

CARLOTTA GIVO

COACHING IN FABULA

Je m'a Muse J'ai ma Muse



SOMMARIO

PAGINA 3

ISTRUZIONI

PAGINA 4

INVITO AL VIAGGIO

PAGINA 6

LA STORIA

IL PRESENTE È SCRITTO NEL PASSATO

PAGINA 9

GLI ERRORI

IMPARARE A FALLIRE MEGLIO

PAGINA 12

L'INDIVIDUAZIONE

ROMPERE LA QUARTA PARETE

PAGINA 15

LA VOLONTÀ

LO SCOPO E COME ARRIVARCI

PAGINA 18

L'ATTENZIONE

IMPARARE A STARE

PAGINA 21

I VALORI

NON VALE LA PENA

PAGINA 24

I DESIDERI

INDIVIDUARE LE PASSIONI FELICI

PAGINA 27

LE POSSIBILITÀ

TUTTI I FUTURI SONO PER TE

PAGINA 30

L'EQUANIMITÀ

NIENTE DI MENO, NIENTE DI PIÙ

COACHING IN FABULA

ISTRUZIONI

PER LA STAMPA DELLE CARTE

JEM'AMUSE | J'AI MA MUSE
È UN PICCOLO MAZZO DI CARTE D'ISPIRAZIONE
PER TEMPI DIFFICILI

Lo è **per il messaggio** che porta: un messaggio di speranza; di abbandono fiducioso al mistero della vita e di tutte le cose visibili e invisibili; di apertura alle possibilità tutte, anche – e soprattutto – quelle mai esplorate.

Lo è **per il concept**: un prodotto stampabile con qualsiasi stampante di casa, che fa un uso moderato di carta e inchiostro; sempre disponibile in un clic.

Da *collagista* appassionata, poi, so quanto faccia bene a una mente sovraccarica di pensieri concentrarsi su gesti semplici e in qualche modo ripetitivi, che richiedono però attenzione, cura e presenza. Gesti come tagliare e rifilare, per esempio, che è proprio ciò che dovrai fare per realizzare da te il tuo mazzo di ispirazione con le nove muse.

Tra i file stampabili, oltre a questo libro degli esercizi, troverai:

- **un jpg in alta** risoluzione con un'immagine da usare per il retro delle tue carte
- **due jpg in alta risoluzione** con le immagini delle muse + uno schema da usare per la *lettura*
- **un *booklet* in pdf** con una breve descrizione di ogni musa e del messaggio che ti porta, da stampare, sempre in fronte e retro, ripiegare e tenere insieme alle carte. Tutti i file sono in formato A4.

Le stampanti di casa di solito rilasciano, in stampa, una sottile cornice bianca intorno al soggetto: per avere il tuo mazzo 'pulito' ti basta allineare bene i fogli nel carrello di carica della tua stampante e rifilare con un taglierino, o un paio di forbici se hai più dimestichezza, i tuoi margini.

Per la stampa delle card delle muse ti consiglio una carta da 200 gr.

INVITO AL VIAGGIO

COME USARE IL MATERIALE DI QUESTO TOOLKIT

SEGUO L'ISTINTO O IL SENTIERO TRACCIATO?

Questo percorso di diario intenzionale con le muse è stato pensato per lasciarti la massima libertà di sperimentazione.

L'ebook che hai tra le mani segue sì un criterio, non potrebbe essere altrimenti per un prodotto editoriale, tuttavia, questo criterio è soltanto uno dei molti che avrei potuto adottare.

Ho scelto di seguire, dando un mio ordine alle muse e agli esercizi che stai per incrociare, la traccia che avrei seguito se mi fossi messa a scrivere la mappa per un breve romanzo di formazione.

Tuttavia, come sai, le storie funzionano lo stesso anche quando le si comincia dal finale. O dal climax.

Lascio dunque a te la penna (e la scelta del quaderno che userai come diario!)

Se ti senti più incline a lasciarti guidare dalla sorte, estrai una carta dal tuo mazzo (o pigia stop sull'[animazione video](#) del mazzo) e torna qui per leggere i suggerimenti della Musa che

ha risposto alla tua chiamata, e per scoprire gli esercizi di diario intenzionale che ho preparato per te.

Se invece senti il bisogno di un percorso guidato per cominciare a fare amicizia con le tue nove, e nuove, alleate, parti da questo ebook e segui la mappa.

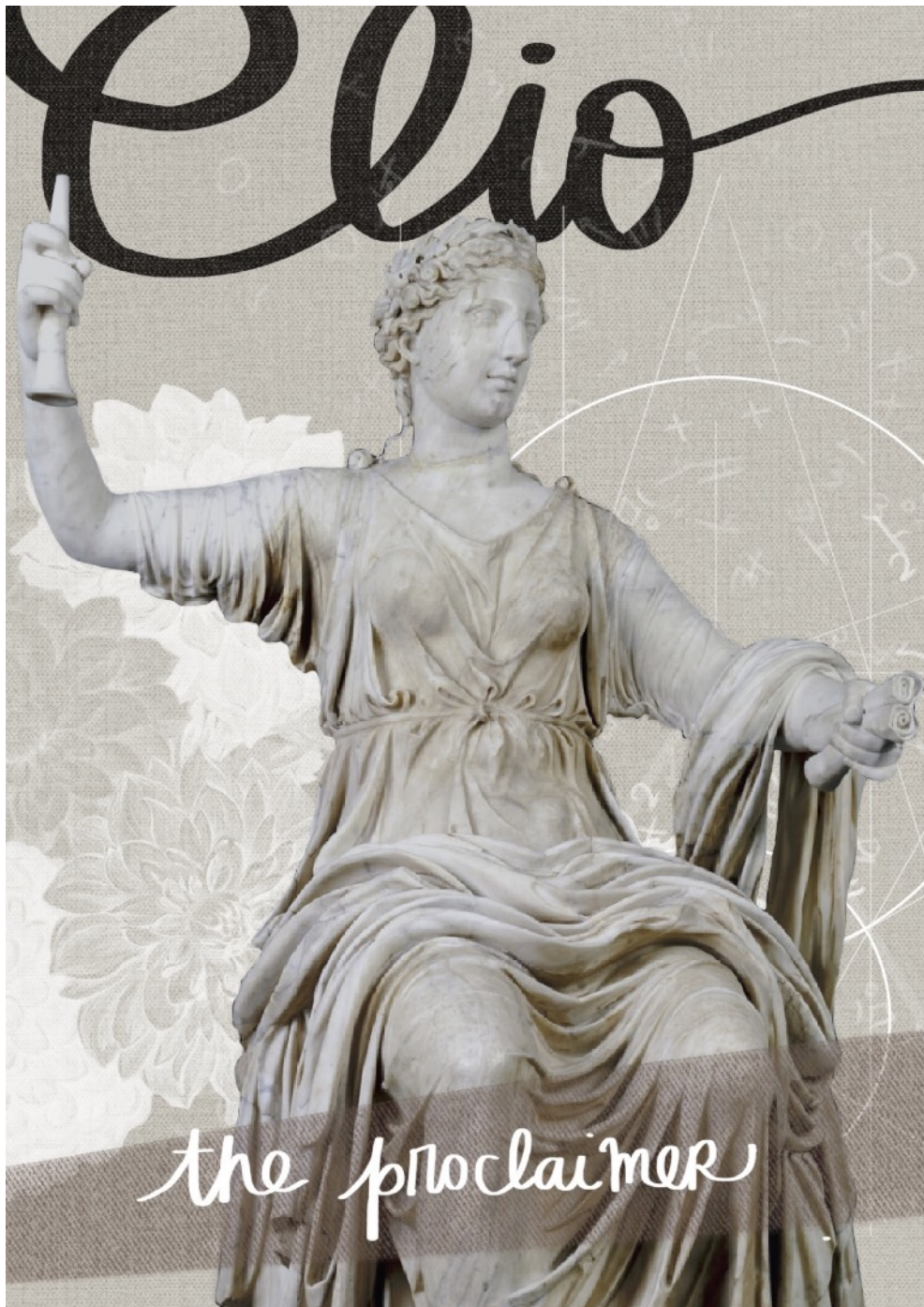
Nel booklet associato al piccolo mazzo di carte, troverai la descrizione di ogni musa.

Imparando a conoscerle, nel tempo, potrai proseguire nel tuo diario intenzionale lasciandoti semplicemente ispirare dalla loro energia.

Spero che per te questo sia l'inizio di una lunga, coinvolgente e meravigliosa relazione con la scrittura per l'anima.

Se invece questa relazione appartiene già al tuo orizzonte creativo quotidiano, mi auguro che le mie muse siano una buona e piacevole occasione per continuare a prendertene cura e a nutrirla.

UNO



LA MUSA DELLA STORIA

«CERCA LE TRACCE»

LA STORIA

IL PRESENTE È SCRITTO NEL PASSATO

IL PASSATO MI HA RIVELATO LA STRUTTURA DEL FUTURO

• PIERRE TEILHARD DE CHARDIN •

I successi del presente sono scritti nel passato.

Sono secoli che il concetto viene ribadito da più voci e in più modi, e ancora abbiamo bisogno di ripeterlo.

Non si tratta di fato ineludibile, quanto di **destino**.

Nonostante le due parole vengano spesso usate come sinonimi, fato e destino non raccontano la stessa storia.

Nel fato siamo come burattini giostrati da mani altre, di solito divine. Poco più che trastullo, passatempo ed oggetto transazionale per dèi bambini di molto annoiati.

Nel destino siamo eroi. Infatti, mentre la storia del mondo scritta in cordata con circa altri sette miliardi e mezzo di autori prosegue, gli eroi scelgono dove andare e da che parte stare.

La maggior parte delle volte, quando ci troviamo in una situazione difficile,

immersi in una storia dalla quale vorremmo scappare, ci domandiamo: «Dove ho sbagliato?»

La domanda «Dove ho sbagliato?» ci lascia uno spazio di indagine piuttosto ristretto.

Con quel 'dove' al massimo ci spingiamo fino ai margini del capitolo andato storto (una relazione finita male, una promozione mancata, un affare saltato...). Questo però può bastare in una situazione di emergenza o urgenza, ma non è sufficiente a farci cambiare registro per i capitoli della nostra vita che ancora abbiamo da scrivere.

Si dice spesso che risposte e soluzione mediocri siano il risultato di domande e problemi posti in modo mediocre.

Se non vogliamo trovarci a ripetere la stessa trama per tutti i fogli del nostro romanzo personale, tocca cambiare domanda.

Non dunque: «Dove ho sbagliato?», bensì «**Quando è successo?**»



L'INVITO DI CLIO

CERCA LE TRACCE



SCEGLI CINQUE SCENE DEL TUO PASSATO CHE RAPPRESENTANO EVENTI CRUCIALI DELLA TUA STORIA. IN CHE MODO QUESTI EVENTI FANNO ANCORA PARTE DEL TUO OGGI? IN QUALE SETTORE DELLA TUA VITA HANNO MAGGIORE IMPATTO? QUALI INDIZI CONFERMANO QUESTO IMPATTO? SE TU VOLESSI CAMBIARE L'IMPATTO CHE QUESTI AVVENIMENTI POSSONO ESERCITARE NELLA TUA STORIA DI DOMANI, QUALE NUOVO ATTEGGIAMENTO DOVRESTI ASSUMERE NEI CONFRONTI SI QUESTI EVENTI?

Scegli un bel quaderno in cui raccogliere le tappe di questo viaggio con le muse e scrivi lì i tuoi esercizi, le tue riflessioni e tutte le idee che prenderanno vita da queste riflessioni.

UNO

LA STORIA



Je m'aMuse | J'ai ma Muse

Carlotta Givo ©2020
COACHING IN FABULA
Torino

Fonti fotografiche p.g.c.: Museo del Prado

CONTINUA A LEGGERE