

Equilibrio in azione

Il percorso che unisce counseling e coaching per aiutarti a **gestire lo stress**, riscoprire **il tuo potenziale** e costruire una **vita in equilibrio** tra mente, corpo, energia e spirito

di Viviana Borin



Questo percorso è per te se:

- vivi **alti livelli di stress** legati al lavoro, alla famiglia o agli studi e desideri trovare un equilibrio reale
- senti di **non riuscire più a essere efficace** come vorresti, anche se ti impegni al massimo
- stai attraversando un **periodo di confusione o cambiamento** e vuoi riscoprire la tua direzione
- Ti senti spesso **sotto pressione**, con pensieri che si accavallano e la **mente che non si ferma mai**
- desideri sentirti **più centrato, lucido e presente** nelle tue scelte quotidiane
- vuoi imparare a **gestire mente, emozioni ed energia** in modo più armonioso e sostenibile
- Hai spesso la sensazione di **avere troppe cose** da gestire e **mai abbastanza tempo o energia**

I Pilastri del Percorso

Smetti di vivere come se portassi il mondo sulle spalle e impari a **distinguere tra ciò che puoi controllare e ciò che puoi lasciare andare**



Riconosci i **pensieri e le abitudini che generano stress** e impari ad ascoltare i messaggi del corpo e a dare voce ai tuoi bisogni reali.



Ritrovi centratura, calma e chiarezza.

Scopri come gestire mente ed emozioni in modo efficace, anche nelle situazioni di maggiore pressione



Definisci i tuoi obiettivi e costruisci un piano d'azione realistico, coerente con i tuoi valori e la tua energia



Riscopri la tua **vitalità**, la tua **autenticità** e la tua **connessione interiore**.

Diventi capace di agire con presenza, fiducia e senso di scopo.



Come funziona il percorso

Durata: definita su misura per ogni
persona

Formula:

- sessioni individuali con me e
pratiche ed esercizi settimanali
- supporto via messaggi tra una
sessione e l'altra

Dopo ogni sessione ricevi:

- materiale pratico per sempre tuo

Da dove partiamo

- Da te stesso/a, così come sei ora
- Dalle sfide che stai vivendo, dai dubbi, dalle tensioni, ma anche dalle tue risorse e dai tuoi desideri più profondi
- Dalle fonti di stress e i meccanismi che lo alimentano
- Dai modelli mentali ed emotivi che ti limitano
- Dai tuoi valori e talenti autentici, da cui ripartire per costruire equilibrio e significato.

Dove arriviamo

- A una versione di te più consapevole, lucida ed energica
- Alla capacità di gestire lo stress con serenità e strumenti concreti
- Alla capacità prendere decisioni chiare, allineate ai tuoi valori
- Alla capacità di scegliere con libertà quale progetto di cambiamento creare
- Alla possibilità di vivere con più leggerezza, efficacia e motivazione

Tu stesso, quanto chiunque altro
nell'intero universo, meriti il tuo
amore e il tuo affetto

Buddha



Viviana Borin
Counselor & Coach
Insegnante di Yoga
info@ritrovarsialcentro.it
3932042347