

# Cambiare



ovvero liberarsi dai blocchi  
inconsci  
con E.F.T.  
Bioenergetica  
e rilassamento

di Cinzia Calzolari

## NOTE DI COPYRIGHT

Puoi regalare questo eBook!

Ritieniti libero di regalarlo, puoi dare a tutti l'opportunità di ricevere queste informazioni, ma non puoi modificarlo, in nessuna sua parte.

**NON PUOI MODIFICARE QUESTO EBOOK!**

Ogni abuso sarà perseguito in termini di legge.

## **Il cambiamento**

Molte persone hanno degli obiettivi, qualcuno desidera un corpo più bello, sano e scattante, altri desiderano diventare ricchi, altri ancora desiderano vivere relazioni di vero amore, altri hanno interessanti progetti di carriera.

Almeno nelle parole di queste persone si legge un desiderio di cambiamento, di intraprendere un percorso verso una direzione che desiderano.

Alcuni, oltre a provare il desiderio di cambiare, sperimentano delle azioni per andare verso il loro obiettivo e magari incominciano dei veri e propri percorsi di ricerca: corsi, libri, esperienze, consulenze, studi, confronto con altri.

Tra tutti coloro che fanno veramente qualcosa per cambiare alcuni riescono nel loro intento e traggono da questa riuscita soddisfazioni per raggiungere altri obiettivi, o godere di ciò che hanno già, altri invece nonostante diversi tentativi continuano a cambiare solo in apparenza ma le esperienze che vivono sono tra loro molto simili, sembra che non abbiano appreso la lezione.

Ma allora il cambiamento che cos'è? Cosa significa cambiare per davvero? Cosa bisogna fare per cambiare e iniziare a generare intorno a sé nuove esperienze, ad uscire dai soliti

schemi e dalle stesse situazioni?

Prima di rispondere a questa domanda occorre rispondere a un'altra questione molto importante : come abbiamo fatto a diventare quelli che siamo? Come mai io oggi sono così, con certe paure e certi blocchi e mia sorella è diversa da me e ha altre paure e altri blocchi?

Già dalla vita intrauterina viviamo delle esperienze legate al nostro mondo sensoriale, emotivo e mentale. Alcune di queste esperienze sono piacevoli e ciò che percepiamo è vero piacere, anche la chimica del nostro corpo lo testimonia attraverso ormoni come le endorfine, adrenalina. Le esperienze di piacere ci aprono e ci rendono energici e pieni di vita ed entusiasmo.

Alle volte però viviamo esperienze dolorose, la nostra reazione può essere diversa: rabbia, dolore, chiusura, allontanamento, ma se siamo molto piccoli non possiamo fare altro che ritirare la vita nel nostro corpo verso un nucleo più profondo e vivere meno. Anche le sostanze che circolano nel nostro corpo sostengono e testimoniano questo stato e queste emozioni spiacevoli, cortisolo e noradrenalina circolano dentro di noi.

Ogni volta che viviamo un'esperienza spiacevole la nostra energia subisce un aggiustamento per poter fare fronte all'esperienza vissuta, per lenire la ferita, per sanare la cicatrice.

Ognuna di queste ferite si scrive indelebilmente dentro di noi, nel il nostro inconscio, nel nostro corpo e nelle nostre cellule. Questo imprinting non è uguale per tutti, dipende da come siamo predisposti geneticamente, dalla nostra sensibilità, da quello che abbiamo vissuto prima. Ognuna di queste ferite viene ricordata in modo più o meno forte, e la sua eco ritorna ogni qual volta accadono situazioni simili e condiziona le nostre reazioni. Allora non ci fideremo più, ci apriremo di meno, avremo un'opinione di noi più scadente, avremo pensieri ed emozioni negativi ricorrenti.

Ecco che allora gli adulti che siamo oggi sono il frutto di una serie di esperienze vissute nel passato che si sono scritte dentro di noi sotto forma di blocchi. Abbiamo perso la flessibilità e l'apertura di quando eravamo bambini, ci siamo strutturati e sembra che siamo destinati a ripetere, ripetere, e continuare a ripetere le stesse esperienze. Anche se con attori diversi le situazioni della nostra vita sembrano essere le stesse.

Forse allora come dice qualcuno cambiare è impossibile? Ci riescono solo i più fortunati? I più dotati? Sicuramente qualcun altro ma io no!

Io credo che non sia così.

Credo che la via del cambiamento sia possibile, non facile, non scontata ma possibile.

Ecco alcuni ingredienti:

1. alcune nozioni per accontentare la nostra mente razionale,
2. aprirsi alla consapevolezza e all'ascolto del proprio mondo interno. Il cambiamento prima che essere fuori è dentro di noi e prima di fare dei passi è meglio sapere e sentire chi siamo e cosa vogliamo.
3. conoscere ed utilizzare degli strumenti validi, adatti a questo scopo
4. avere costanza e tenacia
5. saper riconoscere ed apprezzare i passi fatti, i risultati, anche quelli piccoli,
6. mantenere alta l'energia e il livello emotivo, cambiare divertendosi è più bello ed efficace.

Attraverso queste pagine desidero esporre il frutto della mia esperienza di studio e di lavoro svolto su di me, per dare a chi legge il meglio di ciò che ho sperimentato, per esprimere attraverso la mia voce e il mio punto di vista un passaggio importante e interessante verso una nuova genesi di sé. Possiamo diventare degli esseri più liberi e felici, dipende solo da noi!

## Chi sono... la mia storia in breve



Sono una neo quarantenne, e da vent'anni ho intrapreso un percorso di introspezione e cambiamento di me stessa.

Alcune importanti crisi della mia vita mi hanno portato sulla strada del cammino interiore, ho approfittato delle opportunità che queste crisi mi hanno offerto per rinascere più e più volte.

All'inizio è stato difficile e tendevo a incolpare gli altri, a sentirmi vittima, ma gli altri non li potevo cambiare, potevo solo fare qualcosa per me stessa e con me stessa!

Per diversi anni ho sperimentato su di me diverse tecniche e percorsi: psicoterapia individuale e di gruppo, lavoro sulla voce, insegnamenti spirituali, discipline olistiche come yoga,

shiatzu. Ho frequentato diversi maestri e terapeuti, ognuno mi ha fatto percorrere un pezzo del cammino sulla via del cambiamento, ognuno mi ha fatto sperimentare un lato di me.

Ho capito che cambiare è possibile e che si può essere gli attori principali del proprio cambiamento, approfittando degli aiuti, dei segnali e dei maestri che la vita ci offre.

Nel riconoscermi capace di cambiare e di diventare più felice e gioiosa ho iniziato ad incuriosirmi. Com'è possibile cambiare? Quello che è successo a me può succedere anche ad altri? Come? Attraverso quali vie?

Ho iniziato a leggere e studiare tutto quello che mi capitava sotto mano, le letture hanno colmato i miei bisogni di sapere e le mie curiosità, intanto il mio percorso continuava sempre più ricco e sempre più veloce.

Ho intrapreso una nuova carriera universitaria, dopo una laurea in Matematica che mi ha fornito un'ottima formazione scientifica e razionale, mi sono laureata in Scienze della Formazione, con la specializzazione in formazione e sviluppo delle Risorse Umane.

Successivamente ho intrapreso ho approfondito il counseling ad indirizzo psico-corporeo, attraverso questo percorso ho approfondito le tematiche psicologiche e relative al cambiamento sia dal punto di vista teorico sia da

quello pratico.

Ho approfondito e sperimentato su di me altre discipline tra cui E.F.T., Bioenergetica, Logosintesi, Tecniche di rilassamento.

Ho elaborato una tecnica di lavoro sulle energie sottili, sui chakra, e sui corpi eterici che ho denominato Riequilibrio Energetico.

Da qualche anno, con grande soddisfazione, offro la mia consulenza sia attraverso lavori individuali, sia attraverso lavori di gruppo, metto a disposizione la mia esperienza e le mie competenze a chi desidera intraprendere il proprio cammino personale.

## **Conscio e inconscio: una coppia dinamica**

Tutte le esperienze che viviamo si scrivono dentro di noi, entrano a far parte del nostro bagaglio di esperienze, molte non le ricordiamo con la mente cosciente, ma sono scritte nel nostro inconscio.

Addirittura siccome noi umani siamo particolarmente evoluti non abbiamo nemmeno bisogno di sperimentare direttamente le esperienze ma possiamo apprenderle da qualcuno di significativo nella nostra vita, anche questi apprendimenti vanno a scriversi nel nostro inconscio.

Apprendiamo dai genitori idee ed emozioni, dai maestri e dagli insegnanti, dalla tv, apprendiamo e scriviamo nel nostro inconscio quando siamo più vulnerabili perchè siamo piccoli, perchè la nostra mente cosciente è altrove e non filtra, perchè il messaggio che riceviamo è accompagnato da musica che trascina le nostre emozioni.

Ma cos'è questo inconscio? E soprattutto come funziona?

Possiamo immaginare l'inconscio come un magazzino di percorsi, di binari. Ad un dato stimolo, input, l'inconscio risponde, consultando con estrema velocità il suo immenso archivio, fornendo una risposta.

Una risposta tra quelle preconfezionate presenti nell'archivio.

L'inconscio non crea nulla di nuovo ma tende a ripetere, l'inconscio porta alla conservazione fornendo sempre la stessa risposta.

Se da piccola ho fatto l'esperienza della relazione d'amore conflittuale tra i miei genitori, se il messaggio che più volte ho registrato dentro di me è "non sono degna" oppure "non valgo abbastanza" ecco che da adulta cercherò una relazione come quella dei miei genitori o qualcosa di esattamente opposto: una relazione tutta miele e zucchero, salvo poi accontentarmi del primo che capita perchè "non sono degna" e collezionare un insuccesso dietro l'altro.

Ciò che è scritto nel mio inconscio condiziona i miei pensieri, le mie scelte, le opportunità che si materializzano intorno a me!

La mente conscia è invece molto creativa, è a caccia di risposte nuove, ricerca il piacere, lo stimolo.

La mente conscia può essere il motore del nostro cambiamento perchè ci motiva e ci stimola. E' attraverso la mente conscia e il suo lavoro che possiamo cominciare davvero a vivere, smettendo di sopravvivere e di essere in balia di noi stessi.

La mente conscia ha però un handicap importante: è molto meno veloce della mente inconscia, in caso di conflitto tra le due è sempre la mente inconscia a vincere.

Per questo la mente conscia, per poterci aiutare a vivere davvero e ottenere i risultati che desideriamo e che ci meritiamo, ha bisogno di alleati.

Il pensiero positivo non basta alla mente conscia per intervenire sulla mente inconscia, usare il pensiero positivo è come cercare di urlare al Juke Box il titolo della canzone che vogliamo sentire, possiamo alzare il volume della nostra voce quanto vogliamo, il Juke Box non ci capirà. Se invece conosciamo la giusta sequenza di tasti da pigiare allora otterremo velocemente e con soddisfazione ciò che desideriamo.

Quindi oltre alla volontà conscia di cambiare, oltre a sapere cosa desideriamo, occorre che impariamo e utilizziamo delle tecniche in grado di farci comunicare con il nostro inconscio, di farci modificare quell'intricato e immenso magazzino di percorsi precostituiti. E.F.T., le tecniche energetiche sui meridiani, la Bioenergetica e le tecniche di rilassamento possono venirci in aiuto a questo scopo.

E' un po' come apprendere a guidare l'automobile: all'inizio sarà complesso, ci metteremo del tempo, faremo anche degli errori. Pigeremo un pedale al posto dell'altro, andremo avanti a scatti, sbaglieremo marcia, non riusciremo a fare attenzione ai nostri movimenti e a quello che accade in strada. Permettiamoci di sbagliare con ironia e vedremo che, a forza di ripeterli, i movimenti base diventeranno

automatici, saremo sempre più rilassati, e riusciremo a provare il piacere di guidare, e di andare dove vogliamo grazie alle nuove abilità che abbiamo appreso.

Potremo fare questo per ogni nostro obiettivo, per ogni nostro desiderio.

## **EFT e le tecniche energetiche sui meridiani**

E.F.T. è un acronimo che sta per Emotional Freedom Technique, o Tecnica di Libertà Emozionale.

Nata negli stati uniti negli anni '90 ad opera di un ingegnere, Gary Craig, si è diffusa molto rapidamente per la sua semplicità e la sua efficacia.

Questa tecnica fa parte delle tecniche energetiche sui meridiani, si basa su antiche conoscenze di medicina cinese, sulla chinesiologia, e offre un approccio alla persona di tipo olistico (mente corpo ed emozioni solo legati e interdipendenti).

E' una tecnica di auto-aiuto, la si può apprendere facilmente e utilizzare su di sé in modo autonomo. Farsi aiutare da esperti o partecipare a gruppi può aiutare a sciogliere blocchi importanti, è strategico solo in alcuni momenti del processo di crescita e cambiamento. La maggior parte del lavoro su di sé è possibile svolgerla autonomamente, organizzandosi il lavoro quotidiano con ampia libertà e indipendenza.

E' una tecnica efficace su moltissime problematiche, uno dei motti è "provatela su tutto, compreso ciò che ritenete impossibile risolvere". Per fare solo alcuni esempi può essere utilizzata su problemi fisici dal banale mal di testa al colesterolo alto, problematiche di tipo emozionale

dall'ansia, alla paura, alla rabbia, idee e pensieri fissi, credenze.

La tecnica in sé è molto semplice, consiste nel picchiettamento di alcuni punti di agopuntura mentre la mente rimane concentrata su un problema e si pronunciano delle parole per definire il problema stesso, oppure si rimane concentrati sulle sensazioni che il problema provoca.

Per sapere quali sono i punti e le parole da dire puoi consultare la scheda rapida al seguente link <http://www.libertaemozionale.it/2010/01/la-tecnica-base-di-e-f-t/> o fare una piccola ricerca su you tube e scaricare un video.

Puoi trovare moltissimo materiale su internet per apprendere EFT. Nel prossimo paragrafo ti descrivo la tecnica e ti indico la frase standard da picchiettare sui diversi punti.

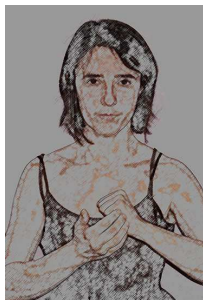
Se desideri saperne di più esistono due manuali che parlano di questa tecnica in modo approfondito e ti permetteranno di farti un'idea ancora più precisa delle sue potenzialità. Alcuni di questi manuali sono gratuitamente scaricabili da internet.

Puoi rivolgerti a me se desideri frequentare un corso di E.F.T., oppure partecipare a una serata di gruppo o a una sessione individuale.

## La tecnica di EFT

Ecco uno schema che puoi seguire per imparare la tecnica di E.F.T., puoi utilizzarla su qualche sensazione spiacevole che stai sentendo. Sembra davvero troppo semplice per essere vero, non ti chiedo di credere ma di provare.

Inizia con qualcosa di semplice, magari una tensione, la sensazione di stanchezza, un leggero mal di testa o un lieve affaticamento respiratorio. Tieni gli argomenti più importanti per quando avrai più esperienza e magari avrai seguito un piccolo corso di approfondimento.



### Preparazione:

mentre si picchietta il punto Karate, che si trova nella zona di taglio della mano, con 4 o 5 dita dell'altra mano si ripete la frase *[meridiano di Intestino Tenue]*  
**Anche se ho "nome del problema" mi amo e mi accetto completamente e profondamente**

### Sequenza:

**sopra la testa:** mentre picchietto la zona della testa dove si trova la fontanella ripeto il promemoria del problema *[cento incontri punto di incontro dei meridiani yang]*

**"nome del problema"**



**sopracciglio:** mentre picchietto il punto dove inizia il sopracciglio ripeto il promemoria del problema *[meridiano di Vescica Urinaria]*

**"nome del problema"**

**lato occhio:** mentre picchietto a lato dell'occhio dove c'è lo scalino osseo ripeto il promemoria del problema [meridiano di Cistifellea]

**"nome del problema"**

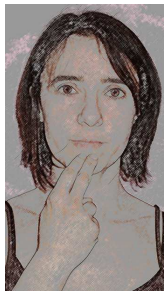


**sotto occhio:** mentre picchietto il punto sotto l'occhio dove c'è lo scalino osseo ripeto il promemoria del problema [meridiano di Stomaco]

**"nome del problema"**

**sotto naso:** mentre picchietto il punto sotto il naso che si trova a metà tra il naso e la bocca ripeto il promemoria del problema [meridiano di Vaso Governatore]

**"nome del problema"**



**sotto bocca:** mentre picchietto il punto sotto la bocca che si trova sotto il labbro inferiore nella fossetta orizzontale ripeto il promemoria del problema [meridiano di Vaso Concezione]

**"nome del problema"**

**clavicole:** mentre picchietto il punto sotto la sporgenza rotonda dell'osso della clavicola ripeto il promemoria del problema [meridiano di Rene]

**"nome del problema"**



**sotto il braccio:** mentre picchietto il punto che si trova circa 4 dita sotto l'ascella sul lato del corpo ripeto il promemoria del problema [meridiano di Milza]

**"nome del problema"**

**sotto il seno:** mentre picchietto il punto che si trova circa 4 dita sotto il punto dove il pettorale si inserisce nelle costole ripeto il promemoria del problema [meridiano di Fegato]

**"nome del problema"**





**pollice:** picchietto alla base dell'unghia verso l'esterno della mano mentre ripeto il promemoria del problema [*meridiano di Polmone*]

**"nome del problema"**

**indice:** picchietto alla base dell'unghia verso il pollice mentre ripeto il promemoria del problema [*meridiano di Grosso Intestino*]

**"nome del problema"**



**medio:** picchietto alla base dell'unghia verso l'indice mentre ripeto il promemoria del problema [*meridiano di Maestro del Cuore*]

**"nome del problema"**

**anulare:** picchietto alla base dell'unghia verso il mignolo mentre ripeto il promemoria del problema [*meridiano di Triplice Riscaldatore*]

**"nome del problema"**



**mignolo:** picchietto alla base dell'unghia da tutte e due le parti mentre ripeto il promemoria del problema [*meridiano di Cuore e Intestino tenue*]

**"nome del problema"**

Al termine del giro di E.F.T., se hai notato qualche cambiamento, continua a picchiettare fino a lasciar andare completamente il problema che stavi trattando.

Non ci sono controindicazioni e non ci sono rischi di overdose.

Se invece la tecnica non ha funzionato per nulla magari rivolgiti ad un operatore di questa tecnica, ci sono alcuni trucchi che variano da persona a persona e favoriscono l'efficacia della tecnica stessa.

## **La Bioenergetica di Alexander Lowen**

Qualche pagina più indietro abbiamo detto che per cambiare, e andare nella direzione che desideriamo, è necessario:

- ascoltarci in modo profondo,
- sapere quali sono i nostri bisogni, le nostre esigenze,
- cominciare ad avere chiaro chi vogliamo essere e dove desideriamo arrivare,
- soprattutto qual è il nostro punto di partenza cioè chi siamo oggi con un buon senso di realtà e apertura.

Per fare tutto questo e altro ancora può esserci utile la Bioenergetica di Alexander Lowen.

Si tratta di una pratica corporea, una particolarissima forma di "ginnastica" che coinvolge non solo il corpo, ma l'intera unità psicosomatica: corpo-mente-emozioni.

Secondo la bioenergetica corpo e mente sono inscindibilmente legati:

- ciò che accade a livello mentale si riflette nel corpo attraverso contrazioni, rilassamenti, blocchi energetici o migliore circolazione dell'energia stessa,
- mentre ciò che accade al corpo influenza i pensieri e

le credenze e il funzionamento della nostra mente.

Tutto ciò che abbiamo vissuto a livello mentale e/o a livello fisico trova una sua collocazione nel nostro sistema corporeo, se si tratta di esperienze positive viene memorizzato un percorso che ci aiuta ad essere più positivi aperti e gioiosi. Se invece quelle che viviamo sono esperienze negative il nostro sistema immagazzina blocchi, percorsi di chiusura. Queste memorie negative si traducono in tensioni, posture, stress, convinzioni limitanti ed altro ancora.

Lavorare con la bioenergetica ci aiuta a diventare consapevoli di questi blocchi, a scioglierli, a scoprire chi siamo oltre questi blocchi e a proseguire il nostro percorso di vita facendo entrare il nuovo e il cambiamento.

Il lavoro che si affronta con la bioenergetica tocca alcuni punti fondamentali:

1. consapevolezza: durante il lavoro bioenergetico il focus dell'attenzione è spostato all'interno di sé stessi, per conoscersi, per stare con il proprio corpo e con le proprie sensazioni che tanto spesso vengono dimenticate
2. radicamento: la nostra capacità di stare con i piedi per terra, ben radicati e saldi nelle nostre gambe, si traduce nella capacità psicologica di avere un buon

senso della nostra realtà interiore ed esteriore

3. respirazione: il respiro è la nostra prima forma di difesa. Fin da quando eravamo neonati se avevamo il bisogno di sentire di meno il dolore, fisico o emotivo, respiravamo di meno. Anche oggi quando siamo tesi o proviamo emozioni spiacevoli ci accorgiamo di non respirare. Con la bioenergetica si favorisce l'utilizzo del respiro per sentire "quello che c'è" senza giudizio. Si va alla ricerca del proprio respiro spontaneo e naturale
4. tensioni corporee: attraverso gli esercizi si mobilitano i vari distretti corporei, dalla testa ai piedi, in questo modo si individuano i blocchi fisici, si riconoscono i più importanti e si lavora per prendere contatto con essi e scioglierli. Naturalmente i blocchi fisici corrispondono ad altrettanti blocchi psicologici, agire sul fisico significa intervenire anche sui corrispondenti blocchi emotivi e mentali
5. utilizzo della voce e dell'espressione: in una società che blocca e limita l'espressione delle emozioni e ci costringe a modulare la voce solo nelle maniere socialmente accettate poter utilizzare i canali espressivi in maniera più libera ci aiuta ad allentare la pressione, a ritrovare un nostro equilibrio
6. facing: si lavora sullo sguardo, e sulla relazione con l'altro, senza perdere di vista sé stessi

7. lavori di coppia e di gruppo: si lavora spesso soli ma anche in coppia e in gruppo per apprendere anche modalità diverse di relazionarsi e superare i propri blocchi in merito alla relazione con l'altro.

La bioenergetica è un ottimo strumento da utilizzare per accompagnare il proprio percorso di crescita e di cambiamento, soprattutto se ci si esercita con regolarità magari guidati da un buon conduttore.

## **Le tecniche di rilassamento**

Il rilassamento viene riconosciuto da molti come attività benefica, soprattutto nella nostra società, in quanto rappresenta una controtendenza rispetto al nostro stile di vita.

Siamo sempre di corsa, ci vengono richieste prestazioni ad alto livello, performance veloci ed efficienti, ci viene chiesto di non perdere tempo e riempire sempre più gli spazi vuoti.

Il modo di vivere occidentale sollecita moltissimo la parte attiva del nostro essere a discapito di quella più passiva che ha anche il compito di farci riposare e di rigenerarci.

Così come una corda sempre in tensione finisce per logorarsi e spezzarsi, anche noi se rimaniamo troppo sbilanciati verso l'attività e la tensione accumuliamo stress e blocchi, andando ad aggiungerli a quelli che erano presenti in precedenza.

Imparare a rilassarci è molto importante per riequilibrarci, e possiamo farlo utilizzando diverse tecniche e modalità. La base di tutto è il rilassamento fisico, l'ascolto del proprio corpo e la concentrazione sulle varie aree per rilassarle. Ci si può fermare al rilassamento fisico e goderne tutti i benefici e vantaggi oppure si può proseguire con tecniche più avanzate:

1. il training autogeno e tutte le tecniche derivate che si concentrano inizialmente su sensazioni come la pesantezza e il calore e aiutano ad approfondire notevolmente il rilassamento fisico tanto da renderlo estremamente benefico per la persona che lo pratica con regolarità
2. le tecniche immaginative che utilizzano la capacità della mente umana di percepire come reali le cose che immagina. Grazie a questo la persona che si rilassa immagina colori, ambientazioni, concetti, emozioni che aiutano a riequilibrare corpo mente e spirito.

Il rilassamento può essere guidato da un conduttore o svolto ascoltando un cd, oppure si può imparare a rilassarsi da soli ripetendosi mentalmente le frasi e le sequenze che si considerano più efficaci. Si può anche seguire un programma di lavoro che vada per step successivi, si tratta di un vero e proprio allenamento al rilassamento.

Per avere un esempio di rilassamento da sperimentare in autonomia puoi scaricare il file audio del rilassamento con i delfini, utilizzalo con regolarità e vedrai presto i risultati.  
<http://www.libertaemozionale.it/2010/01/rilassamento-con-i-delfini/>

Utilizzare le tecniche di rilassamento permette al cervello di funzionare emettendo prevalentemente onde alfa o theta, proprio in questa modalità diventiamo estremamente creativi e disponibili ad apprendere nuove strategie e

percorsi mentali, usare il pensiero positivo abbinandolo ad un rilassamento è veramente efficace per interagire direttamente sul potenziale della mente inconscia.

Ti ringrazio di ♥ di avermi seguita fino qui, spero di averti dato delle informazioni utili e ti auguro tutto il meglio per il tuo cammino di crescita e cambiamento!

Con tutto il mio ♥... Cinzia