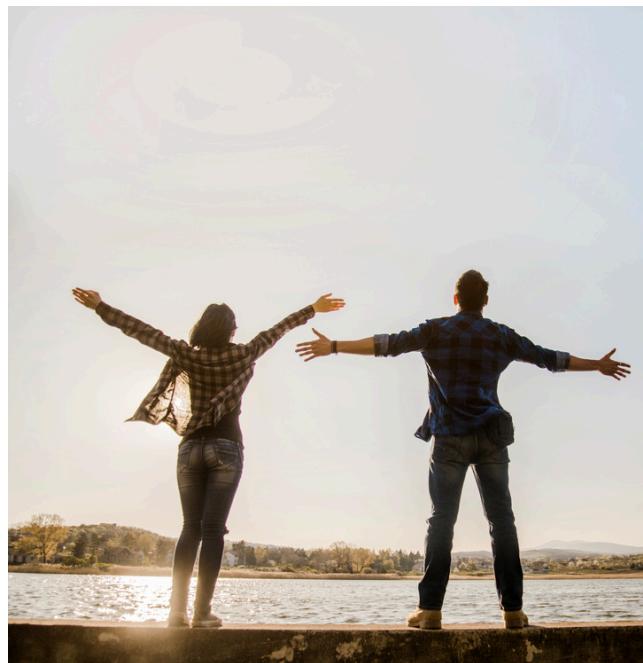


# Equilibrio in azione

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:**

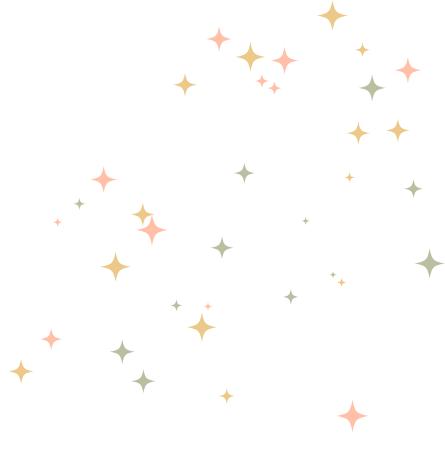
- materiale pratico per sempre tuo

# 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](mailto:info@ritrovarsialcentro.it)  
**3932042347**