

MINI - WORKBOOK

# OSTARA

---

Lavoriamo insieme  
con le energie di  
questo evento!

[WWW.SONIACAMPANA.IT](http://WWW.SONIACAMPANA.IT)

# Ostara

Apri le tue finestre e accogli l'abbondanza che sta per arrivare, perché **è giunto il momento di celebrare l'Equinozio di Primavera** con Ostara!

Con i semi piantati in IMBOLC pronti a germogliare, la Natura viene alimentata da un nuovo soffio di vita.

Questo **è il momento perfetto per rinascere con la natura**, aprirsi a nuovi sentimenti e gioire della vita che sboccia in tutte le sue forme.

E per aiutarti a connetterti con te stessa e la Natura, puoi compilare questo workbook stampandolo, colorandolo o trascrivendolo sul tuo journal.

Quindi, **sentiti libera di manifestare come meglio preferisci** e celebrare questo momento di rinnovamento e di nuova vita. Buona ri-connessione! ♥

Sonia



## ABOUT ME

**Ciao sono Sonia e sono una Naturopata Druidica!**

Ho coniugato il mio percorso da Naturopata con l'etica, gli ideali e le passioni che mi muovono quotidianamente.

**Guidarti e fornirti strumenti** per riscoprirti e scoprire il mondo che ti circonda, accompagnarti in un cammino di ripristino energetico e fisico sono i miei più grandi obiettivi. **Costruire percorsi** che come piccoli semi possano gettare le basi di una trasformazione in grado di farti germogliare e fiorire è la mia missione.



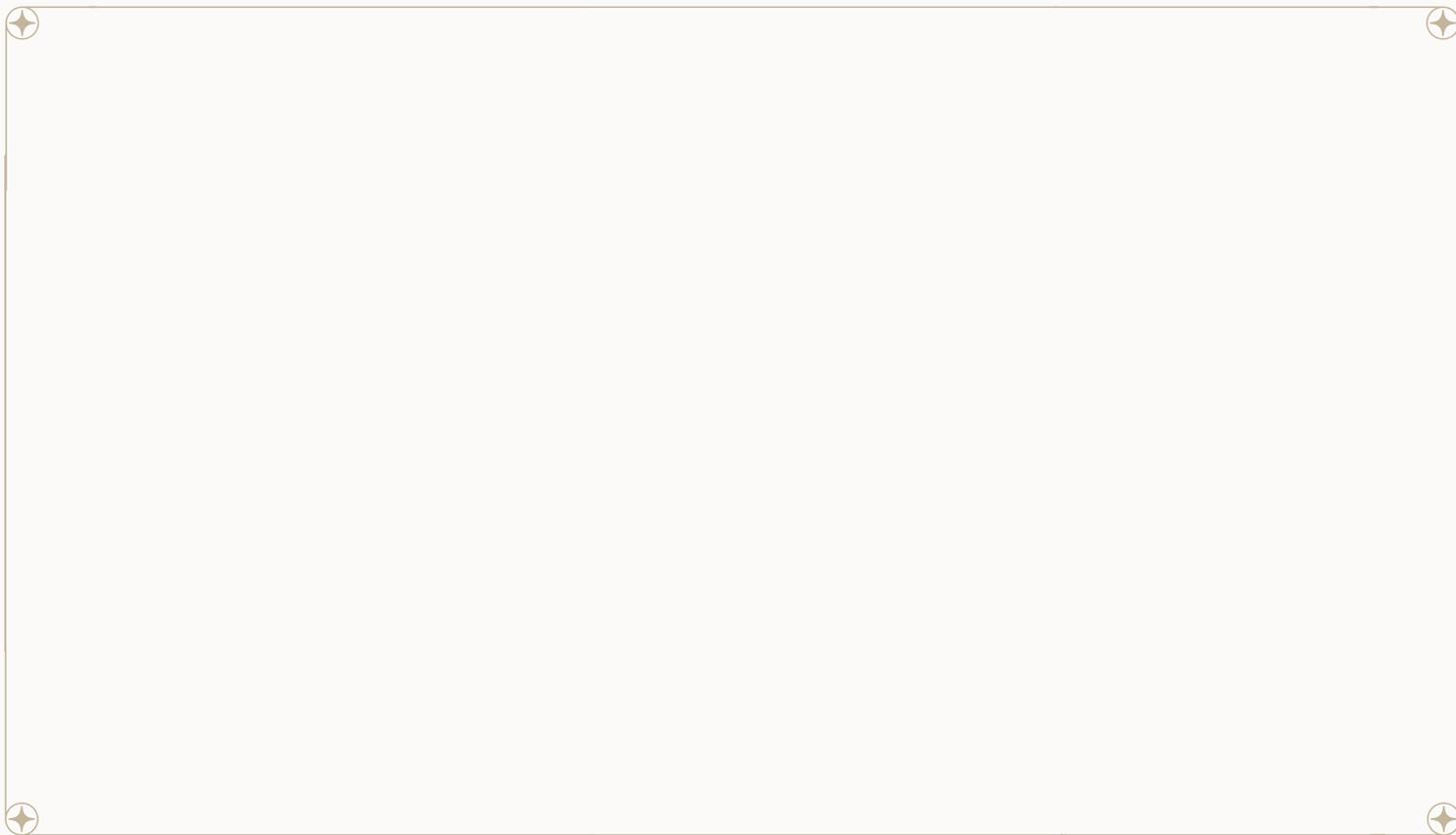
# SI CAMBIA ARIA!

Non è un caso che si chiamino **Pulizie di Primavera!**  
Sono un classico! Ma sappi che ripulire e riorganizzare l'ambiente in cui vivi e/o lavori è un ottimo modo per rinnovare le tue energie.  
Si elimina il vecchio per far spazio al nuovo!



## ZONA

Individua le aree che vuoi sistemare come ad esempio i mobili in cucina, l'armadio, il tuo spazio di lavoro, il PC o l'hard disk carico di foto di momenti felici, lo smartphone (app e contatti), la posta elettronica... segna tutto ciò a cui vuoi dare una bella ripulita!





## DA ELIMINARE

Segna tutto ciò che va eliminato perché non lo vuoi più o perché davvero non ti serve! (donalo se riutilizzabile ♥)

## DA RIORGANIZZARE

Qui segna invece tutto ciò per cui va solo aggiustato un po' il tiro!





# FAI LA BILANCIA

Non quella pesa-persone!  
Hai presente la bilancia, quella antica con i piattini? Ecco sii quella lì!  
La Primavera è anche **ritorno di equilibrio**, così tanto necessario nelle nostre vite. L'energia sta spostando il suo focus dall'interno all'esterno e questo potrebbe depistarti per qualche giorno. Proviamo a lavorarci insieme!

## COSA METTO SULLA BILANCIA?

**Prenditi un momento per riflettere sulla tua vita attuale.** Hai l'impressione di essere in equilibrio o **senti che qualcosa nella tua vita sta prendendo il sopravvento?**

**Scrivi una lista di tutte le cose che attualmente occupano il tuo tempo e la tua attenzione.** Potrebbero riferirsi al lavoro, le relazioni, la salute o qualsiasi altro aspetto della tua vita.

Immagina adesso di avere la tua bilancia antica con i piattini e **cerca di trovare un equilibrio tra queste attività.**

Inizia a valutare le tue attività sulla base di:

- quanto tempo richiedono;
- quanto sono importanti per te;
- quanto ti danno energia positiva.

**SULLA DESTRA**, elenca le attività che ti danno energia positiva e ti riempiono di gioia.

**SULLA SINISTRA**, elenca le attività che ti consumano energia e ti lasciano esausta.

**Chiediti: sono equilibrati o uno dei due piatti sta pesando di più dell'altro?**

Se uno dei due piatti è più pesante, chiediti cosa puoi fare per riportare l'equilibrio nella tua vita.

**Cosa puoi aggiungere o togliere per creare un maggiore equilibrio?**

**Scrivi una lista di azioni concrete** che puoi fare per ripristinare l'equilibrio nella tua vita. Scegli una o due azioni di queste, che ti sembrano fattibili a breve termine, **e impegna te stessa a metterle in pratica.**

Ricorda di non affrettare le cose e di alternare momenti di "sprint" a momenti di riposo. Lascia tempo al tuo corpo di adattarsi e di trovare un equilibrio che funzioni per te.



LISTA AZIONI CONCRETE DA FARE PER IL MIO EQUILIBRIO





# NUTRI

Se i semi che hai piantato in Imbolc sono le tue intenzioni, ricorda che sei il terreno fertile su cui devono germogliare in questo periodo di Ostara.

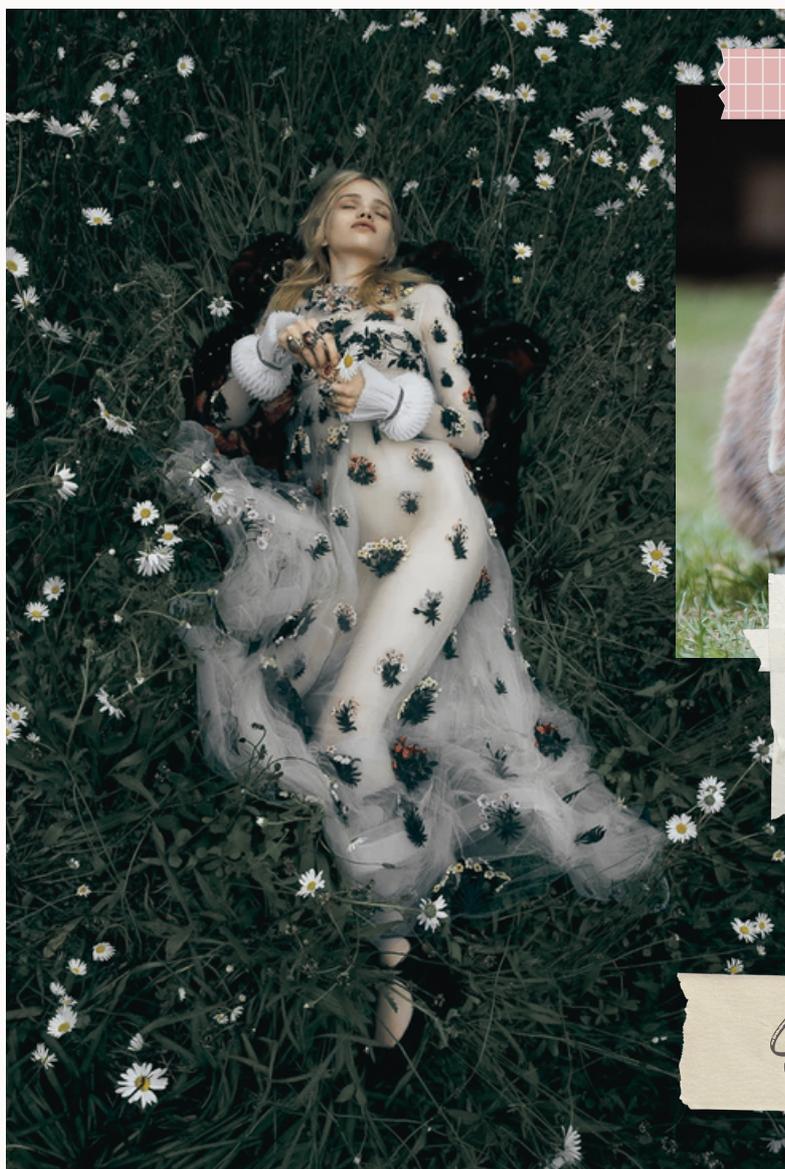
Prenditi cura di te stessa, nutri la tua mente e il tuo corpo affinché possano sostenere la crescita e la rinascita che stanno arrivando.

E in questo può esserti di aiuto...proprio **EOSTRE!**

Non vedere questa misteriosa dea con un approccio religioso, ma anzi **prova a lavorare con il suo archetipo.**

E' una figura eccezionale che può donarti davvero tanto!

In **questo articolo** troverai step by step come lavorare con la dea e la sua energia!



Eostre

★ ★ *Colora la dea!* ★ ★

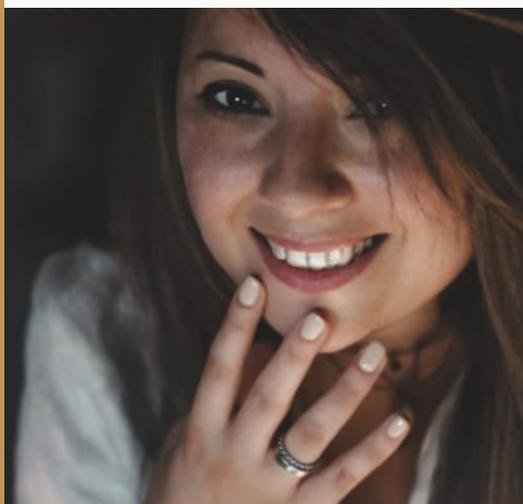




*grazie!*

Vuoi ricevere altri contenuti gratuiti?  
**Iscriviti alla scintillante newsletter «Sparkle»!**

**MI ISCRIVO!**



Continua a seguirmi su:

 @sonia.campana.naturopata

 @sonia.campana.naturopata

 [www.soniacampana.it](http://www.soniacampana.it)