

# *5 Passi per ritrovare la tua autenticità*

***Guida per le donne***



*Holistic Way of Life*



TANIAKA

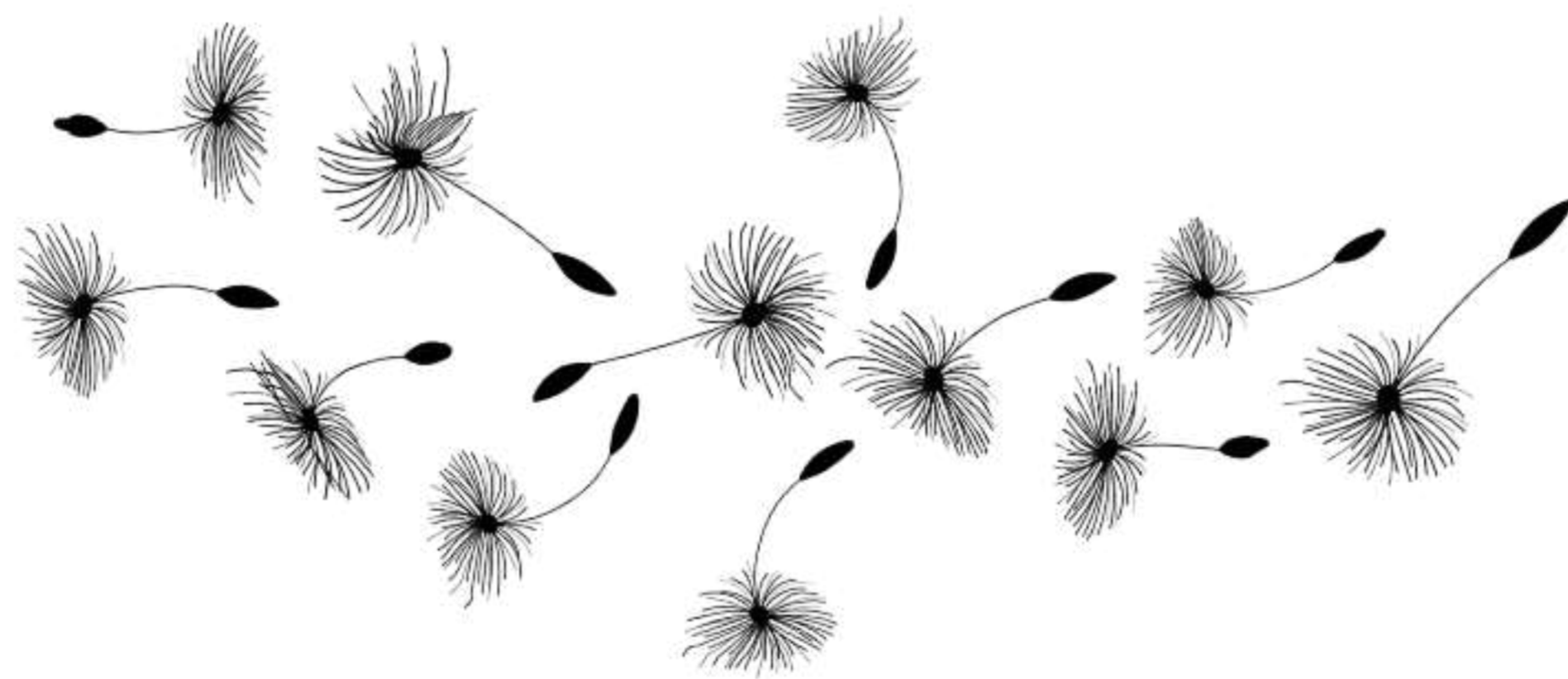
GUIDA  
PER UNA FELICE  
TRASFORMAZIONE PERSONALE

*per le donne  
del nuovo millennio*



È GIUNTO IL MOMENTO  
CHE LE DONNE SFONDINO  
LE BARRIERE  
CHE SI SONO AUTOIMPOSTE.  
PUOI ESSERE MOLTO PIÙ  
DI QUELLO CHE  
HAI SOGNATO FOSSE POSSIBILE.

Louise L. Hay





Regola n.1

## **Essere una donna è un grande privilegio**

Una vera donna è in soggezione per il fatto di essere nata come donna e vede in questo un valore speciale. Non solo si conosce come Donna a livello di concetto, si sente come tale. Per lei essere una vera donna non è una prova, un duro lavoro, una croce che deve essere portata per tutta la vita. Questo è un dono e una benedizione del destino. Una vera donna coltiva la femminilità in sè stessa a tutti i livelli: interno (sensazioni, sentimenti, pensieri) ed esterno (corpo, vestiti, comportamento).



## Regola n.2

### Approvare e riconosce il proprio valore

La vera donna ha superato la sua “bambina”  
"perfettina". La “brava “bambina” è la pupilla dei  
suoi genitori. La "brava bambina” ha un compito:  
compiacere gli altri, ispirare l'approvazione.

Una "brava bambina” vive secondo il principio  
"dovrei" o "non dovrei" ... Raramente si chiede cosa  
vuole. La vera donna ha lasciato la sua "brava  
bambina", e allo stesso tempo ha lasciato la costante  
lotta per l'approvazione e la lode. Ciò non significa  
che non le importi come viene valutata



### Regola n.3

## Essere leader di se stessa e della sua vita

Una Vera Donna non recita il dramma

"Quanto è dura la mia vita!"

Guardandola, non si può dire che lotta per la sopravvivenza, stanca morta, sfinita dalla vita, dalla sua famiglia. Non interpreta la vittima.

Sa che le circostanze sono difficili non in se stesse, ma a causa del suo atteggiamento nei loro confronti.

Lei è leader di se stessa e sa.



## Regola n. 4

### Essere al primo posto per se stessa

Una donna sa benissimo che mettere se stessa al primo posto non significa essere egoista, insensibile, indifferente o cinica. Sa solo che un desiderio eccessivo di impegnarsi con altre persone nasconde la paura di vivere la sua vita.

Una vera donna è interessata alla sua vita. Non perde mai il senso del valore della sua vita e del suo spazio personale. Allo stesso tempo, è in grado di sostenere, aiutare e partecipare alla vita di altre persone. Lo fa non perché ha paura di deludere qualcuno, ma perché questo è il suo desiderio sincero. Non dice di sì se il suo cuore dice di no.

Ascolta sempre se stessa e si fida dei suoi sentimenti.



Regola n. 5

## Essere innamorata della sua età

Una vera donna ama sempre la sua età.

Vive nella sua età presente, reale, accettandola e approfittando di tutti i suoi vantaggi. Non racconta a

se stessa che a questa età è "troppo tardi"

o "troppo presto". Una Donna Vera sa che questa filosofia è una scusa per coloro che usano l'età come copertura per le proprie paure o inibizioni. Una vera donna può fare qualsiasi cosa a qualsiasi età. Usa ogni

età al cento per cento, e quindi non si rammarica di non aver avuto tempo per qualcosa. Ciò non significa che non si prenda cura di se stessa e non si impegni

di avere un bell'aspetto.

È solo che non è giovane, non finge di essere quella di

vent'anni fa. C'è bellezza, sessualità e fascino

ad ogni età.



Ciao sono  
Tania Ka  
Holistic Life  
Coach  
per le donne.



Il mio desiderio più grande è quello di sostenere  
le donne e vederle raggiungere la loro migliore versione  
trasformando le proprie vite in capolavori.

Credo che che ognuna di noi sia meravigliosamente  
unica e speciale, credo nella vita, credo nel potere  
dell'Amore e credo in te, anche quando tu hai smesso  
di farlo, ti offro sostegno e accompagnamento nel  
momento del cambiamento, supportando  
la tua trasformazione personale.

RINGRAZIO TUTTE LE DONNE CHE MI HANNO  
SOSTENUTO NELLA MIA FELICE  
TRASFORMAZIONE PERSONALE, CONDIVIDENDO  
E INSEGNANDO A ME GLI STRUMENTI DI  
AUTOGUARIGIONE, CRESCITA E EVOLUZIONE  
PERSONALE EFFICACI E FUNZIONALI. GRAZIE A  
QUESTO PERCORSO HO RITROVATO LA MIA VIA  
DEL CUORE, MIO SCOPO PIÙ ALTO,  
GRAZIE PER CREDERE IN ME.

SONO ONORATA CHE LA VITA MI OFFRA LA  
POSSIBILITÀ DI AIUTARE ALTRE DONNE A  
PERCORRERE LA STRADA DI TRASFORMAZIONE  
PERSONALE, DI ACCOMPAGNARLE NEL  
RAGGIUNGIMENTO DI UNA MIGLIORE VERSIONE  
IN QUESTO MONDO.

NOI SIAMO ANIME IN UN VIAGGIO,  
APPRENDIAMO DALLE NUOVE ESPERIENZE  
LUNGO QUESTO PERCORSO CHIAMATO VITA.

