

UN MESSAGGIO DA ME

Ciao e grazie per essere qui.

Certi "grandi" cambiamenti nella mia vita, sono spesso iniziati assecondando una piccola, piccolissima voce dentro di me. E se sei qui, è forse perché anche tu senti quella vocina che ti sta chiedendo di andare oltre questo tuo momento e di aprirti a nuove possibilità.

Congratulazioni! Il primo passo è spesso il piu' difficile, la buona notizia è che nel farlo stai già scrivendo una nuova storia per te.

Ci tengo anche a dirti che i Coaching Journeys sono spazi liberi, sicuri e creativi dove tu potrai essere esattamente CHI sei.

Credo che tu abbia tutto ciò di cui hai bisogno dentro di te per vivere la tua vita in modo sereno ed autentico.

Come coach e come Valentina, sono qui per camminare al tuo fianco e supportarti a raggiungere la TUA desitnazione!



Ebb Flow

Letteralmente - flusso e riflusso: l'andare e il venire, il ciclo ritmico di declino e crescita, contrazione ed espansione. Comunemente utilizzato in riferimento alle maree dove grandi masse d'acqua si innalzano (flusso) e si abbassano (riflusso) in un ciclo costante, prevedibile.

E non è ciò che accade costantemente con il giorno e la notte, le fasi lunari, l'alternanza delle stagioni. E con noi stessi? Amiamo e celebriamo la crescita, l'espansione ma resistiamo spesso con tutte le nostre forze, la fase del declino, della non-azione, della contrazione.

I saggi taoisti ci ricordano da millenni che il cambiamento è lo stato naturale dell'universo caratterizzato proprio dalla costante alternanza di questi due opposti. Accettare la naturale impermanenza di tutte le cose e di noi stessi non vuole dire arrendersi ma:

Restare flessibili lungo il percorso, aprirsi a ciò che vuole naturalmente emergere nella nostra vita senza forzature o resistenze. Assecondare il flusso degli eventi onorando il momento presente e le proprie stagioni di contrazione ed espansione. Lasciare andare tutto ciò che non si allinea più con chi stiamo diventando.

Come l'acqua, vuol dire muoversi intorno agli ostacoli con grazia, semplicità e leggerezza. Danzare con il vento del momento e, all'occorrenza, cambiare forma.

VALENTINA MALLARDO
COACHING JOURNEYS

Ebb Flow

il percorso di coaching per lasciare
andare e tornare a se stessi

Un percorso pratico, libero e creativo dove:

insieme creeremo spazio per te, e per ciò che vuole emergere
sarai onorato nella tua interezza e per le tue unicità
ritornerai a te stesso, al momento presente e alle cose importanti

E dove:

Potrai vedere e superare certe paure e convinzioni autolimitanti.
Lascierai andare con coraggio e chiarezza ciò che non ti serve più.

Praticherai presenza, fiducia e ascolto interiore.

Ti aprirai al nuovo in te e nella tua vita.

Definirai e metterai in moto azioni e strategie in linea
con chi sei tu, i tuoi valori e con dove stai andando!



LE POSSIBILITÀ SONO INFINITE E SE SEI FIDUCIOSO ED
INTENZIONALE IN QUESTO PERCORSO, SE CI DEDICHERAI IMPEGNO,
TEMPO ED ENERGIA, HANNO IL POTENZIALE PER CREARE UNA
TRASFORMAZIONE RADICALE NELLA TUA VITA.

LE PERSONE IN VIAGGIO CON ME DICONO CHE QUESTO PERCORSO PUÒ AIUTARTI A:

- farti diventare consapevole di CHI sei oggi, cosa vuoi (davvero)
- lasciare andare ciò che non ti serve più
- uscire dalla tua zona di comfort, e ad abbracciare NUOVE cose e prospettive
- fare passi concreti ed intenzionali verso il cambiamento che desideri
- imparare a godere del momento presente
- connetterti con la tua guida interiore e a fidarti di te stesso
- conoscere e gestire le tue emozioni
- mettere a fuoco valori/scopo della vita, oggi

E A COS'ALTRO?

- progettare e ridefinire obiettivi
- imparare a delineare sani confini personali
- comunicare assertivamente i tuoi bisogni
- migliorare il modo di stare nelle relazioni
- fare miglior uso del tempo e della TUA *preziosa* energia
- capire, affrontare paure/convinzioni limitanti/procrastinazione.
- creare movimento nella tua vita



IL PROCESSO

1

CI ALLINEIAMO

Stabiliamo insieme e, in base ai tuoi bisogni, la logistica dei nostri incontri: frequenza, possibili giorni/orari, modalità di pagamento, etc.

Ti invierò una proposta di contratto e ulteriori informazioni relative al coaching, e al coaching secondo ICF (la Federazione Internazionale del Coaching). Risponderò a qualsiasi tua domanda :)

3

COSA PORTI TU

Te stesso così come sei!

La motivazione e il desiderio d'intraprendere questo percorso di crescita e scoperta con me e per te stesso!

La tua responsabilità verso te stesso e il percorso in cui stai investendo.

Una "open mind" - l'apertura a vedere te stesso e la tua situazione da prospettive diverse. La tua voglia di metterti in gioco, di essere vulnerabile, curiosa verso te stesso e il processo. Le tue risorse, le tue unicità e tutto ciò che naturalmente vorrà emergere!

2

COSA PORTO IO

La mia totale presenza, la mia fiducia in te, in me stessa e nel processo, uno spazio sicuro, libero e privo di giudizio, la mia esperienza e tecniche di coaching, il mio "essere autentico" ripulito da storie, pensieri, condizionamenti che non sono tuoi e che non ti servono, il mio supporto genuino, empatico, curioso, aperto, fluido, intuitivo, su misura. Le mie risorse qualora ne avessi il bisogno. Il mio saper stare con te.



L'INVESTIMENTO

Gli incontri sono di 60 minuti ciascuno e con frequenza settimanale o bisettimanale da concordare durante il percorso. Consiglio sessioni settimanali per almeno il primo mese in modo da creare momentum su ciò su cui stai "lavorando".

FAST TRACK

PERCORSO EBB & FLOW

3 MESI

- **1 x sessione SOULSTORMING***
- **10 x sessioni di coaching da utilizzare nell'arco di 3-4 mesi massimo**
- **Supporto illimitato fra sessioni via email o whatsapp così da sentirti supportatə in ogni fase del percorso.**
- **Risorse personalizzate e concordate di volta in volta in base ai tuoi bisogni e che ti aiuteranno a costruire e/o nutrire quel cambiamento o versione di te, un'abitudine alla volta.**

SLOW TRACK

PERCORSO EBB & FLOW

6 MESI

- **1 x sessione di SOULSTORMING***
- **20 x sessioni di coaching da utilizzare nell'arco di 6-7 mesi massimo.**
- **1 x sessione di allineamento o strategia post percorso, da concordare.**
- **Supporto illimitato fra sessioni via email/whatsapp così da sentirti supportatə in ogni fase del percorso.**
- **Risorse personalizzate e concordate di volta in volta in base ai tuoi bisogni e che ti aiuteranno a costruire e/o nutrire quel cambiamento o versione di te, un'abitudine alla volta.**

*La sessione Soulstorming è una sessione strategica e creativa ad inizio percorso. Sarai guidatə nel processo!

EURO

Pagamento anticipato - €888

Oppure 3 versamenti mensili €333 ciascuno

AUD

Pagamento anticipato - \$1950

Oppure 3 versamenti mensili di \$700 ciascuno

EURO

Pagamento anticipato - €1700

Oppure 6 versamenti mensili €300 ciascuno

AUD

Pagamento anticipato - \$3800

Oppure 6 versamenti mensili di \$650 ciascuno

In base all'opzione che sceglierai, ti invierò un link per pagamento tramite Wise (simile a Paypal)

DI ME E DEL COACHING

Intanto ti ringrazio di cuore per quello che stai facendo per me, faccio fatica a distinguere la parte professionale da quella umana perché sento che lo fai con una genuina voglia di aiutare e di diffondere amore e in questo senso sei una rivoluzionaria che sta cambiando il mondo e questo è davvero SUPER!

4: 03 pm

Grazie sempre di cuore...mi fa sentire più forte e più lucida il tuo supporto... "sento" il Coaching anche quando non siamo in seduta, ovvero il suo imprinting.

4:12pm

È stata una bellissima domenica in cui ho preso il tempo per me, mi sono fermata. Mi sono fermata quando mi sono sentita con le mascelle serrate ed in atteggiamento di chiusura.

Ho ripreso a sorridere e tutto ha ripreso a scorrere fluido.

5:18 pm

La prima sensazione che riesco a descrivere è che non mi sento sopraffatta dalla paura e dall'ansia. E non immagini quanto questo rappresenti un benessere x me

9:15 pm

Vale grazie... mi stai accompagnando con grande saggezza. È davvero importante quel "ti riconosco", rivolgerlo anche a se stessi, non sono solo parole, impattano e trasformano in fiducia la fatica del cambiamento.

Oggi ho visto in maniera tangibile, quasi materiale, questo percorso di Coaching, questa transizione che alla fine porta sempre a noi stessi

5:01 pm

Riesco a comprendere i momenti in cui potrei farmi trascinare dai pensieri negativi e almeno provo a non farmi risucchiare. È come se fosse un esercizio che ho imparato e cerco di metterlo in pratica ogni volta che mi accorgo di stare per scivolare.

11:29 pm



LA TUA COMPAGNA DI VIAGGIO

Ciao! Sono Valentina Mallardo.

Una certified coach con credenziali ICF ACC e specializzata nell'ambito della consapevolezza interiore e delle transizioni, esploratrice interiore, innamorata del mare e dei tramonti. La natura è la mia più grande maestra.

Dopo oltre quindici anni come manager nell'ospitalità e negli eventi, in giro per il mondo e, altrettanti passati ad inseguire l'idea di successo e felicità degli "altri". Ho scelto di rallentare, trovare la mia verità e cambiare rotta.

Oggi, aiuto donne e uomini in viaggio verso il cambiamento e la crescita personale a tornare a se stessi, allenando la presenza, la consapevolezza e l'ascolto interiore, a lasciare andare con fiducia e coraggio pesi e blocchi sul percorso.

E così, abitudine dopo abitudine, a creare spazio per accogliere e nutrire una nuova storia o versione di sé.



COSE CHE PRATICO NEL COACHING

approccio dall'interno verso l'esterno / gentilezza / compassione / intuizione / visualizzazioni / ascolto attivo (vedo il tuo verbale e non-verbale) / indagine apprezzativa presenza / attenzione a tutta la persona (focus mente + corpo + emozioni) / respirazione consapevole (se sei d'accordo, respiriamo insieme) / sospensione del giudizio / silenzio role play (cambi di prospettiva) / approccio sistemico (tu in relazione ai sistemi in cui vivi) curiosità / dialogo socratico / fiducia in te, in me stessa e nel processo

website: www.valentinamallardo.com | email: hello@valentinamallardo.com | WhatsApp: +61 478 047 608



SI PARTE?

PRENOTA QUI LA TUA VIDEOCHIAMATA EPLORATIVA E
GRATUITA CON ME, E FAI IL PRIMO PASSO VERSO LA
TRASFORMAZIONE CHE DESIDERI.

PRENOTO

