

# L'arte di abitare te stessa



Piccola Guida Biofilica per donne che  
stanno scrivendo un nuovo capitolo  
della loro vita.

A CURA DI PAOLA E MARIA CHIARA



## La tua casa, il tuo nuovo inizio.

---

C'è un momento della vita, spesso intorno ai cinquant'anni, in cui sentiamo il bisogno di **fare spazio** al nuovo.

La casa diventa il riflesso di questo **cambiamento**: ti sei mai chiesta perché in certi luoghi ti senti subito bene, connessa, e in altri, nonostante l'arredamento curato, senti un **peso** invisibile sul petto?

Non è suggestione. È la tua **Biofilia** che cerca di parlarti.

Il nostro cervello ha bisogno di luce, di orizzonti e di materiali vivi per sentirsi al sicuro. Se la tua casa è "muta", la tua **energia** si spegne.

Perché c'è una verità che spesso dimentichiamo: **noi siamo natura**.

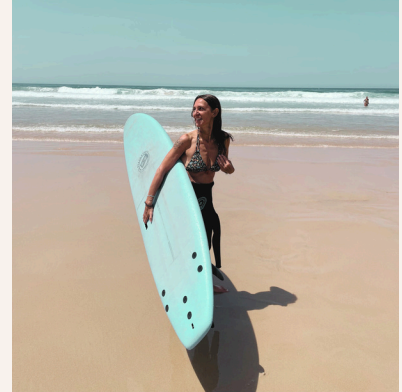
Se perdiamo la connessione con il mondo naturale, perdiamo piano piano anche il contatto con il nostro sé più profondo. Si crea una **discrepanza silenziosa** tra l'ambiente in cui viviamo e chi siamo davvero.

Ricominciare ad **abitare la natura**, portandola dentro le nostre mura, non è un vezzo estetico, ma il primo passo per ricucire quel legame e tornare finalmente a sentirsi intere.

# Chi siamo

---

**PAOLA: Imprenditrice, formatrice** e mente creativa dietro REBEL50. Accompagno le donne over 50 a creare progetti sostenibili, indipendenti e radicati nella propria visione. Credo in un nuovo modo di fare impresa: dove la natura incontra il mindset e le idee diventano lavoro. Con me costruisci la tua libertà, con metodo e competenza."



## **MARIA CHIARA: Artigiana Floreale da oltre 30 anni**

trasformo la natura in arredo per l'anima. La mia missione è riportare l'armonia selvatica dentro le case, usando la tecnica e la biofilia per creare spazi che non solo arredano, ma curano. Perché un ambiente armonico è il primo passo per tornare a respirare

## **Perché insieme?**

Abbiamo unito le nostre **competenze** perché crediamo che una donna non possa fiorire davvero se ciò che la circonda e ciò che sta costruendo non parlano la stessa lingua.

Siamo entrambe **appassionate di Biofilia** e vogliamo che questa scienza diventi la tua forza: uno stimolo potente per smettere di trascurarti e iniziare a prenderti cura del tuo benessere, partendo dal nido che abiti fino ai progetti che offri al mondo.

Quando lo spazio esterno e la visione professionale vibrano alla stessa frequenza, la tua rinascita diventa inarrestabile

# Biofilia: La Scienza del benessere

---

La **Biofilia** è una necessità biologica scritta nel nostro DNA. Il cervello si rigenera solo quando riconosce gli schemi della natura.

- **Il Riposo dello Sguardo:** Forme naturali e frattali abbassano il cortisolo, l'ormone dello stress. Lo sguardo si appoggia senza sforzo.
- **L'Architettura della Sicurezza:** L'equilibrio tra rifugio (spalle protette) e prospettiva (vista libera) placa l'ansia.
- **La Memoria della Materia:** Il contatto con materiali veri (legno, pietra, muschio) attiva risposte sensoriali che il sintetico non può dare.
- **L'Alchimia dei Profumi:** Gli odori del bosco parlano al sistema limbico, inviando segnali di pace immediata



# L'armonia Casa-Natura che guarisce

---

- **La Voce dell'Acqua e il Silenzio:** Il suono dell'acqua è il richiamo ancestrale alla vita. Ridurre il rumore urbano con materiali organici permette alla mente di smettere di stare "in allerta".
- **Il Potere dell'Equilibrio:** Attenzione, solo la natura armonica ha questo potere. Se gli elementi sono sbilanciati o senza metodo, il cervello fatica e l'energia si spegne. Lo studio serve a creare un equilibrio perfetto perché tu possa finalmente ascoltare la tua voce più vera



# Tre gesti pratici per iniziare oggi

Capire la Biofilia è il primo passo, ma è attraverso l'**esperienza diretta** che il cambiamento si radica nelle tue cellule.

**Non serve stravolgere l'intera casa in un giorno;** la riconnessione inizia da **piccoli gesti rituali**, capaci di mandare un segnale di pace al tuo sistema nervoso.

Questi **tre esercizi** sono stati pensati per aiutarti a fermarti, a sentire lo spazio e a riappropriarti del tuo nido. Scegline uno, o provali tutti, lasciando che sia il tuo corpo, e non la tua mente, a guidarti.



**1 Cercare il proprio Nido:** Posiziona la tua seduta preferita dove senti le spalle protette ma hai una vista libera verso l'esterno. Senti come il corpo si distende.

**2 Risveglio del Tatto:** Introduci un elemento naturale che ami toccare (un sasso, un ramo). Sfioralo ogni volta che ci passi accanto: ti radicherà nel presente

**3 Fare spazio:** Crea un piccolo spazio per un frammento di natura raccolto da te. Sarà il testimone silenzioso della tua volontà di rinascita



## Oltre la guida: un invito per te

---

**La Biofilia non è una moda, è un ritorno a casa.**

Tutto quello che hai letto in queste pagine è solo l'inizio di un viaggio più profondo.

**Sappiamo che restare sole con queste riflessioni può essere difficile:** la quotidianità preme, le vecchie abitudini resistono e il desiderio di cambiare spesso si scontra con la paura di non sapere da dove iniziare.

**Vogliamo offrirti una bussola.** Vogliamo mostrarti come l'armonia dello spazio e la chiarezza della tua visione professionale possano alimentarsi a vicenda, dandoti la forza di smettere di "resistere" e iniziare finalmente a scegliere.

Iniziamo a camminare insieme.  
Ti aspettiamo in Diretta.

Non restare solo a leggere. Abbiamo deciso di creare **un momento di incontro live** per approfondire questi temi e rispondere alle tue domande.

### **Perché partecipare alla diretta?**

- Scoprirai come il **Mindset Biofilico** può dare forma e solidità alla tua nuova visione professionale (con Paola).
- Vedrai come trasformare concretamente i tuoi ambienti per sostenere il tuo cambiamento interiore (con Maria Chiara).
- Ti racconteremo come puoi vivere tutto questo dal vivo in un'esperienza unica di rinascita.

**QUANDO: 3 MARZO ORE 21:00**  
**DOVE: instagram**

**SALVA LA DATA!**

# La tua intenzione di rinascita

*La natura non aspetta altro che tenderti la mano.*

*Tu, oggi, sei pronta a stringerla?*

Questa guida è stata il tuo **primo passo** verso la consapevolezza. Ora, prima di chiudere questo file, **fermati un istante**. Respira. Guarda lo spazio che ti circonda e ascolta ciò che emerge dal profondo.

Cosa porteresti nel tuo nido oggi per sentirti pronta a volare?  
Cosa senti che manca davvero? Spazio, silenzio, colore, una nuova  
visione professionale?)

.....  
.....

Scrivere questa risposta è un atto di coraggio. È il seme di ciò che approfondiremo insieme durante la nostra diretta. Non lasciarlo nel cassetto: portalo con te come un talismano.

**Siamo pronte ad aiutarti a dare forma, materia e radici a questa intenzione.**

Ci vediamo in diretta per iniziare a costruire il tuo nuovo capitolo.

Con gratitudine e visione, Paola e Maria Chiara.