21 giorni insieme Manifesting Challenge

Manuale

2-22 Gennaio 2026

CIAOMONDO.world

Manifesting

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

Non è prevedere il futuro e non è magia. È concretezza, presenza, ed è il primo passo per trasformare i sogni in realtà.

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

Quando emergono paura e dubbio, li sentiamo sotto forma di insicurezze, convinzioni limitanti, sentimenti di inadeguatezza e mancanza di fiducia nella capacità dell'universo di sostenerci. Paura e dubbio sabotano il nostro percorso.

La nostra mente determina il modo in cui vediamo il mondo e il modo in cui cogliamo — o perdiamo — le opportunità.

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:

1. Ascolto
2. Elaborazione e intuito
3. Fiducia ed evoluzione

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

Come faccio la tavola delle visioni?

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

1. Scegli un supporto

Può essere un foglio, un'agenda o qualsiasi supporto cartaceo che preferisci.

2. Definisci il tempo

Scrivi la data esatta in cima alla tua tavola per dare un contesto temporale chiaro ai tuoi obiettivi.

Dividi poi lo spazio in sette categorie:
- sviluppo personale
- amicizia e famiglia
- casa
- carriera
- amore e vita sentimentale
- tempo per te
- benessere finanziario

3. Esprimi la tua creatività

Lascia che la tua autenticità guidi il processo.
Usa penne, colori, disegni, illustrazioni, parole, frasi, citazioni, fotografie o collage: tutto ciò che rappresenta ciò che desideri davvero.

4. Personalizza con consapevolezza

Scegli obiettivi che nascono da te.
Assicurati che non siano influenzati da partner, famiglia o società.
Sii specifica, chiara e sincera con te stessa: concentra l'energia su ciò che vuoi profondamente.

5. Colloca la tua tavola

Una volta completata, mettila via e conservala.
Non serve guardarla ogni giorno: la tua energia e la tua chiarezza l'hanno già attivata.

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?

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 mi finanze?

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

Visualizzazione

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

Stabilire intenzioni è un modo altrettanto potente per attrarre ciò che desideri.
È simile alla definizione di obiettivi, ma si concentra più sull'energia, sulla qualità e sulla vibrazione che vuoi chiamare nella tua vita.

Quando stabilisci un'intenzione è fondamentale essere specifica: vai nei dettagli, chiarisci ciò che vuoi davvero e permetti alla tua mente di iniziare a costruire lo spazio in cui quella realtà può esistere.

Journaling

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

Coltivare la consapevolezza di sé è essenziale: sedersi ogni giorno con se stessi e scrivere liberamente ciò che emerge è un modo potente per riconoscere dove ci si blocca e capire come andare avanti.

Affermazioni

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

Ogni settimana avrai anche le affermazioni vocali registrate da Licia che potrai ascolatare quando preferisci: mentre cammini, quando ti svegli, quando vai a dormire.

Tutti noi lottiamo contro l'autocritica e i pensieri negativi automatici.
Questo è un modo efficace per riprogrammare quei modelli mentali: alleniamo la mente a pensare in modo positivo, più spontaneo, e questo ti aiuterà a rafforzare la fiducia in te stessa.

A me piace scrivere le affermazioni su piccoli foglietti e spargerli per casa, così sono 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: per tutti i 21 giorni sarai guidata passo dopo passo.

Nota le piccole cose: un sorriso, un messaggio inaspettato, una chiamata, la pratica che volevi fare e che hai fatto, un aperitivo, una colazione preparata con calma, un pensiero positivo, un task che hai portato a termine.

Quando hai finito la tua lista, scegli una sola cosa tra quelle che hai scritto, trascrivila su un foglietto e attaccalo in un punto visibile della tua casa: lo specchio, l'armadio, la porta, il frigo, la finestra.

La mattina successiva, fotografalo e condividilo con noi.

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 cambiamente 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.

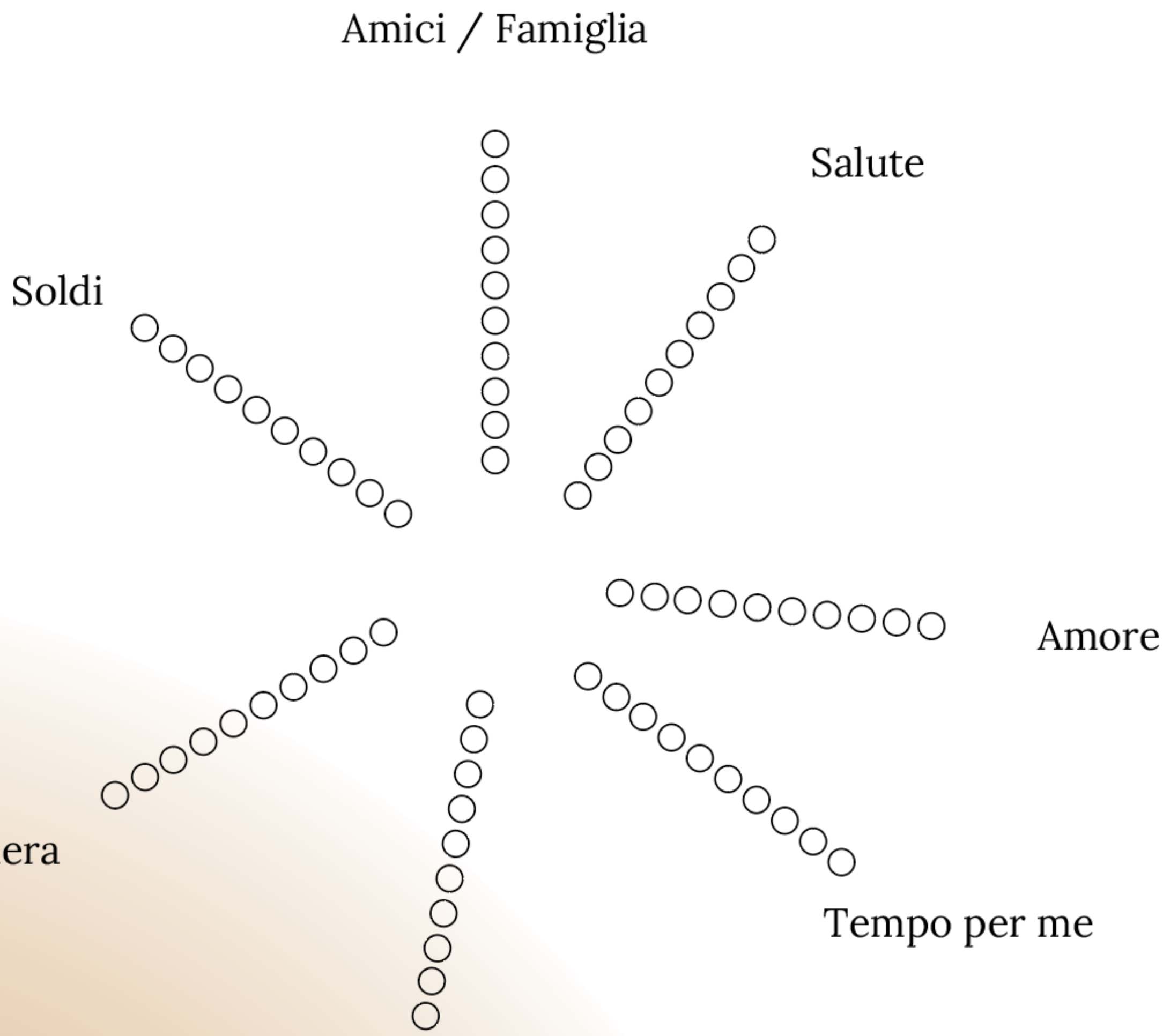
Crescita Personale
A che punto sei del tuo percorso? Ti sta avvicinando ai tuoi obiettivi?

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



2-22 Gennaio 2026

CIAOMONDO.world