

Accogliere il cambiamento come una nuova stagione di sé

L'autunno ci invita a ricordare come la trasformazione sia una componente del tutto fisiologica del nostro equilibrio: la natura intorno a noi sfuma gradualmente i suoi colori e parallelamente possiamo sentire l'esigenza di far spazio a nuovi desideri interiori.

La familiarità delle routine quotidiane ci regala una sensazione di calorosa protezione, mentre ascoltare i piccoli segnali di rinnovamento ci offre la possibilità di accompagnare la nostra evoluzione personale.

Le fasi di pausa o di incertezza possono rivelare spazi preziosi in cui potersi fermare per accogliere le proprie fragilità e comprendere ciò che merita davvero la nostra cura.

Ci si può avvicinare al cambiamento tramite un percorso che si alimenta di gesti quotidiani, della pazienza di rispettare i propri ritmi e dell'attenzione verso ogni piccola conquista.

Incontrarsi nella condivisione con qualcuno di cui ci fidiamo o con un professionista permette di alleggerire il carico emotivo, custodendo le transizioni della vita con accoglienza e serenità.

Se senti che il peso del cambiamento richiede uno spazio di ascolto,

Unobravo è qui per sostenerti passo dopo passo.

