

CIAOMONDO

**SEI PRONT* AD INIZIARE
L'ANNO CREANDO NUOVE E
POSITIVE
ABITUDINI?**

21 GIORNI INSIEME



**INIZIA CON CIAOMONDO
LA CHALLENGE DI 21 GIORNI
CONSECUTIVI PER ATTIRARE
TUTTO CIÒ CHE DESIDERI E
DIVENTARE L'AUTORE
DELLA TUA STORIA
PERSONALE.**





“Non c'è nulla come la respirazione e
quel lasso di tempo in cui rimango in
ascolto
in meditazione che mi aiuta ad avere
le mie migliori idee creative ed
imprenditoriali.

La respirazione nelle sue infinite
tecniche è un modo potente per
eliminare lo stress accumulato dal
corpo, c'è molto rilascio somatico, ti
rende radiosa e magnetica.

In questi 21 giorni voglio
insegnarti tutto quello che so sul
manifesting e sulle tecniche per avere
una mente forte e stabile. “

Licia

CHI È LICIA?

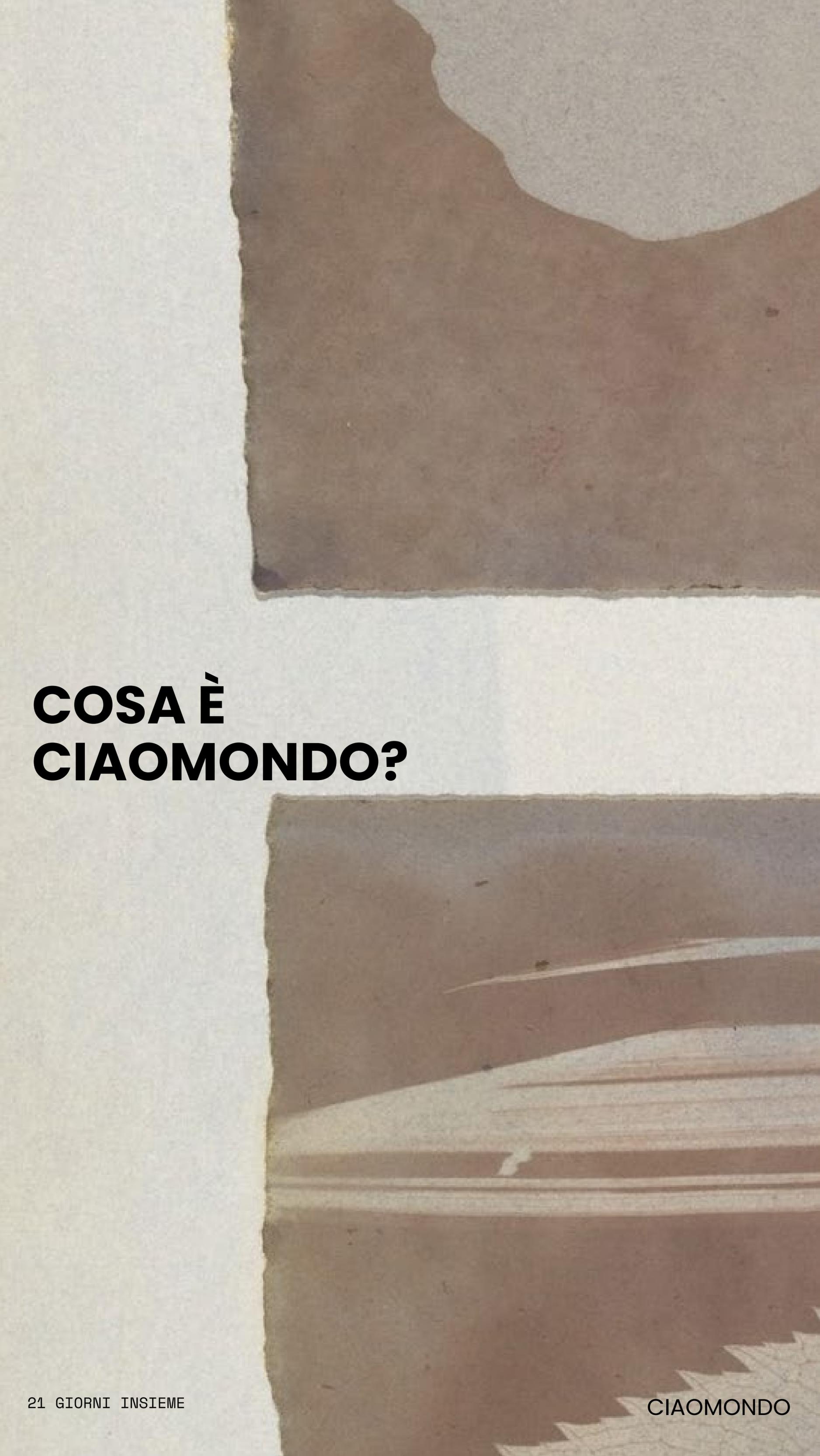


Licia Florio è una creativa, ideatrice di progetti legati al benessere, mentore e facilitatrice di breathwork.

Attraverso il respiro e il movimento, accompagna le persone verso uno stile di vita più equilibrato e consapevole.

Ha fondato CIAOMONDO, una piattaforma e una community che promuove il benessere fisico e mentale attraverso pratiche online di yoga, pilates, meditazione e percorsi trasformativi. CIAOMONDO prende vita anche attraverso esperienze dal vivo, come festival ed eventi unici, tra cui la Milano Wellness Week, un'occasione speciale per esplorare il benessere in tutte le sue forme. Con autenticità e un approccio olistico, Licia ispira le persone a ritrovare la connessione con sé stesse e a migliorare la qualità della propria vita ogni giorno.

[@liciaflorio](#)



COSA È CIAOMONDO?

COSA È CIAOMONDO?

CIAOMONDO è un movimento globale che abbraccia il concetto di benessere olistico.

CIAOMONDO è un spazio sicuro e inclusivo dove le persone possono esplorare, crescere e trasformarsi attraverso pratiche olistiche, mindfulness e sviluppo personale.

Un luogo in cui il **benessere fisico e mentale** si intrecciano per creare una vita più piena, consapevole e autentica.

Ogni giorno è un'opportunità per approfondire la connessione con sé stessi e con gli altri, creando un flusso costante di energia positiva.

La filosofia di CIAOMONDO si basa sul concetto che il benessere sia un viaggio continuo.

Le attività proposte spaziano dalla scuola online con Yoga, Pilates, respirazione, meditazione, total body, kundalini, movimenti intuitivi e primordiali, ai retreat e workshop. CIAOMONDO è il luogo perfetto per chi desidera entrare in contatto con la propria essenza più profonda, esplorare nuovi modi di vivere e impegnarsi in un percorso di trasformazione personale.

Che tu stia cercando maggiore chiarezza mentale, equilibrio emotivo o voglia semplicemente esplorare nuove pratiche per il benessere del tuo corpo, CIAOMONDO offre gli strumenti giusti per crescere con consapevolezza e per vivere una vita più autentica e appagante.

Con CIAOMONDO non sei mai sola!

[@ciaomondo liciaflorio](#)

[ISCRIVITI A CIAOMONDO](#)

COSA FAREMO IN QUESTI 21 GIORNI?

Esploriamo 21 tipi di respirazioni diverse, il movimento, il potere delle affermazioni, il tapping, journaling, la gratitudine per imparare a visualizzazione e manifestare la vita che vuoi.

Si attrae a sé la frequenza che si emette. Modificando i pensieri si agisce sulle emozioni, alterando le nostre vibrazioni e la nostra realtà.

Faremo un percorso di abbondanza per 21 giorni consecutivi in cui andremo ad imparare tecniche per costruire una mentalità vincente.



PERCHÉ 21 GIORNI?

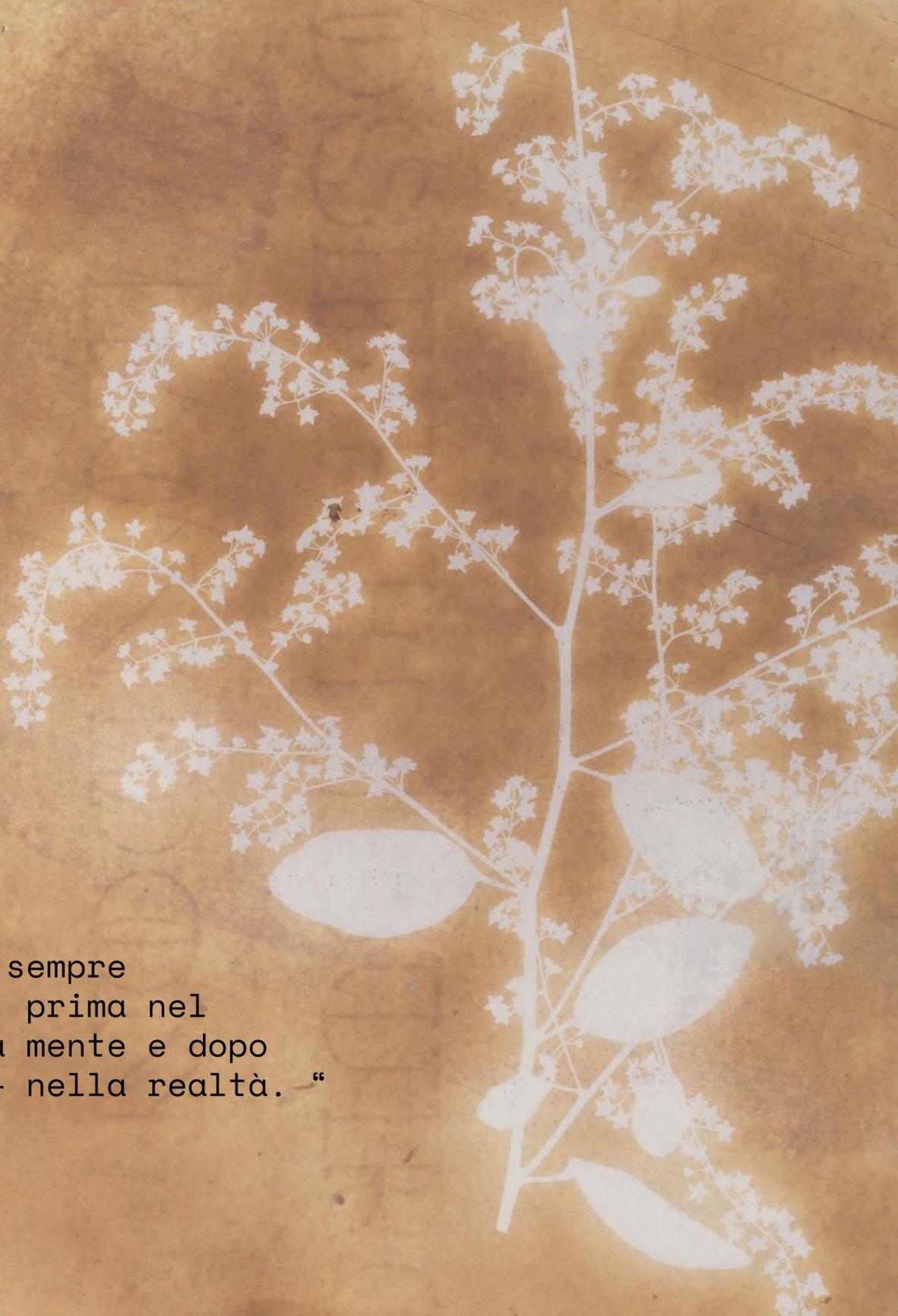
21 giorni per porsi la domanda “chi voglio diventare?”

21 sono i giorni per creare nuove e positive abitudini. Attraiamo ciò che sentiamo e quindi dobbiamo imparare ad ascoltarci profondamente.

21 giorni per non permettere alla paura di soffocare la tua immaginazione e quindi iniziare il 2025 con basi solide che ti portino verso la vita che desideri.

21 giorni per imparare tecniche per mantenere la tua frequenza di vibrazione sempre alta.





“Le cose vengono sempre create due volte: prima nel laboratorio della mente e dopo - soltanto dopo - nella realtà.”

Robin Sharma

COSA RICEVERAI IN QUESTI 21 GIORNI?



- * Ogni sera **alle 21:00** riceverai le azioni da fare il giorno successivo. Prima di andare a dormire potrai pensare a qualcosa di positivo che farai per te appena ti sveglierai
- * **21 video** di respirazioni da **5 minuti** guidate da Licia
- * **3 video** di affermazioni + tapping guidati da Licia
- * **La Wheel of Life**
- * Tre Affirmation Podcast
- * Tre playlist
- * Il **nostro supporto** come community su Telegram e su il canale broadcast di Instagram.

COSA RICEVERAI IN QUESTI 21 GIORNI?

1/21

RESPIRAZIONE

Respirazione a narici alternate.
Uno dei principali benefici di questo tipo di respiro è il miglioramento della chiarezza mentale, della calma e del rilassamento. Una tecnica per creare un nuovo ritmo di respiro perchè il sistema nervoso è collegato alla respirazione.

MOVIMENTO

Tapping mentre leggo le affermazioni.

JOURNALING

Inizia con il tuo Journaling, un'attività che accompagnerà tutto il tuo percorso nei prossimi 21 giorni.

LISTA DELLA GRATITUDINE

Gratitudine per le piccole cose.

Scrivi 3 cose semplici per cui sei grata oggi (es. il sole, un buon caffè, un momento di pace).

ASCOLTA

Su Meditazioni belle ascolta le affermazioni sul Manifesting.

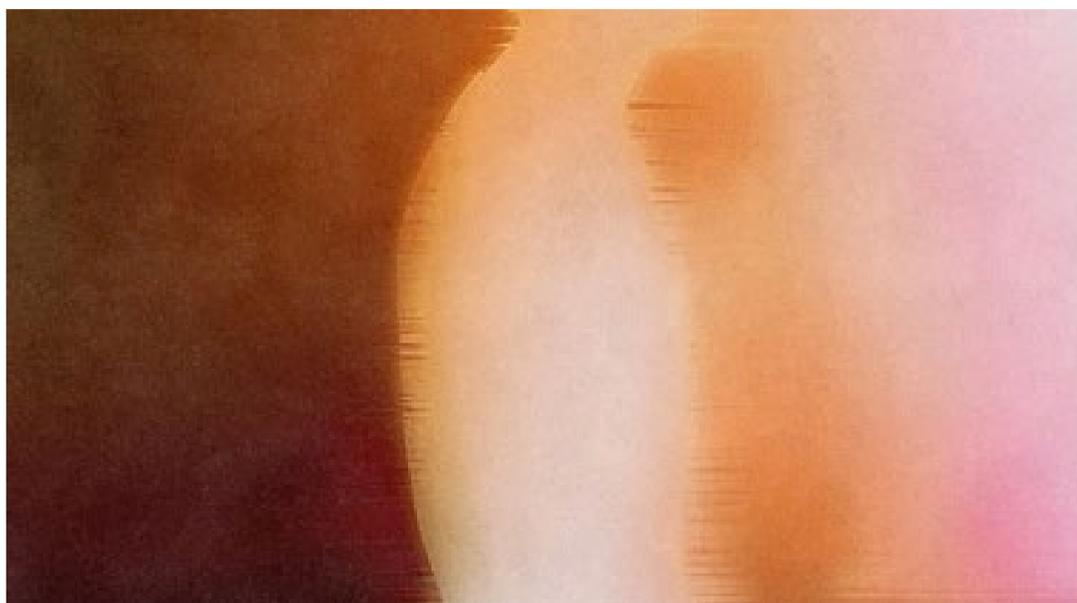
21 GIORNI INSIEME - [CIAOMONDO](#)

Ecco un esempio di una giornata insieme.

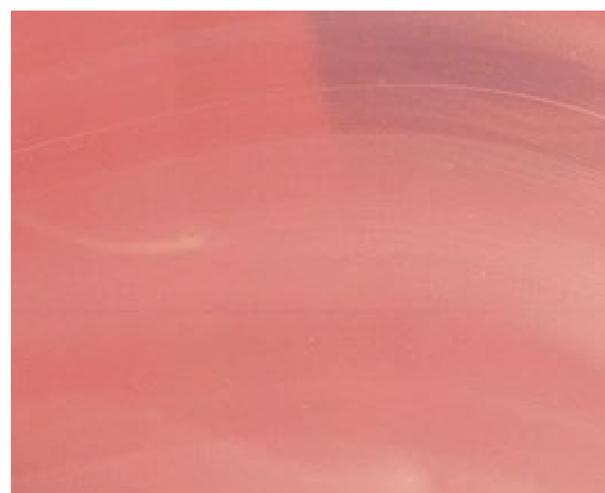


COME TI SENTIRAI DOPO I 21 GIORNI?

- * Parlerai del tuo **futuro** con sicurezza
- * Avrai una **mentalità vincente**
- * Avrai più confidenza in te stess*
- * Saprai come gestire in autonomia le tecniche di respirazione e quindi sentimenti come ansia e paura
- * Ti sentirai **più forte** fisicamente e mentalmente
- * Il tuo mood, la tua energia e le tue vibrazioni saranno alte
- * Ti sentirai motivat* nella ricerca e nel raggiungimento dei tuoi obiettivi secondo le tue più **profonde intenzioni**
- * Opererai sempre per un **pensiero stimolante** anziché scoraggiante



WHEEL OF LIFE



Non c'è modo migliore di visualizzare graficamente il proprio status attuale.

Dando una valutazione **da 1 a 10** si capisce subito su quali punti assi impegnarsi e congratularsi di dove si è arrivati.

Il consiglio è farlo ciclicamente, ogni mese, così da avere una immagine del proprio muoversi all'interno dei vari elementi.

Noi in questi 21 giorni lo faremo ogni settimana e coloreremo i pallini a seconda di quanto sentiamo. I pallini li puoi colorare con il tuo telefono o stampando il foglio.

La **Wheel of Life** è divisa in sette punti e queste sono le domande da porti.

WHEEL OF LIFE

Amici e Famiglia

Che livello di soddisfazione hai? Ti senti appagata dalle tue amicizie? Ti senti allineata con la tua famiglia?

Amore

In quale momento di vita sei oggi? Ti senti bene con te stessa? Amore è inteso come amore per se stessi, come amore con un partner, come amore nello stare da soli. La vita è sempre in cambiamento e l'amore muta con essa.

Carriera

Non importa il ruolo, ma il livello di soddisfazione che si è raggiunto nel fare il proprio lavoro.

Crescita Personale

A che punto sei del tuo percorso? Ti sta avvicinando ai tuoi obiettivi?

Salute

Vai oltre allo stare bene o male, ma ragiona se nel tuo impegno quotidiano c'è la cura del tuo benessere fisico e mentale

Soldi

La parte economica è una delle più grandi ansie per tutti. Avere il controllo e una visione delle proprie piccole e grandi finanze è parte fondamentale per riuscire a gestire la vita con meno ansia e più sorrisi.

Tempo per te

Staccare da tutte le incombenze e dedicarsi del tempo. Qual'è il tuo livello di soddisfazione? Riesci a farlo?

WHEEL OF LIFE

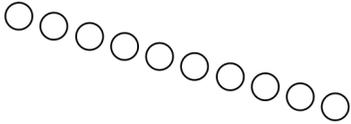
Data_____



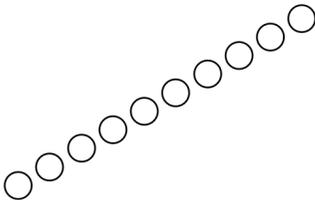
AMICI/FAMIGLIA



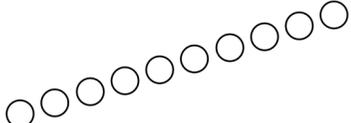
SOLDI



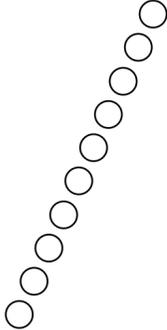
SALUTE



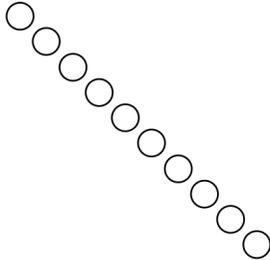
CARRIERA



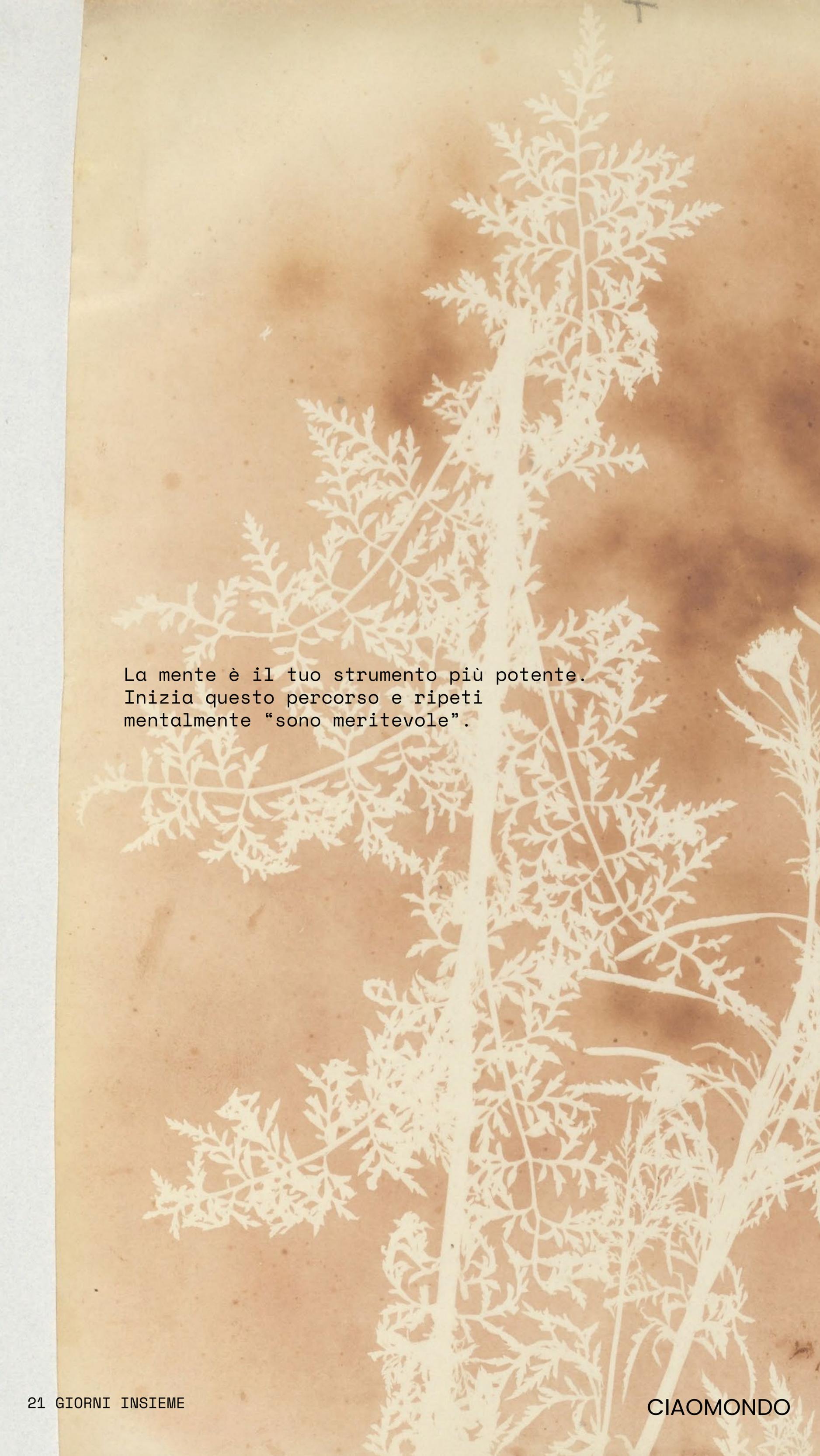
AMORE



TEMPO PER ME



CRESCITA PERSONALE



La mente è il tuo strumento più potente.
Inizia questo percorso e ripeti
mentalmente "sono meritevole".

MANIFESTING



Manifesting significa essere attivi e lavorare ogni giorno per creare la propria strada.

Manifesting non è prevedere il futuro, non è magia, al contrario è concretezza ed è il primo passo per trasformare i sogni in realtà.

La mente dà forma ai nostri pensieri.
I nostri pensieri modellano i nostri comportamenti.

La paura e il dubbio emergono sotto forma di insicurezze, convinzioni limitanti, sentimenti di inadeguatezza e mancanza di fiducia nella capacità dell'universo di provvedere a noi.

La paura e il dubbio sabotano il nostro percorso.
La nostra mente determina il modo in cui vediamo il mondo e in cui sfruttiamo le opportunità.



MANIFESTING

La challenge dei 21 giorni è divisa in 3 settimane.

Ogni settimana ci focalizziamo sulla visualizzazione a:

- * 6 mesi
- * 1 anno
- * 5 anni

La prima settimana dovrai compilare la tua tavola dedicata ai 6 mesi, la seconda settimana dovrai compilare la tua tavola dedicata a 1 anno, la terza settimana dovrai compilare la tua tavola dedicata a 5 anni.

Ogni settimana ha anche un tema:

- * **Chiarezza e Intenzione.** Arrivare e ammorbidirsi. Rilasciare
- * **Azioni e Abbondanza.** Consapevolezza. Stillness. Restare nella scomodità.
- * **Sostieni il Cambiamento.** Forza, azione, fuoco.

Importante: non compilare nulla adesso, ma aspetta le indicazioni durante le settimane.

LA TAVOLA DELLE VISIONI

Come faccio la tavola delle visioni?

La creazione di una tavola delle visioni è un potente strumento per manifestare i tuoi desideri e obiettivi.

Scegli un supporto:

Un foglio, una agenda o qualsiasi altro supporto cartaceo che preferisci

Suddivisione temporale:

Scrivi la data esatta in cima alla tavola per identificare chiaramente i tuoi obiettivi temporali. Dividi la tavola in sette categorie: sviluppo personale, amicizia e famiglia, casa, carriera, amore e vita sentimentale, tempo per te, benessere finanziario.

Espressione creativa:

Lasciati libera di esprimere la tua creatività nel realizzare la tua tavola, non avere paura di essere autentica. Usa una penna, colori, disegni, illustrazioni, parole, frasi, quote, fotografie, collage che riflettano quello che vuoi.

Personalizzazione:

Mi raccomando di essere ben conscia di quelli che sono i tuoi desideri e che quindi non siano spinti da altri come partner, famiglia o società. Sii specifica e chiara nei tuoi dettagli, concentrandoti su ciò che davvero desideri, indipendentemente dalle influenze esterne di partner, famiglia o società.

Collocazione:

Quando hai creato la tua tavola ritirarla e conservala.

DOMANDE



Quali domande posso farmi per ogni categoria?

Pensa con un'ottica di abbondanza, scrivi con gratitudine, lascia fluire, lascia fiorire il tuo subconscio.

Dividi la tavola in sette categorie e dai almeno tre risposte per ognuna di esse. Queste domande sono solo esempi per stimolarti, puoi porti le domande che preferisci.

Sviluppo Personale:

- * come desidero sentirmi a livello personale?
- * quali abitudini o pratiche voglio incorporare nella mia vita quotidiana?
- * come voglio crescere a livello personale nei prossimi mesi?
- * sono capace di chiedere consigli ed aiuto?

Amicizia e Famiglia:

- * desidero conoscere nuove persone?
- * cosa apprezzo di più nelle relazioni con amici e famiglia?
- * ho obiettivi specifici legati alle mie relazioni?

DOMANDE

Carriera:

- * quali sono i miei obiettivi professionali?
- * dove mi immagino nella mia carriera tra sei mesi?
- * quali passi sto intraprendendo per raggiungere questi obiettivi?

Casa:

- * dove mi vedo vivere tra sei mesi?
- * ci sono cambiamenti che desidero apportare al mio ambiente domestico?
- * quali sensazioni voglio che la mia casa ti trasmetta?

Amore e Vita Sentimentale:

- * come voglio si evolva la mia vita sentimentale?
- * quali cambiamenti positivi desidero nella mia vita amorosa?
- * ci sono situazioni da cui voglio uscire o migliorare?

Tempo per te:

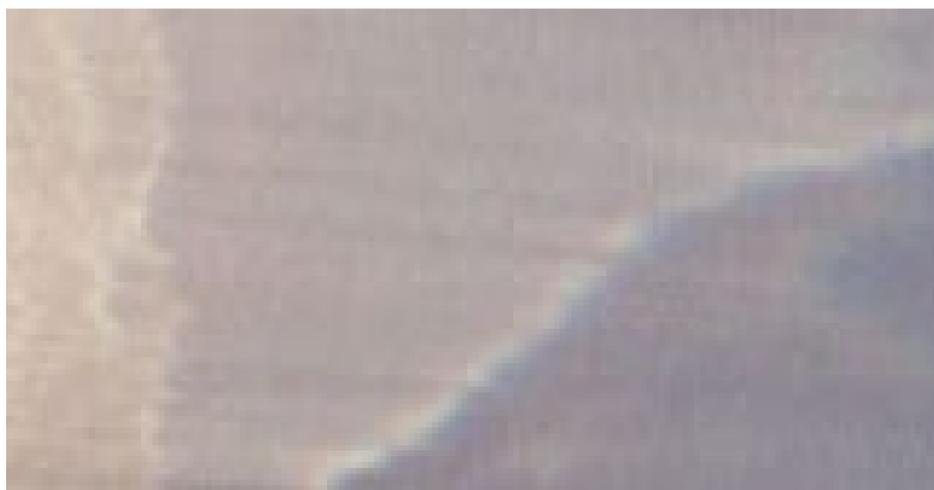
- * a cosa voglio dedicare il mio tempo libero nei prossimi sei mesi?
- * quali attività desidero esplorare o approfondire?
- * cosa voglio studiare o di cosa sono particolarmente curiosa?
- * come vivo la solitudine?

Benessere finanziario:

- * ho consapevolezza di quanto ho bisogno realmente?
- * come è il mio rapporto con il denaro?
- * parlare di denaro mi crea imbarazzo? è un Taboo?
- * come gestisco le mie finanze?

Importante: non compilare nulla adesso, ma aspetta le indicazioni durante le settimane.

VISUALIZZAZIONE



La visualizzazione è forse una delle tecniche di manifestazione più potenti, ed è qualcosa che probabilmente fai già senza nemmeno renderti conto che stai manifestando.

Stabilire intenzioni è un modo potente per manifestare ciò che si desidera. È simile alla definizione di obiettivi, ma è più focalizzata sull'energia e sulla vibrazione generale che vuoi attrarre.

Quando si stabilisce un'intenzione, è importante essere specifici su ciò che si vuole, bisogna andare nel dettaglio.

JOURNALING

Uno spazio sicuro per liberare i tuoi pensieri, le tue preoccupazioni e i tuoi obiettivi senza giudizio.

Coltivare la consapevolezza di sé è fondamentale e sedersi ogni giorno con se stessi scrivendo i propri pensieri liberi è un modo per iniziare a riconoscere dove ci si blocca e come andare avanti.



AFFERMAZIONI

Può sembrare un'idea stravagante, ma ogni giorno riceverai una affermazione positiva nuova, da ripetere ad alta voce guardandoti allo specchio. Fidati di me.

Ogni settimana avrai anche un video guidato da Licia, di Tapping con le affermazioni della settimana da ripetere ad alta voce.

Tutti noi lottiamo contro l'autocritica e i pensieri negativi automatici e questo è un modo efficace per riqualificare i modelli di pensiero. Alleniamo la mente a pensare positivamente in modo più automatico e questo ti aiuterà a rafforzare la fiducia in te stessa.

Mi piace l'idea di scrivere affermazioni positive su foglietti e metterli in giro per casa in modo che siano tra le prime cose che vedo quando mi sveglio. Vuoi provare anche tu?



LISTE DI GRATITUDINE

Scrivi la sera prima di addormentarti.

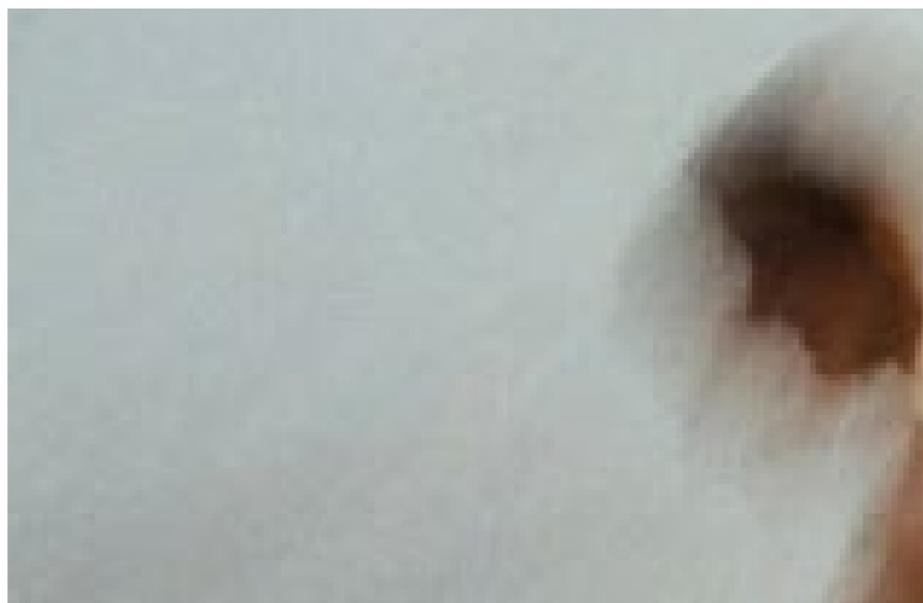
Ogni giorno prima di andare a dormire compila la tua lista di gratitudine. Sarai guidata durante i 21 giorni.

Nota le piccole cose: i sorrisi, un messaggio, una chiamata, la pratica che volevi fare e che hai fatto, un aperitivo, la colazione che sei riuscita a fare, un pensiero positivo, un task che hai portato a termine.

Quando l'hai completata scegli una sola cosa che hai scritto, trascrivila su un foglietto ed attaccalo in un posto da te visibile in casa tua (specchio, armadio, porta, frigo, finestra). La mattina dopo fotografalo e condividilo con noi.



CIRCONDATI DI POSITIVITÀ



Sei qui perché sei circondata da persone che hanno una mentalità simile alla tua e che ti sostengono e aiutano a mantenere mente e corpo sani.

Se avrai dubbi, se sentirai di aver sbagliato qualcosa, se avrai bisogno di confronto e supporto, avrai una rete di sicurezza pronta ad accoglierti con affetto e quando avrai qualcosa da festeggiare avrai persone che gioiranno per e con te.

ROUTINE



Crearsi la propria routine quotidiana è l'unico modo per avere radici solide, per vivere nel presente e lavorare per il futuro.

Significa ritagliarsi uno spazio di tempo solo per te, per fare quello che ti fa stare bene indipendentemente dagli altri.

Quest'anno lavoriamo sulla ripetizione di alcuni gesti come journaling, le liste di gratitudine, le affermazioni positive, la costanza nella pratica quotidiana.

Routine significa muoversi, meditare, respirare e scrivere a mano tutti i giorni.

Per agevolare la tua mente alla pratica della mattina, prepara la sera prima il tappetino, il completino e quello che ti serve per il giorno dopo così la mattina avrai tutto pronto ad accoglierti.

CONSIGLI

Mangiare

Ognuno di noi è diverso e ognuno ha le sue esigenze. Ricorda di praticare respirazione e meditazione sempre a stomaco vuoto altrimenti il tuo organismo si concentra sulla digestione e il respiro non si espande nelle sue massime potenzialità.

Bere Alcol

In questi 21 giorni elimina l'alcol per alleggerire la mente e favorire un pensiero pulito.

Esiste una challenge che si chiama Dry January sostenuta dalla University of Sussex in cui per tutto il mese non si beve alcol per dormire meglio, perdere peso, migliorare il tono dell'umore, la qualità della pelle e le energie fisiche e mentali.

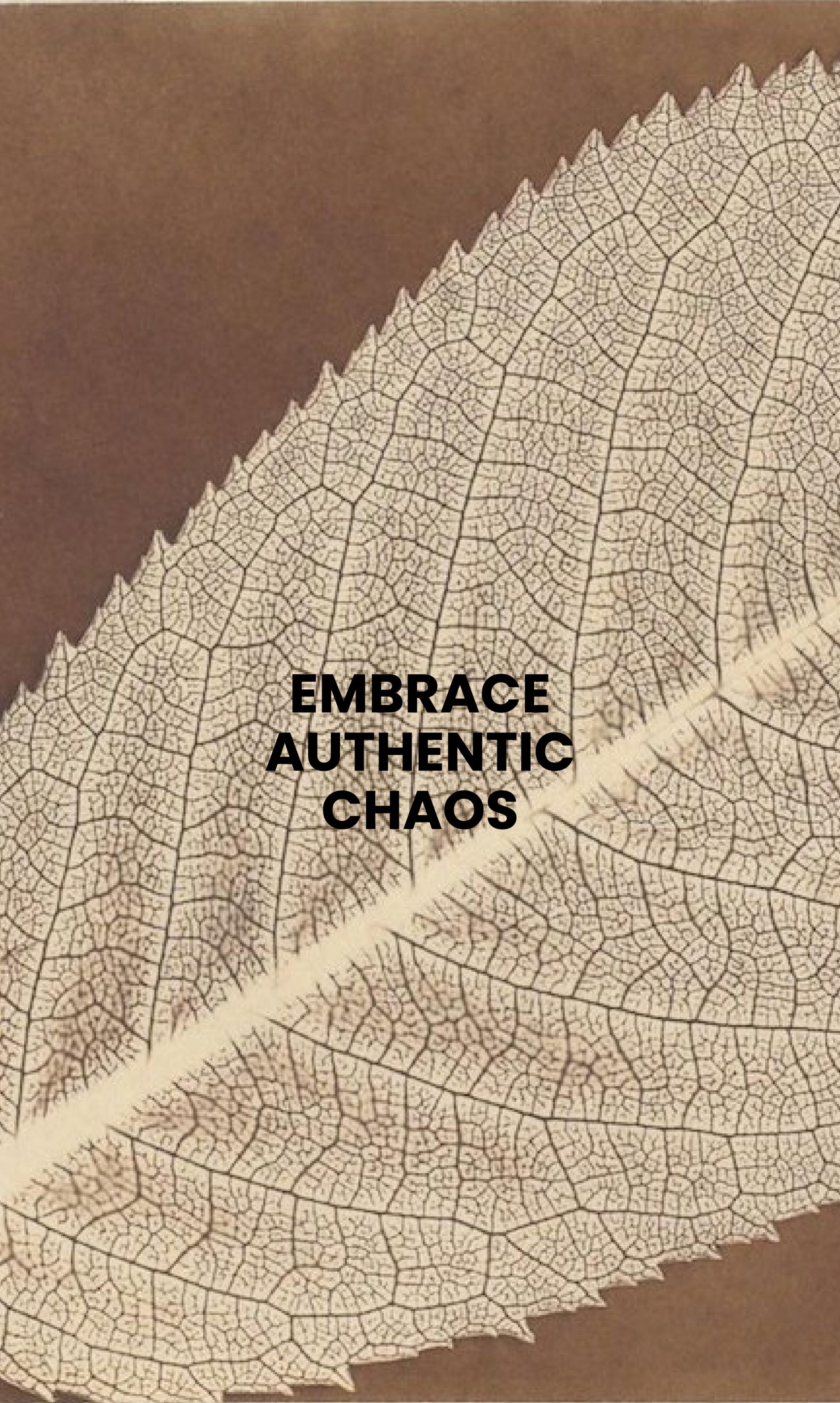
Se sei al bar e sei in difficoltà puoi ordinare: una Ginger Beer, un pomodoro condito, un mocktail, una spremuta, acqua frizzante con limone.

Focus

Non è facile mantenere la focalizzazione su una intenzione, ma siamo qui per allenarci a farlo e per ottenere nuove abitudini che ci possono cambiare la vita. Non disperare se non riesci a completare i task della giornata, ma dai il meglio di te per riuscire a farlo, sii leale con te stessa, impegnati e perdonati sempre.

Release

Vedere la luce del sole, il cielo azzurro e camminare anche solo dieci minuti è un modo per avere un boost di energia. Stare a contatto con la natura che sia il parco di una città o una camminata in montagna o al mare è una buona abitudine da considerare per il nuovo anno.



**EMBRACE
AUTHENTIC
CHAOS**

LE PAROLE SONO IMPORTANTI

Le parole hanno un potere enorme, le parole trasportano la maggior parte delle conversazioni e quindi ci danno il permesso di spingerci oltre quello che pensiamo sia possibile per noi.

Le parole che scegliamo per caratterizzare noi stessi e le cose che desideriamo riflettono i nostri pensieri e le nostre convinzioni.

Imparare a spiegare accuratamente i tuoi pensieri e le tue aspirazioni richiede molto lavoro. Inizia visualizzando le frasi corrette e incorporandole gradualmente nella tua vita quotidiana.

Ad esempio, proviamo a trasformare parole e pensieri. Proviamo a non utilizzare alcune parole.

LE PAROLE SONO IMPORTANTI

Fortuna

Non vogliamo usare le parole “fortuna” o “fortunata”. Le influenze esterne sono coinvolte nelle manifestazioni, ma ciò non implica che tu non abbia lavorato duramente per raggiungere i tuoi obiettivi. Usare questi termini sminuisce il significato del tuo lavoro. Prova a riformulare la frase con la parola “manifesto”.

Voglio

Volere, è un termine che appare spesso nella nostra mente: desideriamo sempre cose o circostanze e continuiamo ad utilizzare lo stesso termine per esprimere il nostro desiderio. Tuttavia, il termine “desiderio” può anche riferirsi a una carenza o ad una scarsità. Questo non è qualcosa a cui vuoi che la tua manifestazione sia associata. Prova invece a sostituirlo con “fare un piano”. Ciò implica che sei già sulla buona strada per realizzarlo e adottare misure per garantire il tuo futuro.

Impossibile - Mai

Se ti ritrovi a utilizzare questi termini nella manifestazione, riscrivi l'intera affermazione, se ti ritrovi a pensare che non riuscirai mai a fare un asana pensa al percorso che puoi fare per arrivarci.

Non posso - Non voglio

Questi termini denotano incapacità o riluttanza. L'incapacità porta con sé una cattiva energia e la riluttanza non ti aiuta a raggiungere i tuoi obiettivi. Esprimiti usando termini che esprimano ciò che puoi e vuoi fare.

Se - Solo quando

Sostituisci con QUANDO.
Se solo riuscissi a fare questa cosa diventa
Quando riuscirò a fare questa cosa.

NON TI ABBATTERE SE NON RIESCI A FARE TUTTO

Lascia andare.

Grazie per essere parte di questa community di persone che vogliono evolvere la loro persona in un modo profondo sia fisico che mentale.

L'obiettivo di questa challenge di 21 giorni è di creare nuove abitudini e di focalizzare la mente su quello che davvero vogliamo per il nuovo anno.

I desideri possono essere semplici, la pace nel mondo sarebbe bello averla, ma forse è utopia. Iniziamo a non litigare con il nostro vicino, a sorridere e salutare il nostro collega.

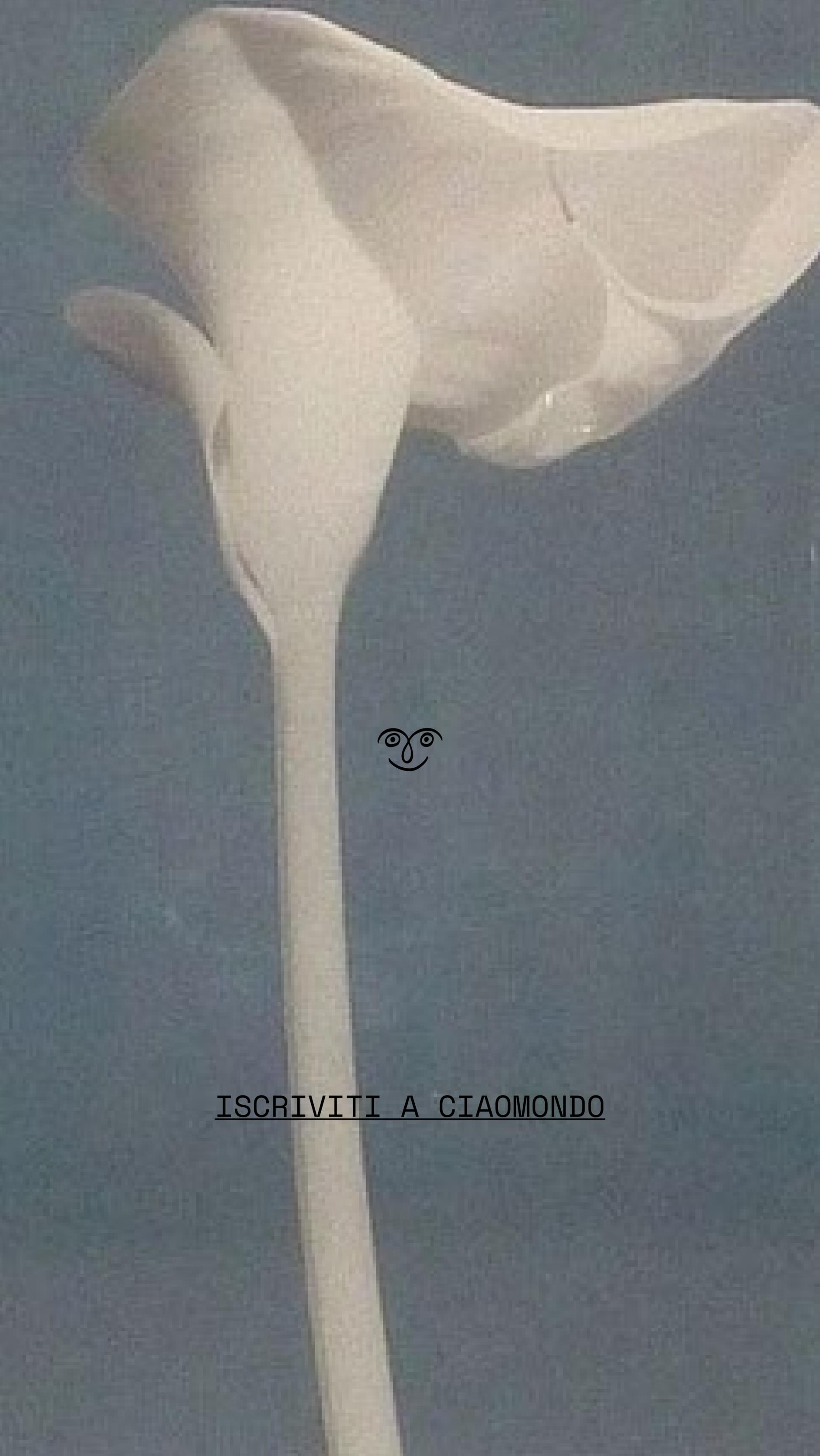
Passo dopo passo, squat dopo squat, respirazione dopo respirazione, plank dopo plank, sorrisi dopo sorrisi, pianti dopo pianti, pincha dopo pincha, cadute dopo cadute, tutto si allineerà e tu non te ne accorgerai neppure, ma starai vivendo secondo le tue più profonde intenzioni.

Ogni volta che senti bisogno di fare un reset nella tua vita fai questo percorso di 21 giorni, in qualsiasi momento dell'anno.

Ti aspetto sul tappetino.

ciaomondo.us

[Seguici](#)



ISCRIVITI A CIAOMONDO