



Benvenuta/o nel tuo spazio di libertà

Ciao! Sono Valentina Medici,
Counselor a mediazione artistica, e
sono felice che tu sia qui! ✨🌸





Se hai scaricato questa guida, probabilmente anche tu senti a volte quel peso: la voglia di esprimerti che si scontra con la paura di non essere "abbastanza brava/o", o quel blocco che ti fa fissare il foglio bianco aspettando l'idea perfetta.

Voglio svelarti un segreto che cambierà il tuo modo di creare: nell' Art Counseling, il "bello" non esiste.

Esiste solo il processo. Esiste il gesto, il contatto con il colore, il suono della carta che si strappa. Esiste quel momento magico in cui smetti di pensare a cosa stai facendo e inizi finalmente ad ascoltare come ti senti mentre lo fai.

Il processo creativo è un ponte verso il tuo mondo interiore. Non serve tecnica, non serve esperienza. Serve solo il coraggio di essere imperfetti e la curiosità di scoprire cosa succede quando lasciamo che le mani parlino al posto della mente.

In queste pagine troverai tre piccoli esperimenti per iniziare a giocare con la tua creatività. Non cercare di farli "bene". Cerca solo di esserci. Buon viaggio nel tuo processo creativo,

Valentina



Esercizio 1:

Il Disegno al Buio (o ad occhi chiusi)

Obiettivo: Abbattere il giudizio estetico e la paura del fallimento.

Cosa serve: Un foglio di carta grande, un pennarello nero o una matita morbida.

Il processo: Chiudi gli occhi (o spegni la luce lasciando solo una candela). Appoggia la punta sul foglio e inizia a tracciare linee seguendo il ritmo del tuo respiro per 2 minuti. Non staccare mai la penna dal foglio.

Il focus: Concentrati sulla sensazione fisica della penna che scorre sulla carta e sul suono che produce. Non stai disegnando un oggetto, stai disegnando il tuo respiro.

Riflessione finale: Riapri gli occhi. Non guardare il "disegno", ma osserva come ti senti dopo aver creato senza poter controllare il risultato.



Esercizio 2:

La Danza dei Colori (Senza pennelli)

Obiettivo: Riconnettersi con l'istinto e la materia.

Cosa serve: Colori a dita o tempere, un foglio (meglio se di cartoncino).

Il processo: Scegli due colori che ti attirano in questo momento. Invece di usare i pennelli, usa le dita o il palmo della mano. Stendi il colore sul foglio seguendo un'emozione (es. "rabbia" con gesti veloci, "calma" con movimenti circolari e lenti).

Il focus: Senti la consistenza del colore, la sua temperatura. Nota come i colori si mescolano tra loro creando sfumature impreviste.

Riflessione finale: Quale sensazione hai provato nel toccare il colore? Il processo è stato liberatorio o ti ha creato resistenza?



Esercizio 3:

Collage "Frammenti di Sé"

Obiettivo: Esplorare come le parti separate possano trovare un nuovo equilibrio.

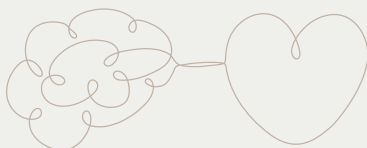
Cosa serve: Vecchie riviste, forbici, colla, un foglio.

Il processo: Sfoglia una rivista velocemente. Non cercare immagini specifiche, ma strappa (non tagliare!) colori, texture o parole che "ti chiamano" istintivamente.

Poi, senza riflettere troppo, incolla questi frammenti sul foglio.

Il focus: L'importanza qui è lo strappo e la scelta istintiva. Non stai costruendo una storia logica, stai creando un paesaggio emotivo.

Riflessione finale: Guarda l'insieme. C'è un'armonia che non avevi pianificato? A volte il processo sa cose che la mente razionale ignora.



E ora? Il viaggio continua... ✨

Spero che questi esercizi ti abbiano aiutato a sentire, anche solo per un istante, quella libertà che nasce quando smettiamo di giudicare ciò che creiamo.

Spesso pensiamo che la creatività sia un dono per pochi, ma la verità è che è una risorsa di benessere che appartiene a tutti noi. Il processo creativo che hai appena sperimentato è uno strumento potente: può aiutarti a sciogliere tensioni, a fare chiarezza nei momenti di confusione o semplicemente a ritagliarti uno spazio di ascolto autentico in una vita sempre troppo veloce.

Ma questo è solo il primo passo.

Se senti che ciò che è emerso durante questi esercizi merita più spazio, o se hai voglia di approfondire questo linguaggio per lavorare su un aspetto specifico della tua vita, io sono qui per accompagnarti.

Nell'Art Counseling, cammineremo insieme: io metterò a disposizione lo spazio e i materiali, tu metterai la tua curiosità. Non cercheremo risposte prefabbricate, ma lasceremo che siano le tue immagini a guidarci verso la tua verità.



Cosa puoi fare adesso:

📧 **Condividi con me:** Mi piacerebbe sapere com'è andata! Se ti va, scrivimi un messaggio su Instagram o inviami una mail a **vale.medici14@gmail.com**. Sarò felice di leggerti!

☎ **Contattami per un appuntamento:** Se vuoi scoprire come il Counseling Artistico può aiutarti nel tuo percorso personale, prenota una chiamata conoscitiva gratuita di 15 minuti al numero **3884429826**.

Ti aspetto per dare forma, insieme, a ciò che senti.
Con gratitudine,

Valentina 🌸

Ricevo su appuntamento
presso lo **Studio Alma Lucca**
Via Sarzanese, 25 - 55100 Lucca

