RIPRENDI IN MANO LA TUA VITA · TRAINING GRATUITO



Scopri come iniziare a riprendere in mano la tua vita

attraverso il metodo “Riprendi in mano la tua vita”, in soli 45 minuti — anche se hai passato così tanto tempo a prenderti cura degli altri da non sapere più come prenderti cura di te.

Perché tornare a te non significa smettere di esserci per gli altri.
Significa imparare a esserci anche per te.

LA COSA PIÙ IMPORTANTE DA SAPERE

Non è un corso per imparare a “pensare a te stessa”.

Un percorso psicologico integrato per tornare ad ascoltarti.

Non devi avere già tutte le risposte.

Basta concederti uno spazio per fermarti.

Ogni passo: un'occasione per tornare a te.



NON DEVI FARE TUTTO DA SOLA, DA SOLO

Cosa dicono le persone che hanno intrapreso questo percorso

Quando la dottoressa ti ascolta sembra “sentire” le tue emozioni non solo con le orecchie, ma con il cuore. Il suo studio è una zona di comfort dove poter esprimere qualunque pensiero con la certezza che sarà accolto con professionalità e senza nessun giudizio.

— Simona

La dott.ssa mi ha fornito gli strumenti per trasformare le mie fragilità in forze, aiutandomi a ragionare ed esplorare nuove prospettive.

— Marta

Un percorso può iniziare dall'accoglienza, ma può portarti a scoprire risorse che non pensavi di avere.

IL PROBLEMA PIÙ GRANDE

Ti prendi cura di tutti, cerchi di esserci sempre, e fai fatica a dire di no.

Ma hai la sensazione che, mentre ti occupi di tutto e di tutti, ti stai lentamente allontanando da te stessa, da te stesso. Non sai più con chiarezza cosa desideri, cosa ti fa stare bene, o di cosa hai davvero bisogno.

"Non dovrei pensare a me. Prima vengono gli altri."

Il problema, però, non è che ti manca la forza di volontà.
È che, nel tempo, hai imparato a sentirti importante soprattutto quando sei utile agli altri.

LE DIFFICOLTÀ PIÙ FREQUENTI

Ti riconosci in una di queste?



Fai fatica a dire di no, anche quando sei stanca, stanco, o non vorresti.



Metti continuamente i bisogni degli altri prima dei tuoi, fino a non sapere più cosa desideri tu.



Provi senso di colpa quando ti concedi uno spazio, come se prenderti cura di te fosse egoismo.



Ti senti insicura, insicuro nelle tue scelte, e temi di deludere o ferire le persone che ami.

SEI NEL POSTO GIUSTO

Se vuoi smettere di metterti sempre all'ultimo posto
e tornare a sentire cosa vuoi davvero.

Se vuoi ritrovare fiducia in te stessa, in te stesso,
e avere il coraggio di scegliere senza sentirti in colpa.

Se vuoi prenderti cura di te senza più confondere
l'amore per gli altri con il sacrificio di te stessa, te stesso.

COSA VEDREMO OGGI

La scaletta del training

1. **Cos'è il Metodo “Riprendi in mano la tua vita”**

   e perché può aiutarti a tornare al centro della tua vita.

2. **Perché puoi iniziare anche se pensi di non avere tempo per te**

   e ti senti in colpa quando provi a mettere al primo posto i tuoi bisogni.

3. **Come applicare questo percorso nella tua vita quotidiana**

   per lavorare su autostima, sicurezza personale, confini e capacità di scegliere.

4. **Un esempio concreto e un'esperienza guidata**

   per iniziare a riconnetterti con ciò di cui hai davvero bisogno.

5. **Come proseguire con il percorso completo in 7 passi**

   per trasformare questa prima consapevolezza in un cambiamento più profondo.

6. **Una sorpresa speciale**

   per chi resterà fino alla fine del training.

CHI TI ACCOMPAGNA IN QUESTO PERCORSO



Dott.ssa Sabrina Cingolani

Psicologa

- **Psicologa clinica e del benessere**
- **Anni di esperienza con adulti in momenti di cambiamento**
- **Approccio integrato: mente, corpo, emozioni, relazioni**

Perché tornare a sé non significa diventare egoisti.
Significa imparare a esserci per gli altri senza smettere di esserci per sé.

MA OGGI TI PARLO DI...

Un percorso per tornare a casa dentro di te.

Si chiama "Riprendi in mano la tua vita".

Un metodo psicologico integrato pensato per chi, per anni, ha imparato a esserci per tutti... fino a perdere di vista sé stessa, sé stesso. Un percorso in 7 passi per tornare ad ascoltarti, riconoscere ciò di cui hai bisogno e ricominciare a scegliere anche per te.

Perché riprendere in mano la propria vita non significa lasciare indietro gli altri.
Significa smettere di lasciare indietro te stessa, te stesso.

🎁 LA TUA OFFERTA SPECIALE

Hai seguito il training fino alla fine?
Ecco come puoi continuare il tuo percorso.

ACCEDI AL VIDEOCORSO COMPLETO “Riprendi in mano la tua vita”

Un percorso psicologico integrato in 7 moduli per: ritrovare autostima e sicurezza personale · riconoscere i tuoi bisogni · imparare a mettere confini più sani · tornare a scegliere anche per te.

PER TE CHE HAI COMPLETATO IL TRAINING

20% DI SCONTO sul prezzo del videocorso + 2 BONUS INCLUSI

🎁 *Workbook “Riprendi in mano la tua vita” — esercizi e spunti di riflessione.*
🎁 *“Il primo passo verso di te” — l'esercizio guidato del training, da ripetere quando serve.*

⏰ CONDIZIONE SPECIALE VALIDA 72 ORE

Il tuo percorso non deve iniziare quando avrai finalmente tempo per te.
Può iniziare proprio dal momento in cui scegli di concedertelo.

IL METODO “RIPRENDI IN MANO LA TUA VITA” IN AZIONE

Immagina una persona che da anni si prende cura di tutti, ma non riesce più a capire cosa desidera per sé.

1	ACCORGERSI	Nota che dice sempre sì agli altri.
2	COMPRENDERE	Capisce perché: bisogno di essere utile, paura di deludere.
3	ASCOLTARSI	“Cosa sento? Di cosa ho bisogno?”
4	AUTORIZZARSI	Avere bisogni non è egoismo.
5	SCEGLIERSI	Una prima, piccola scelta per sé.

IL RISULTATO?

Da “devo esserci per tutti” a “posso esserci anche per me”.

COSA FUNZIONA DAVVERO OGGI

Non basta dirti: “Pensa un po' di più a te.”

Se dentro pensi ancora “prima gli altri”, torni ai vecchi schemi.

È QUI CHE INTERVIENE IL METODO

Comprendere → Ascoltarti → Scegliere

Non fare di più per te.
Imparare a non perderti mentre ti prendi cura degli altri.

COSA PUÒ FARE PER TE

Tre trasformazioni concrete



RITROVARE TE STESSA, TE STESSO

Imparare ad ascoltare ciò che senti, riconoscere i tuoi bisogni e tornare a capire cosa vuoi davvero.



RAFFORZARE LA TUA AUTOSTIMA

Smettere di misurare il tuo valore attraverso quanto fai per gli altri, e sviluppare più fiducia nelle tue scelte.



PRENDERTI CURA DI TE SENZA SENSI DI COLPA

Imparare a mettere confini, dire qualche "no" e scegliere anche per te, senza viverlo come un tradimento.

Perché prenderti cura di te non significa togliere qualcosa agli altri.
Significa smettere di togliere continuamente qualcosa a te stessa, te stesso.

ESEMPIO CONCRETO

Anna ha 47 anni. È sabato mattina.

Ha appena accompagnato sua madre a una visita, deve preparare il pranzo per la famiglia, e nel pomeriggio sua figlia le ha chiesto aiuto con alcune cose. Mentre fa la spesa, arriva un messaggio: "Anna, lunedì riusciresti a coprirmi al lavoro?"

Anna è stanca. Avrebbe bisogno di una giornata per sé. Ma la risposta che le viene spontanea è: "Certo, non preoccuparti. Ci penso io."

È proprio qui che comincia il suo percorso.

Quella sera si ferma e si chiede: "Perché dico sì quando dentro di me vorrei dire no?" — inizia a COMPRENDERE il suo bisogno di essere sempre disponibile, impara ad ASCOLTARE la stanchezza, la rabbia, il bisogno di uno spazio per sé, e soprattutto inizia ad AUTORIZZARSI a considerare importanti anche i propri bisogni.

La settimana dopo arriva una nuova richiesta. Anna fa un respiro. E questa volta non risponde subito: "Ti faccio sapere domani." Non ha ancora imparato a dire sempre no. Ha imparato qualcosa di più importante: a non dire sempre sì dimenticando sé stessa.

Esempio narrativo costruito a scopo illustrativo.

MA FUNZIONA DAVVERO?

Sì — perché prima ti aiuta a comprendere cosa c'è dietro: bisogno di essere utile, paura di deludere, senso di colpa.

UN ESEMPIO QUOTIDIANO

“Puoi accompagnarmi domani? Ho bisogno di te.” — “Certo.” Anche se sei stanca, stanco.

Con il metodo, prima ti fermi: “Lo voglio, o lo faccio per colpa?”

Forse aiuterai comunque la tua amica. Ma sarà una scelta, non un automatismo.

Non dal “sì a tutti” al “no a tutti” — dall'obbligo alla scelta consapevole.

E quando scegli senza perdere te stessa, te stesso, riprendi in mano la tua vita.

ERRORI DA EVITARE

Tre trappole comuni lungo il percorso

1

Aspettare di avere tempo per te

Se aspetti che tutto sia finalmente sistemato, probabilmente continuerai a rimandarti. Il tempo per te non si trova: si impara a riconoscere come importante.

2

Pensare che prenderti cura di te significhi pensare solo a te

Dire qualche “no”, mettere un confine o ascoltare un tuo bisogno non significa smettere di esserci per gli altri.

3

Provare a cambiare tutto insieme

Non devi rivoluzionare la tua vita dall'oggi al domani. Il cambiamento può iniziare da una piccola scelta diversa, fatta con più consapevolezza.

Non devi diventare un'altra persona. Devi tornare a dare spazio alla persona che sei.

I 3 SEGRETI DEL METODO “RIPRENDI IN MANO LA TUA VITA”

1

COMPRENDERE PRIMA DI CAMBIARE

Non puoi modificare davvero ciò che fai se non comprendi perché continui a farlo. Il primo passo è riconoscere gli schemi, le convinzioni e le emozioni che ti portano a metterti da parte.

2

ASCOLTARE PRIMA DI SCEGLIERE

Prima di chiederti “Cosa devo fare?”, impari a chiederti “Cosa sento? Di cosa ho bisogno? Cosa desidero davvero?” Perché una scelta autentica nasce dall'ascolto di sé.

3

CAMBIARE A PICCOLI PASSI

Non serve stravolgere la tua vita. Il cambiamento diventa concreto quando una nuova consapevolezza si traduce in piccole scelte quotidiane, sostenibili e coerenti con te.

Comprendere. Ascoltarti. Sceglierti. È così che inizi a riprendere in mano la tua vita.

UN MOMENTO SOLO PER TE

Fermati. Ascoltati. Scegli te.

Ti propongo una breve esperienza. Prenditi 3 minuti solo per te.

1. FERMATI

Metti da parte ciò che stai facendo. Fai un respiro lento e chiediti: "Come sto davvero in questo momento?" Non cercare la risposta giusta. Nota semplicemente ciò che emerge.

2. ASCOLTATI

Chiediti: "Se per un momento non dovessi occuparmi di nessun altro, di cosa avrei bisogno io?" Può essere qualcosa di piccolo: riposo, spazio, silenzio, aiuto, leggerezza, tempo, un "no".

3. SCEGLI UN PICCOLO PASSO

Completa questa frase: "Nei prossimi giorni posso prendermi cura di questo bisogno attraverso..." Scegli una sola cosa, concreta e possibile.

Non devi cambiare tutta la tua vita oggi. Devi solo iniziare ad ascoltare quella parte di te che troppo spesso hai messo in secondo piano.

E ogni volta che scegli di ascoltarti, stai già iniziando a riprendere in mano la tua vita.

ORA CHE HAI VISTO IL PERCORSO...

Potresti pensare

“Bello tutto questo… ma io non ho nemmeno il tempo di fermarmi. Come faccio a pensare a me quando tutti hanno bisogno di me?”

“E se iniziassi davvero a mettere me al primo posto? E se le persone che amo pensassero che sono diventata, diventato, egoista?”

“E se io non sapessi più nemmeno da dove cominciare?”

Se ti riconosci in uno di questi pensieri, sappi che non significa che non puoi cambiare. Significa che hai bisogno di un percorso che ti accompagni un passo alla volta.

ORA HAI UN'OPZIONE

Oggi hai fatto un primo passo. Hai iniziato a fermarti e ad ascoltarti.

Puoi fermarti qui. Oppure andare più a fondo: comprendere, lavorare sui meccanismi, costruire un modo diverso di scegliere.

TI PRESENTO

“RIPRENDI IN MANO LA TUA VITA”

Il percorso in 7 passi per chi si è preso cura di tutti, dimenticando sé stessa, sé stesso.

Autostima · Bisogni ascoltati · Protagonista della tua vita

“RIPRENDI IN MANO LA TUA VITA”

Un percorso psicologico integrato in 7 passi per tornare al centro della tua vita.

Ti accompagna a comprendere perché ti sei messa, messo, in secondo piano, riconoscere i tuoi bisogni e rafforzare la fiducia nelle tue scelte.

Lavorerai su: senso di colpa · paura di deludere · difficoltà a dire di no · bisogno di essere sempre disponibile.

Non per smettere di prenderti cura degli altri.
Ma per imparare a farlo senza continuare a dimenticare te stessa, te stesso.

Accorgersi | **Comprendere** | **Ascoltarsi** | **Autorizzarsi** | **Scegliersi** | **Riequilibrare** | **Rinascere**

COSA FAREMO INSIEME

✓ **Comprenderemo perché ti sei messa, messo, da parte**

Riconosceremo gli schemi, le convinzioni e le emozioni che ti portano a mettere continuamente gli altri prima di te.

✓ **Impareremo ad ascoltare i tuoi bisogni**

Attraverso riflessioni ed esercizi pratici, tornerai a riconoscere ciò che senti, ciò di cui hai bisogno e ciò che desideri.

✓ **Lavoreremo su autostima, confini e senso di colpa**

Per imparare a dire ciò che pensi, esprimere i tuoi bisogni e fare spazio a te senza sentirti egoista.

✓ **Trasformeremo la consapevolezza in scelte concrete**

Per iniziare a scegliere diversamente nella quotidianità e costruire un modo più equilibrato di esserci per te e per gli altri.

NON È MAI TROPPO TARDI PER TORNARE A TE.

Non importa quanto tempo hai passato a mettere gli altri davanti a te. Non importa quante volte hai detto "prima loro, poi io". Puoi iniziare da qui. Da una scelta. Da un confine. Da un bisogno finalmente ascoltato.

Perché la tua vita non deve ricominciare da zero. Può ricominciare da te.

COSA RICEVI

Con il percorso “Riprendi in mano la tua vita” avrai accesso a:

7 moduli video

Un percorso strutturato in 7 passi, da seguire secondo i tuoi tempi.

Lezioni brevi e concrete

Contenuti psicologici spiegati in modo semplice, accessibile e applicabile.

Esercizi di riflessione

Per non limitarti ad ascoltare, ma iniziare a lavorare concretamente su di te.

Workbook del percorso

Uno spazio personale per raccogliere riflessioni, risposte e piccoli passi.

Strumenti pratici quotidiani

Per lavorare su autostima, bisogni, confini, senso di colpa e capacità di scegliere.

Accesso da casa, quando vuoi

Segui le lezioni con i tuoi tempi, fermati, rifletti, riprendi da dove hai lasciato.

Non stai acquistando semplicemente dei video. Stai creando uno spazio per tornare ad ascoltarti, comprenderti e scegliere anche per te.

🎁 ACCEDI SUBITO E RICEVI TUTTO

20% di sconto sul videocorso “Riprendi in mano la tua vita”

Una condizione speciale riservata a chi decide di proseguire il percorso entro 72 ore dalla visione del training.

1

“Il primo passo verso di te”

L'esperienza guidata per imparare a fermarti, ascoltarti e riconoscere ciò di cui hai davvero bisogno.

2

“Basta con i sì automatici”

Una guida pratica per riconoscere quando dici sì mentre dentro vorresti dire no, e mettere confini senza sensi di colpa.

3

Audio guidati per rallentare senza colpa

Pratiche guidate da riascoltare ogni volta che hai bisogno di fermarti, senza sentirti in colpa a farlo.

4

I tuoi strumenti riutilizzabili

La Ruota della Cura di Sé, il diario dei permessi e il piano dei 90 giorni, in versione riutilizzabile nel tempo.

IL TUO VANTAGGIO OGGI: 20% DI SCONTO + 4 BONUS ESCLUSIVI

⏰ *La condizione speciale è disponibile per 72 ore.*

QUANTO VALE DAVVERO QUESTO PERCORSO?

Stai ricevendo un percorso strutturato per accompagnarti, passo dopo passo, a comprendere perché hai smesso di ascoltarti e a ricominciare a farlo.

7 moduli video — 197 €

Un percorso completo e progressivo

Workbook del percorso — 47 €

Per accompagnare riflessioni ed esercizi

---

4 bonus esclusivi — 136 €

- *Bonus 1 – Il primo passo verso di te*
- *Bonus 2 – Basta con i sì automatici*
- *Bonus 3 – Audio guidati per rallentare senza colpa*
- *Bonus 4 – I tuoi strumenti riutilizzabili*

VALORE COMPLESSIVO — **380 €**

PREZZO ORDINARIO

~~247 €~~

OGGI

197 €

Risparmi 50 € e ricevi tutti i 4 bonus inclusi.

⏰ Condizione speciale valida 72 ore

Un investimento concreto per tornare ad ascoltarti, comprenderti e scegliere anche per te.

PERCHÉ QUESTO PREZZO?

Non video motivazionali: un percorso strutturato in 7 passi.

Ogni modulo unisce contenuti, riflessioni ed esercizi pratici.

Workbook e strumenti riutilizzabili, anche dopo il percorso.

4 bonus per fermarti, ascoltarti e lavorare sui tuoi automatismi.

NON STAI PAGANDO SOLO DEL CONTENUTO.

Stai investendo in uno spazio per comprenderti, fidarti di te e prenderti cura di te.

INIZIA IL TUO PERCORSO

Hai ascoltato il training. Hai iniziato a fermarti, ad ascoltarti e a riconoscere ciò che forse hai messo da parte per troppo tempo.

Se senti che è arrivato il momento di andare più a fondo, puoi iniziare ora il percorso "Riprendi in mano la tua vita".

CLICCA QUI E ACCEDI AL PERCORSO

- ✓ Accesso ai 7 moduli video
- ✓ Il Workbook del percorso
- ✓ Tutti e 4 i bonus inclusi
- ✓ Accesso immediato, per iniziare quando vuoi
- ✓ La condizione speciale di 197 €, riservata a chi arriva da questo training

ACCEDI ORA AL PERCORSO

DOMANDE FREQUENTI

E se non ho molto tempo?

Il percorso è pensato per essere seguito con i tuoi tempi. Le lezioni sono brevi e puoi organizzare il lavoro senza dover trovare grandi spazi di tempo tutti insieme.

E se non so da dove cominciare?

È proprio per questo che il percorso è strutturato in 7 passi. Non devi avere già tutte le risposte: sarai accompagnata, accompagnato, gradualmente.

È adatto solo a chi vive un momento difficile?

No. Può essere utile anche se senti semplicemente di esserti messa, messo, troppo a lungo in secondo piano, o di voler ritrovare fiducia nelle tue scelte.

Sostituisce la psicoterapia o un percorso individuale?

No. È un percorso psicoeducativo e di crescita personale. Non sostituisce una valutazione psicologica o una psicoterapia quando indicate.

🎁 UN BONUS SPECIALE PER TE

Il tuo piano personale “Riparto da me”

Se scegli di iniziare il percorso entro 72 ore dalla visione di questo training, riceverai in esclusiva un ulteriore strumento per trasformare ciò che hai imparato in un impegno concreto verso te stessa, te stesso.

COSA TROVERAI — UN PERCORSO GUIDATO PER DEFINIRE:

- ✓ **La cosa che voglio cambiare —** *Qual è l'aspetto della mia vita in cui oggi sento di essermi messa, messo, da parte?*
- ✓ **Ciò di cui ho bisogno —** *Quale bisogno sto imparando finalmente ad ascoltare?*
- ✓ **Il mio primo confine —** *Dove ho bisogno di iniziare a dire un “no”, un “non adesso” o un “ci penso”?*
- ✓ **La mia prima scelta per me —** *Qual è una decisione piccola, concreta e possibile che posso prendere per me?*
- ✓ **Il mio impegno personale —** *Cosa voglio ricordarmi quando tornerò automaticamente a mettere tutti davanti a me?*

VALORE DEL BONUS: 29 € · RISERVATO A CHI ACCEDE ENTRO 72 ORE

Perché il cambiamento non comincia quando hai tutte le risposte. Comincia quando scegli di fare il primo passo.