

WWW.GIADADENISE.COM



RITUALE potenziamento del guardaroba



è il momento perfetto.

Il **Solstizio** segna un passaggio fondamentale, la luce ha cambiato direzione e ha iniziato il suo ritorno.

Questo momento arriva dopo un tempo di interiorità, ascolto e integrazione.

È una soglia in cui ciò che è stato compreso dentro può iniziare a prendere forma fuori.

La **Luna Nuova**, che accompagna questo periodo, amplifica l'energia dell'inizio.

È il momento ideale per definire una nuova qualità da portare nella vita quotidiana e nelle scelte e nell'immagine.

Lo stile segue lo stesso movimento ciclico.

Prima si guarda dentro, poi si sceglie, prima si chiarisce, poi si manifesta.

Questo rituale nasce per portare intenzionalmente nuova energia nel guardaroba, affinché diventi uno spazio che sostiene chi stai diventando ora e non chi sei stata.

È un gesto facile ma potente perchè quando l'energia cambia alla radice, anche le scelte iniziano a trasformarsi.



materiali

- **un foglio** meglio se bianco o neutro, di piccole dimensioni
- **una penna o matita**
- **scotch**
- **colori** facoltativo
- **l'armadio aperto**



procedimento

Scegli un momento tranquillo.

Apri le ante dell'armadio e osservalo così com'è, senza intervenire.

Porta attenzione a come ti senti oggi:

– **Che tipo di energia desideri portare nella tua vita in questa nuova fase?**

– **Che qualità senti mancare o desiderare con più forza?**

Non cercare risposte mentali.

Lascia che emerga una sensazione chiara.



La tua parola

Mentre osservi il tuo armadio e ti dedichi a percepire le sensazioni, **lascia affiorare una sola parola.**

Una parola che rappresenti l'energia che desideri attivare nel tuo stile e nella tua quotidianità in questo nuovo ciclo.

Può essere:

- *una qualità (presenza, chiarezza, forza, eleganza, fiducia, leggerezza...)*
- *oppure un'intenzione (espansione, centratura, verità, libertà...)*

La parola giusta è quella che senti subito, senza spiegazione logica.

Scrivi la parola sul foglio, con calma.

Mentre lo fai, portale attenzione e intenzione. puoi decorarla, colorarla o renderla tua.

Appendi il foglio all'interno dell'armadio, in un punto visibile.

Può essere sull'anta interna, su una gruccia, vicino ai capi che indossi più spesso.

Quella parola è una frequenza attiva.

Ogni volta che apri l'armadio, entra in dialogo con i tuoi abiti e con le tue scelte.

Chiudi il rituale con questa frase:

“Questa è l'energia che scelgo di portare con me, da oggi in avanti.”



nei giorni successivi

**Osserva come scegli cosa
indossare.**

Alcune decisioni diventano più
immediate, senti maggiore
coerenza tra come ti senti e
come ti vesti...?

La parola lavora in modo
sottile e continuo,
accompagnando il nuovo ciclo.

**Puoi lasciare il foglio
nell'armadio per tutto il
periodo che senti necessario,
finché quell'energia non sarà
diventata naturale e
integrata.**



Questo rituale può restare un gesto intimo, tutto tuo.

Se invece senti di raccontarlo, puoi farlo nel modo che ti rappresenta di più.

- condividere nelle tue storie la parola che hai scelto o un dettaglio del rituale
- scrivermi una mail o in Dm raccontandomi cosa è emerso
- oppure pubblicare un frammento del tuo processo

Se condividi nelle storie, puoi taggarmi: @giada.denise

Mi farà davvero piacere vedere come questa energia sta prendendo forma nella tua vita.

Giada Denise

giadadenise.com
stile@giadadenise.com

