MENA RUGGIERO



IL DIARIO DELL'ASCOLTO

PER UN MESE IN COMPAGNIA DI TE STESSA

Mena
estetista e mediatrice

INDICE

Mena
estetista e mediatrice

04. 1ª settimana – Consapevolezza di base

05. 2ªsettimana – Corpo e mente

06. 3ª settimana – Emozioni

07. 4ª settimana – Energia e centratura

08. 5ª settimana – Crescita e futuro

11. Su di me



BENVENUTA NEL TUO DIARIO DELL'ASCOLTO

"Ascolto,accolgo e curo il mio benessere."

In questo diario troverai, per ogni giorno della settimana, una domanda semplice che ti guiderà ad ascoltarti.
La sera,prima di andare a dormire, leggi le domande e rispondi nel modo più spontaneo possibile. Ti basta una parola chiave o una frase molto breve: non serve scrivere pagine intere.
In alcuni giorni ti verrà chiesto solo di segnare una croce su un simbolo, una faccina o un punto del corpo: anche questo è un modo per dire "mi sto ascoltando".

Con pochi minuti al giorno potrai restare in contatto con le tue emozioni e prenderti cura di te in modo semplice e leggero.
Ricorda il tuo mantra:
"Ascolto,accolgo e curo il mio benessere"

Ora ti lascio al Diario dell'Ascolto, dove potrai scoprire come usarlo ogni giorno e prenderti cura di te stessa, passo dopo passo.

Mena

1ª SETTIMANA – CONSAPEVOLEZZA DI BASE

Lunedì	Come mi sento oggi, davvero?
Martedì	C'è una parte del mio corpo che mi ha parlato oggi?
Mercoledì	Quando mi sono sentita più centrata?
Giovedì	Ho vissuto una situazione che mi ha tolto energia?
Venerdì	Qual è stato il mio gesto di cura per me stessa?
Sabato	Qual è stata l'emozione più presente?
Domenica	Cosa mi porto come insegnamento da questa settimana?

2ª SETTIMANA – CORPO E MENTE

Lunedì	Ho ascoltato i segnali del mio corpo oggi?
Martedì	Ho respirato profondamente almeno una volta?
Mercoledì	Quale pensiero mi ha fatto sorridere oggi?
Giovedì	Cosa o chi mi ha messo in difficoltà oggi?
Venerdì	Ho fatto qualcosa solo per me stessa?
Sabato	Ho riso oggi? Quando e con chi?
Domenica	Cosa voglio lasciare andare di questa settimana?

3ª SETTIMANA – EMOZIONI

Lunedì	Quale emozione è stata più forte in me oggi?
Martedì	Ho espresso un bisogno o l'ho tenuto dentro?
Mercoledì	Quando mi sono sentita tranquilla?
Giovedì	C'è stato un momento in cui ho reagito troppo?
Venerdì	Ho ricevuto o dato un gesto di gentilezza?
Sabato	Cosa mi ha fatto sentire viva oggi?
Domenica	Qual è la lezione emotiva di questa settimana?

4ª SETTIMANA – ENERGIA E CENTRATURA

Lunedì	Quanto ho avuto energia da 1 a 10 oggi?
Martedì	Ho fatto una pausa solo per respirare?
Mercoledì	Con chi mi sono sentita bene oggi?
Giovedì	C'è qualcosa che mi ha tolto il centro oggi?
Venerdì	Ho fatto pace con qualcuno o con me stessa?
Sabato	Qual è stato il momento più bello della giornata?
Domenica	Qual è la parola chiave che descrive questa settimana?

5ª SETTIMANA – CRESCITA E FUTURO

Lunedì	Qual è stata la cosa più bella che ho fatto per me oggi?
Martedì	Ho trasformato una difficoltà in un insegnamento?
Mercoledì	In quale momento mi sono sentita forte?
Giovedì	Cosa avrei potuto fare diversamente oggi?
Venerdì	Ho dato spazio alla gratitudine oggi? Per cosa?
Sabato	Cosa mi ha fatto sentire connessa agli altri?
Domenica	Qual è l'intenzione che porto nella nuova settimana?

RESOCONTO DEL MESE

Riflessioni finali

Ora che il mese è concluso, prenditi un momento per guardare le tue giornate.
Non serve rileggere tutto: osserva le risposte che hai scritto ogni giorno.

Se hai seguito il diario come suggerito all'inizio, rispondendo con aggettivi o sostantivi, ora sarà più facile vedere l'andamento del tuo mese e capire cosa ti ha fatto bene e cosa ti ha pesato.





A punto sei in grado di riassumere l'andamento emotivo del tuo mese con l'aiuto di tre domande guida.

Prenditi un po' di tempo, conocediti un'oretta se puoi, e lascia che queste riflessioni facciano luce sul tuo percorso di ascolto e cura di te.

TRE DOMANDE GUIDA

01

1. Qual è stata la mia emozione più frequente questo mese?

...

02

2. In quali momenti mi sono sentita più in contatto con me stessa?

...

03

3. Quale piccola verita' e' emersa, quasi per caso, in questo mese.

...

MENA RUGGIERO



Mediare attraverso l'ascolto del corpo

Mi chiamo Mena Ruggiero e il mio lavoro si concentra sull'ascolto del corpo e delle emozioni di chi si affida a me, con un approccio che integra corpo e mente.
Dopo studi scientifici in Emilia Romagna e le prime esperienze di supporto a persone con vissuti complessi, ho lavorato nel settore estetico approfondendo discipline olistiche e massoterapia, conseguendo il diploma in Discipline Tecnico Sportive presso l'Università di Tor Vergata.
La formazione come Mediatrice Familiare presso ASPIC mi ha permesso di integrare il lavoro sul corpo con l'ascolto e la mediazione, per favorire il benessere globale dei miei clienti.

ASCOLTO ACCOLGO E CURO IL MIO BENESSERE

Mena

estetista e mediatrice

www.menaruggiero.it
info@menaruggiero.it