



EBOOK

Guida al percorso
13 Notti Sante per

Essere Donna

Cinzia Donnoli | Operatrice Olistica femminile

womaninside.it

Benvenuta



Benvenuta in questo percorso dedicato alle tue 13 notti sante che ti guidano ad Essere una Donna autentica.

Prima di iniziare ti invito a seguire alcuni consigli per entrare con l'attitudine migliore e necessaria per seguire il processo di questo percorso.

Buon viaggio

Cinzia

Coltiva il silenzio interiore

dal 24 dicembre 25 al 6 gennaio 26



Essendo un percorso introspettivo di auto indagine e sviluppo del potenziale dell'essere donna, richiede che ti prendi del tempo per te stessa ogni giorno.

Il silenzio è importante anche se sono giornate di festa per mantenerti connessa con la tua interiorità, e alla sacralità di questo tempo, ma soprattutto per riuscire meglio ad esplorare dentro di te.

Le notti sante cominciano al tramonto, e terminano all'alba del giorno successivo, è il momento in cui più che in altri momenti della giornata ti consiglio di non farti coinvolgere dai problemi altrui, per rimanere centrata e connessa al tuo sentire interiore, alle tue sensazioni, intuizioni e visioni.

Meditare



Se lo senti puoi fare delle brevi meditazioni, meglio se dopo il tramonto, o prima di andare a dormire anche semplicemente sul respiro consapevole o attraverso il respiro nel cuore.

L'attitudine alla meditazione è consigliata come aiuto per entrare profondamente nel significato degli intenti giorno per giorno.

Ti condivido il video con la meditazione che ti guida alla connessione e al respiro nel cuore. E' di supporto al processo, e può esserti di aiuto. Usala dopo aver letto l'intento della serata per ricentrarti, portare pace e silenzio interiore.

La trovi su youtube al link sotto:

Meditazione di connessione, consapevolezza e intelligenza del CUORE:

<https://www.youtube.com/watch?v=SDK6ElfxZOk&t=296s>

Sogni e intuizioni e messaggi



Usa un QUADERNO DEDICATO per annotare gli intenti, le tue riflessioni, e i sogni che farai durante le 13 notti sante.

il quaderno lo terrai sul comodino e la mattina appena sveglia, se c'è anche una sola traccia del sogno, annotalo subito, notte per notte.

Se non ricordi i sogni, scrivi quello che ti viene o nulla in corrispondenza della notte in cui non ricordi di aver sognato.

Se non ci sono sogni, pazienza.

Puoi annotare anche intuizioni, messaggi che arrivano improvvisamente, incontri che ti fanno riflettere sull'intento.

Rituale



TI consiglio di CREARE uno spazio SACRO, dove allestire un piccolo altare dedicato al tuo lavoro con le 13 NOTTI SANTE. Quando ti appresti all'intento accendi una candelina sull'altare.

Simbolicamente la fiamma della candela rappresenta l'energia vitale, la passione verso l'esperienza dell'incarnazione dell'anima.

Inoltre aiuta a mantenere il focus sull'INTENTO.

Ti consiglio di usare una candelina tipo tea light e lasciarla accesa fino al suo naturale spegnimento dopo l'intento.

Oppure lasciarla accesa da quando fai l'intento fino a quando vai a dormire.

Rituale



Gli intenti sono specifici per farti riflettere sul tuo Essere Donna, li trovi nell'ebook riferiti ad ogni notte.

Li troverai anche nelle storie di Instagram che condividerò giorno per giorno.

Puoi prima meditarli e poi scriverli, oppure solo scriverli ogni sera dopo il tramonto.

Potrai rispondere scrivendo con le tue intenzioni e pensieri che giungeranno al momento.

Se hai bisogno di qualche ulteriore informazione e sostegno nel processo scrivimi in DM.

Come procedere



- 1) Scrivi il più possibile col tempo presente:
io sono...io ho...io vivo...
- 2) Non usare mai il "NON" nelle frasi,
sempre frasi positive.
- 3) Scrivi quello che riesci ad immaginare,
scrivi quello che desideri per te,
scrivi lasciandoti guidare dal tuo cuore,
dal tuo sentire, dalla tua pancia, dalla tua
intuizione.
- 4) Dopo l'elaborazione mentale e sensitiva
dell'intento, respira...
prenditi il tempo di ascoltarti senza
giudizio...
E fidati di ciò che senti o immagini...
e scrivilo

24-25 dicembre Vigilia di Natale



Prima notte Santa - Gennaio

INTENTO: RINASCO A ME STESSA

In questa notte sacra accolgo il silenzio che precede ogni nascita.

Depongo le aspettative, i ruoli, le maschere. Mi permetto di essere seme nel buio fertile. Ascolto ciò che vuole nascere in me, senza forzarlo.

Coltivo la fiducia che la mia essenza conosce già la direzione.

Mi affido alla volontà profonda dell'anima.

Domande indagine:

- Chi sono al di là dei ruoli che ricopro?
- Quale qualità desidera nascere in me?
- Come posso fidarmi di più della vita?

25-26 dicembre Natale



Seconda notte Santa - Febbraio

INTENTO: PURIFICO IL SENTIRE

In questa notte osservo il mio mondo emotivo con gentilezza.

Lascio che le acque interiori si chiarifichino. Riconosco cosa trattengo, cosa temo, dove mi chiudo.

Apro il cuore alla fiducia.

Permetto alle relazioni di mostrarmi ciò che è vero.

Respiro compassione per me stessa e per l'altro.

Domande indagine:

- Quali emozioni chiedono di essere ascoltate?
- Dove mi chiudo per paura?
- Che cosa significa per me fidarmi?

26-27 dicembre Santo Stefano



Terza notte Santa - Marzo

INTENTO: RISVEGLIO IL CORAGGIO

Questa notte incontro la mia forza.

Osservo in quali situazioni rimando, quando temo di fare un passo avanti.

Scelgo di trasformare la paura in movimento cosciente.

Non agisco per reazione, ma per verità.

Invoco il coraggio gentile che nasce dall'allineamento tra cuore e volontà.

Domande indagine:

- Dove sto evitando di agire?
- Quale piccolo passo coraggioso posso compiere?
- Da dove nasce la mia vera forza?

27-28 dicembre



Quarta notte Santa - Aprile

INTENTO: ABITO IL CORPO

In questa notte ritorno a casa nel corpo.
Ascolto i suoi messaggi senza giudizio.
Riconosco ciò che chiede cura, ritmo, riposo.
Onoro il corpo come tempio dell'anima.
Coltivo radicamento, presenza e fiducia
nella saggezza incarnata.

Domande indagine:

- Che cosa mi sta comunicando il mio corpo?
- Dove ho bisogno di più cura o riposo?
- Come posso abitare il corpo con più presenza?

28-29 dicembre



Quinta notte Santa - Maggio

INTENTO: LIBERO LA CREATIVITÀ

Questa notte risveglio la gioia di esprimermi.

Lascio fluire la creatività senza chiedere perfezione.

Onoro il piacere di creare, nutrire, generare. Mi permetto di fiorire secondo la mia natura. Celebro il femminile che danza con la vita.

Domande indagine:

- Dove sto reprimendo la mia espressione?
- Cosa mi dà gioia autentica?
- In che modo desidero fiorire?

29-30 dicembre



Sesta notte Santa - Giugno

INTENTO: ARMONIZZO IL DARE E IL RICEVERE

In questa notte osservo l'equilibrio nella mia vita. Dove do troppo? Dove trattengo? Scelgo l'armonia.

Mi apro a ricevere senza colpa e a dare senza sacrificio.

Porto ordine nei miei spazi interiori ed esteriori.

Domande indagine:

- Dove mi sto sacrificando?
- Dove faccio fatica a ricevere?
- Che cosa significa equilibrio per me ora?

30-31 dicembre



Settima notte Santa - Luglio

INTENTO: VIVO RELAZIONI AUTENTICHE

Questa notte illuminò il cuore.

Riconosco le relazioni che nutrono e quelle che chiedono verità.

Scelgo l'autenticità, anche quando è scomoda.

Mi permetto di essere vista per ciò che sono. Apro il cuore senza perdere me stessa.

Domande indagine:

- In quali relazioni non sono pienamente me stessa?
- Che verità chiede di essere detta?
- Come posso restare nel cuore senza tradirmi?

31-1 gennaio San Silvestro



Ottava notte Santa - Agosto

INTENTO: LASCIO MORIRE IL VECCHIO

In questa notte di passaggio rilascio ciò che non serve più.

Vecchie identità, schemi, promesse non mie. Accolgo il vuoto come spazio di rinascita. Mi riconnetto al mio potere personale, non come controllo, ma come presenza sovrana.

Domande indagine:

- Che cosa è giunto al termine?
- Quale identità posso lasciare andare?
- Come vivo il mio potere personale?

1-2 gennaio Capodanno



Nona notte Santa - Settembre

INTENTO: COLTIVO LA SAGGEZZA

Questa notte raccolgo il senso delle esperienze vissute.

Nulla è stato inutile. Integro ciò che ho imparato.

Mi apro alla guida interiore che nasce dall'esperienza incarnata.

Scelgo di fidarmi del mio cammino.

Domande indagine:

- Quali insegnamenti porto con me?
- Cosa ho compreso di me stessa?
- Dove sono chiamata a fidarmi di più?

2-3 gennaio



Decima notte Santa - Ottobre

INTENTO: RICONOSCO LA MIA VOCAZIONE

In questa notte ascolto la chiamata dell'anima.

Non quella dell'ego, ma quella che serve la vita.

Riconosco il mio posto nel mondo.

Accolgo la responsabilità della mia luce.

Guido me stessa con presenza e integrità.

Domande indagine:

- Qual è la chiamata che sento emergere?
- Dove posso assumermi più responsabilità?
- Come posso guidarmi con più integrità?

3-4 gennaio



Undicesima notte Santa - Novembre

INTENTO: MI APRO AL MISTERO

Questa notte entro nel silenzio.
Lascio che l'intuizione emerga senza essere
afferrata.
Mi apro alla dimensione spirituale della vita.
Confido nell'invisibile.
Permetto allo spirito di parlarmi nei sogni,
nei segni, nei vuoti.

Domande indagine:

- Riesco a stare nel non sapere?
- Quali segni e messaggi sto ricevendo?
- Che rapporto ho con il silenzio?

4-5 gennaio



Dodicesima notte Santa - Dicembre

INTENTO: INTEGRA E RINGRAZIA

In questa notte raccolgo l'anno come un dono.

Onoro ciò che è stato compiuto e ciò che è rimasto incompiuto.

Ringrazio per le lezioni, le cadute, le benedizioni e le comprensioni.

Accetto la totalità del mio percorso di vita.

Domande indagine:

- Di cosa posso ringraziare?
- Che cosa integro ora in me?
- Posso accogliere anche ciò che non è stato?

5-6 gennaio Epifania



Tredicesima notte Santa

Qui si conclude il viaggio iniziato la notte del 24 dicembre che ti ha accompagnato ad indagare sul valore di Essere Donna e i tuoi propositi per il 2026.

INTENTO: BENEDISCO L'ANNO CHE VIENE

In questa notte finale affido l'anno nascente alla saggezza dell'anima.

Non chiedo controllo, ma allineamento.

Benedico il tempo che verrà.

Mi impegno a camminare con presenza, verità e amore riconoscendo il mio valore. Così sia, nell'eterno ritmo ciclico della vita.

Domande indagine:

- Con quale qualità desidero camminare?
- A cosa mi impegno interiormente?
- Che benedizione offro all'anno che viene?

*Buon viaggio nelle
13 Notti Sante*

Segui le storie e condividi
con me il tuo processo

