COME MOLTI
VORREBBERO FARTI
CREDERE!!**



**E' NECESSARIO UN LAVORO
PROFONDO
SU DI TE**



Infatti la realizzazione della
nostra realtà dipende, PRIMA
DI TUTTO, dalla nostra presa
di coscienza e dalla nostra
consapevolezza:
di CHI SIAMO e di
CIO' CHE SIAMO CHIAMATI
AD ESSERE



Da qui, poi, scaturisce il
nostro FARE
e da qui, successivamente, ne
deriva il BUON-AVERE!

Come è dolce attendere...!

La straordinarietà della vita è proprio questo:

miracoli d'amore che attendiamo,
che costruiamo
e che dunque ci arrivano ogni giorno,
nelle piccole e grandi cose...



un sorriso,
un abbraccio,
un 'ci sono',
un 'ti voglio bene',
un 'arrivo',
ma anche una scelta,
una presa di posizione,
un cambiamento...



Ecco, ognuno di noi può ritrovarsi
in attesa-attiva di tutto questo...

**Allora buona attesa di nuova
realtà a tutti:**

**di CAMBIAMENTO,
di CRESCITA,
di AMORE**

**•
Cammina e nel mentre
cammini**

costruisci...

**ed è così che ciò che attendi,
ti arriva.**



**E DOPO
UN'ATTESA "ATTIVA",
ARRIVA IL TUO NATALE**



E NATALE SIA! = RI-NASCITA

La capanna del presepio, si presta bene a simboleggiare il luogo per l'incubazione, come utero che nutre e protegge e che, grazie a questo, ci prepara alla NASCITA.



Ogni **RI-NASCITA** spesso si trova in
un'atmosfera fredda,
ma allo stesso tempo anche di calore!



Nel presepe la capanna è fredda per
simboleggiare e ricordarci della fatica
che ogni nascita, e dunque anche
ogni realizzazione di noi stessi,
implica,



ma anche calda, invece, per ricordarci
che non siamo mai soli nel nostro
cammino.

A RICORDARCI CHE
NOI SIAMO DA
SEMPRE AMATI,
ANCHE SE NON LO
SAPPIAMO, ANCHE
SE NON LO
SENTIAMO!

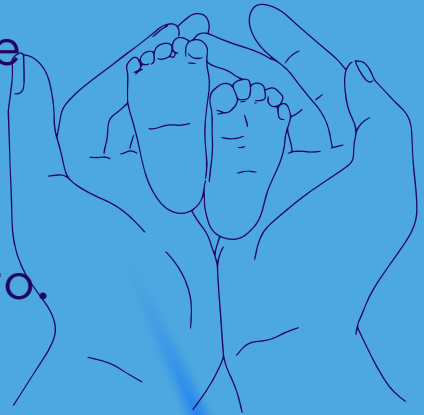


**E infatti con noi
ri-nasce sempre
quel divino che da
sempre ci abita!**

Incubazione è dunque il tempo che è necessario a ciascuno di noi per procedere, per fare un passo in avanti, ed un altro ancora.



Poiché il nostro evolvere dura tutta la vita che abbiamo.



Un passo dopo l'altro.

Nascere infatti significa giungere a nuova consapevolezza.

Per crescere e maturare.

Sempre. Senza sosta.

Per questo non si nasce solo una volta,
ma abbiamo l'opportunità di ri-nascere
più e più volte.

E per questo ogni giorno può essere
Natale.



E allora l'augurio è che si possa ri-
nascere ogni giorno, sempre rinnovati e
più ricchi!

**E CHE SIA GIOIA
PIENA!**



Spero che fino a qua,
questa mia condivisione
di conoscenze,
di formazione,
di condivisione,
ma soprattutto di esperienza vissuta,
ti siano state utili e di conforto.

Ma che soprattutto ti possano
accompagnare,
un passo alla volta,
a prendere in mano la tua vita ed a
renderla

il TUO CAPOLAVORO:

conoscendo chi **DAVVERO SEI,**

affidandoti

cambiando mentalità,
liberandoti dai condizionamenti

divenendo CHI SEI

e soprattutto **agendo!!**



RI-NASCITA...È IL TOCCO DI DIO CHE TI INVITA A CAMMINARE

Rinasci quando diventi
consapevole della tua unicità;

Rinasci quando ti piace e ami
ogni aspetto di te;



✦ Rinasci quando ti nutri, dando attenzioni alla tua persona

✦ Rinascita quando apprezzi il tuo corpo e te ne innamori

✦ Rinasci quando hai imparato a star bene con te stessa e senti tanto desiderio di amarti

✦ Rinasci quando hai imparato a togliere quell'armatura che hai indossato per non 'sentire'

✦ Rinasci quando sei disposta a sentire il tuo cuore palpitare;

Rinasci quando sei pronto a sentire il calore del fuoco dentro di te e lo vuoi alimentare

Rinasci quando accetti di provare emozioni e di innamorarti, senza temere l'abbandono

E rinasci quando comprendi che il cambiamento è un'opportunità!

BUONA RI-NASCITA



Sono giunta alla conclusione di questo regalo per te!

Oggi è il 20 dicembre e ho completato con gioia, trepidazione (temevo di non riuscire a completarlo per Natale), ma anche con tanto entusiasmo questo e-book, pensando a te!

Ho scelto di realizzare questo e-book proprio in questo periodo, perché il periodo Natalizio è sempre pieno di Buona Energia!



**Il mio desiderio è che tu
possa ritrovare, tra queste
righe, un profondo
'accompagnamento' per i
tuoi PASSI di CRESCITA
PERSONALE.**



**QUEGLI STESSI PASSI
CHE FECI IO STESSA
TEMPO FA E CHE MI
PERMISERO DI DARE
UNA SVOLTA
ALLA MIA VITA!**

A questo punto,
a conclusione di questo
percorso assieme,
per far in modo che anche la
tua ATTESA sia
un'ATTESA ATTIVA,
ti do 3 suggerimenti molto
efficaci per continuare il tuo
CAMMINO:



1. Segui le mie newsletter della domenica, poiché ti offrono stimoli ed esercizi utili per la tua Crescita Personale



2. Seguimi su **Instagram** e su **facebook**, anche nei social mi dedico con passione a condividere opportunità per la tua Crescita personale



3. Investi sulla tua Crescita personale con il mio Corso top



on-line di Crescita personale dal titolo:

"CONOSCI TE STESSA E VIVI APPIENO".

Ogni trasformazione inizia da qui, da te!"



www.manuelarugolotto.it

