

LE COACH DI DONNA ALLO SPECCHIO

TRASFORMIAMO LA TUA IMMAGINE FISICA E MENTALE

Aiutano le donne a ritrovare equilibrio, a sentirsi più forti e più belle. Monica è life coach, Aida valorizza il fisico con lo stile giusto. Barbara decifra lo stato d'animo con la grafia, Ilaria fa ritrovare il baricentro con lo yoga e Luisella con un cambio look fa dare un taglio al passato

DI DIANA DE MARSANICH - FOTO DI SILVIA TENENTI



Monica Pagani, 55, life coach, esperta di tecniche mentali. È una delle fondatrici del progetto *Donna allo specchio*.

Fai un lavoro che non ti soddisfa appieno e vuoi rimetterti in gioco? Dopo la gravidanza ti sei lasciata andare e ora vuoi riprendere in mano la tua vita? O ancora, stai affrontando la menopausa e hai bisogno di una guida? Spesso una donna inizia dall'esteriorità: taglia i capelli, cambia gli abiti prima ancora di capire qual è il reale cambiamento che vuole attuare nella sua vita. *Natural style* ha incontrato le professioniste di *Donna allo specchio*, un progetto di consulenza al femminile che aiuta a centrare gli obiettivi, metterli a fuoco e attuare in concreto quei meccanismi che aiutano a compiere la metamorfosi grazie a un team di coach mentali, grafologi, parrucchieri, insegnanti di yoga e tecniche olistiche, tra gli altri. Ecco i loro consigli e le parole mantra per un 2020 all'insegna del benessere fisico e mentale.

MONICA PAGANI

Con me ritrovi fiducia e autostima

«Per creare un'abitudine, la mente ha bisogno di ripetere per almeno 28 giorni una qualsiasi situazione. Insieme a mio padre Ignazio Pagani, pilota di aerei, ho messo a punto un metodo di apprendimento basato su tecniche mentali che porta le persone nell'arco di due mesi a diventare padrone di se stesse», racconta Monica Pagani. «Strutturato in modo semplice, aiuta a diventare consapevoli degli strumenti innati che la nostra mente ci mette a disposizione e a utilizzarli quando ne abbiamo bisogno, per esempio, quando vogliamo attuare un cambiamento e migliorarci. Cinque anni fa, insieme alla style coach Aida Mazzitelli ho creato *Donna allo specchio*, un progetto di consulenza che aiuta le donne ad armonizzare interiorità ed esteriorità. Lavorare in contemporanea su mente e corpo, infatti, accelera il processo di metamorfosi. Il percorso di consapevolezza inizia con l'analisi grafologica, uno strumento che fotografa lo stato d'animo della persona. Individuato l'obiettivo da migliorare, viene studiato il percorso personalizzato (minimo 4 incontri), da intraprendere con un team di professionisti: coach di interiorità e di esteriorità che aiutano a ritrovare fiducia e autostima».

- **La parola mantra del 2020:** «Gratitudine. Per se stessi, per gli sforzi fatti, per i propri errori e per gli altri.
- **Info:** www.donnallospecchio.com



La style coach Aida Mazzitelli, 42, di Albenga (Sv). Laureata in Marketing, è diplomata all'Accademia del lusso di Roma. Lavora in una multinazionale ed è una delle creatrici del progetto *Donna allo specchio*.

AIDA MAZZITELLI

Vuoi cambiare? Ti aiuto con un look che ti valorizza

«Ho respirato moda fin da piccola: mio papà era sarto, mio zio stilista di moda a Londra e i miei nonni rispettivamente maestro di taglio da uomo e modellista di calzature», racconta Aida Mazzitelli, esperta di marketing, ideatrice con Monica Pagani di *Donna allo specchio*. «Aiuto le donne che affrontano un periodo di cambiamento, occupandomi della loro immagine. Con la colorimetria e lo studio della fisicità valuto i toni che stanno bene con il loro incarnato. Poi ispeziono il guardaroba delle mie clienti: valuto cosa hanno necessità di acquistare e cosa può essere riciclato, riorganizzo l'armadio, creo gli abbinamenti e, come personal shopper, le accompagno ad acquistare nuovi capi, in genere i più etici, evitando il fast fashion. Con il make up artist metto a punto il trucco adatto alla loro forma del viso e con il parrucchiere scelgo il taglio che valorizza i loro lineamenti. Il progetto di consulenza al femminile è rivolto anche alle aziende e alle manager donne e si basa su quattro pilastri: mente, cuore, corpo e voce. Con tecniche mentali come la Pnl, la mindfulness e il training autogeno, aiutiamo le professioniste a potenziare l'autostima e ad acquisire la fiducia in se stesse. Mettiamo in atto tecniche per motivare se stesse e guidare gli altri, generando fiducia e passione per fare squadra. Insegniamo a comunicare positività attraverso il linguaggio del corpo e un abbigliamento adeguato al ruolo che si ricopre. E a comunicare in maniera efficace con il giusto tono, volume, tempi e ritmi».

- **La parola mantra del 2020:** «Etica. Siamo quello che mangiamo, ma anche quello che indossiamo».
- **Info:** www.donnallospecchio.com ►

BARBARA MAZZOLA

Dalla grafia decifro il tuo stato d'animo

«La nostra grafia, il modo in cui scriviamo le lettere dell'alfabeto, parla: ci dice chi siamo, le nostre attitudini e le dinamiche che utilizziamo per muoverci nel mondo. Rivela se siamo estroversi o introversi, se ci proiettiamo con facilità nel nuovo o se, al contrario, tendiamo a rimanere fissi nelle nostre posizioni. Ecco perché vengo chiamata dalle aziende che vogliono assumere personale: con l'analisi del profilo grafologico possono capire se il candidato è più o meno idoneo a ricoprire il ruolo richiesto. E mi occupo anche di rieducare i disgrafici, cioè quelle persone che non riescono a leggere quello che scrivono», racconta la grafologa Barbara Mazzola, collaboratrice del progetto *Donna allo specchio*. «Il primo step del percorso parte proprio dall'analisi grafologica. Funziona così: esamino un foglio A4 senza righe né quadretti, scritto a mano libera senza dettatura (almeno 20 righe), e firmato in calce dalla persona che vuole iniziare il percorso di conoscenza. La gestualità di scrivere a mano mette in moto i neuroni: mente e corpo sono veramente collegati. In generale, tutte le lettere tonde come la "o" e la "a" sono legate all'affettività, mentre quelle che vanno in alto, come la "t", la "f" e la "l", sono legate alla spiritualità e all'intelletto».

- **La parola mantra del 2020:** «Qualità. Non solo del cibo che mangiamo ma anche dei nostri pensieri e delle nostre scelte perché corpo e mente sono davvero collegati».
- **Info:** www.grafologia-disgrafia.it

La grafologa professionista Barbara Mazzola, 50, di Milano. È specializzata in rieducazione della scrittura.



Ilaria Lenci, 42, di Arcevia (An). Insegna yoga integrale esoterico al Centro yoga Spanda di Roma.

ILARIA LENCI

Con la pratica yoga scopri la tua bellezza interiore

«Sono medico nutrizionista e gestisco a Roma il Centro Yoga Spanda, un termine sanscrito che significa vibrazione primordiale», racconta Ilaria Lenci, che fa parte della Federazione Internazionale di Yoga e Meditazione Atman. «Insegno Yoga Integrale Esoterico che associa alle posture fisiche (asana), tecniche di respirazione (pranayama), di concentrazione mentale (dharana) e di meditazione (dhyana). Si tratta di una disciplina yoga che va all'essenza degli insegnamenti e non si limita all'approccio fisico o bioenergetico: la pratica conduce gradualmente alla scoperta della nostra natura fondamentale e aiuta a farci capire chi siamo davvero, attraverso un percorso di autoconoscenza profonda. Insieme a Monica Pagani e Aida Mazzitelli di *Donna allo specchio*, sto mettendo a punto un percorso per fare riscoprire la bellezza interiore ed esteriore con tecniche che mixano lo yoga e la mindfulness. Avere consapevolezza del proprio corpo e dei propri stati interiori, innesca un processo di guarigione da traumi ed esperienze negative che possono essere rimaste intrappolate nel nostro subconscio. Portarle alla luce, ci consente di accettarle e ci aiuta a diventare la versione migliore di noi stessi».

- **La parola mantra del 2020:** «Amore: vorrei amplificarne la portata. L'energia dell'amore, infatti, è il substrato che nutre tutto, anche la Terra».
- **Info:** roma.yoga



L'hair stylist Luisella Lombrici, 43 di Marsciano (Pg).

LUISELLA LOMBRICI

Con un cambio di look (e di testa) ti aiuto a dare un taglio al passato

« $E=mc^2$ è la formula della teoria della relatività di Albert Einstein, ma anche il mio teorema: la bellezza è relativa perché dipende da come ci si guarda allo specchio e dal proprio stato d'animo», spiega Luisella Lombrici, hair stylist, titolare con Massimiliano Coccetta di MC² Parrucchieri a Marsciano (Pg). «Collaboro con *Donna allo specchio* offrendo consulenze sul cambio look che aiutano le persone in difficoltà a "dare un taglio" al passato, alle cose brutte, a qualcosa che non le rappresenta più. Anche un'acconciatura diversa, infatti, può aiutare la metamorfosi. Oltre all'aspetto esteriore, curo il benessere del cuoio capelluto e le problematiche legate allo stress: l'aumento del cortisolo, per esempio, favorisce la caduta dei capelli mentre la menopausa, a causa del calo dei livelli di estrogeni, li rende opachi e secchi».

- **La parola mantra del 2020:** «Naturalezza. Non soltanto nell'hair styling dei capelli con schiariture tono su tono e riflessi caldi che nascondono la ricrescita, ma anche intesa come attitudine nei confronti della vita».
- **Info:** [Facebook Mc2 Parrucchieri - Marsciano](https://www.facebook.com/Mc2Parrucchieri-Marsciano)

© RIPRODUZIONE RISERVATA