La news di dicembre

Parole con radici

Dicembre: il ritorno della luce

Dicembre è un mese speciale. Le giornate si accorciano, la luce si fa più rara e la natura sembra fermarsi. Eppure proprio nel giorno più buio dell'anno, il solstizio d'inverno, la luce ricomincia piano piano a crescere. È un passaggio silenzioso, che accade senza clamore, e che ci ricorda una verità semplice: anche nei momenti più bui c'è già un seme di luce che si prepara.

Il tempo delle feste porta con sé gioia, incontri e calore, ma a volte anche stanchezza, nostalgia o piccole tensioni in famiglia. Tutto questo è normale e fa parte della vita. Vi invito, in mezzo ai preparativi, a regalarvi qualche momento di pausa: un respiro, una passeggiata, una tazza di tè in silenzio. Ascoltarsi, anche solo per pochi minuti, è il primo modo per prendersi cura di sé e per stare meglio anche con gli altri.

La frase del mese

Dicembre, nell'agenda 13 Lune, è la Luna del Ritiro: il tempo in cui la natura rallenta e anche noi possiamo tornare a casa dentro di noi, non per chiuderci ma per ritrovarci.

«Ritirarsi non è chiudere la porta: è tornare a casa per poterla poi riaprire.»

Rosalba

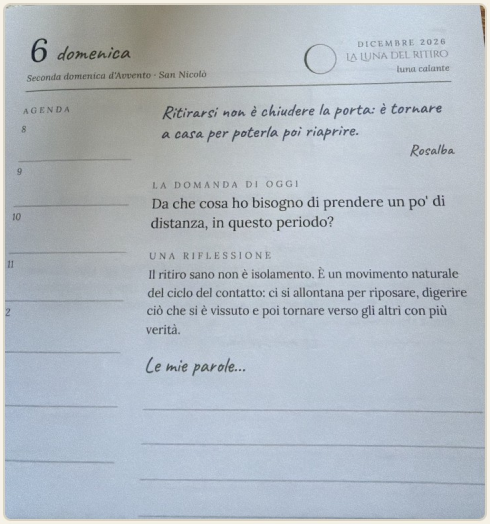
Grazie, di cuore

Mentre l'anno si avvia alla conclusione, sento il desiderio di dire grazie. Grazie a chi ha scelto di intraprendere con me un tratto del proprio percorso, portando nello studio la fiducia e il coraggio di guardarsi dentro. Grazie a chi ha letto i miei libri e i Quaderni della Gestalt, a chi mi ha scritto dopo averli letti e a chi li ha regalati a una persona cara: ogni pagina letta è un incontro, e per me è un dono prezioso.

Grazie anche a chi ha seguito con interesse le proposte dei laboratori, a chi ha chiesto informazioni, a chi ha condiviso un post o mi ha fatto sapere che un tema gli stava a cuore. Ogni segno di attenzione mi conferma che la strada intrapresa ha un senso. Porto con me tutto questo nel nuovo anno, con la voglia di continuare a costruire insieme spazi di ascolto e di contatto.

Idee regalo con radici

Se state cercando un regalo che parli al cuore, ecco alcune proposte nate quest'anno nelle Edizioni Con-Tatto Studio.



13 Lune · Agenda gestaltica 2027

Accompagna giorno per giorno da dicembre 2026 a dicembre 2027, con pensieri, frasi ed esercizi per ritrovare il contatto con sé, luna dopo luna. La prima luna comincia proprio a dicembre: chi la riceve sotto l'albero può iniziare subito il suo viaggio.

E chi la ordina direttamente da me riceve in omaggio il segnalibro coordinato, nei colori verde salvia e crema dello studio, per tenere il segno dei propri giorni.





Per i più piccoli: la gattina Trilli

Nella collana «Piccole parole con radici» trovate «Il cuore fa rima» e «L'Albero delle Parole»: filastrocche, storie e giochi di parole per imparare a leggere e, insieme, a dare un nome alle emozioni.



Un viaggio tra radici e sogni, nuova edizione

Per chi ama le storie vere, è disponibile la nuova edizione del mio memoir, con una copertina tutta nuova. Un racconto di radici, di memoria e di sogni, da leggere con calma nelle sere d'inverno. Presto arriverà anche l'edizione francese, «Un voyage entre racines et rêves».

Come ordinarli

In Svizzera scrivetemi a rosalba.digrazia@bluewin.ch indicando nome, indirizzo e numero di copie. L'agenda costa 30 CHF, i libretti di Trilli 10 CHF l'uno oppure 18 CHF tutti e due. Le spese di spedizione sono a parte, oppure i libri si possono ritirare a mano a Giubiasco. Il pagamento avviene con QR-fattura o TWINT.

Dall'Italia e dagli altri paesi tutti i libri si trovano su Amazon.

Il mio percorso: un quaderno per chi inizia



Iniziare un percorso di counseling è un passo importante, e spesso tra un incontro e l'altro nascono pensieri, emozioni e intuizioni che meritano di essere custoditi. Per questo ho creato «Il mio percorso», un quaderno pensato come compagno di viaggio per chi intraprende un percorso con me: offre spazi per annotare ciò che si sente, ciò che si scopre e ciò che si desidera portare all'incontro successivo.

Il quaderno viene consegnato a chi inizia un percorso nello studio ed è disponibile anche su Amazon a un prezzo contenuto. Per conoscerci c'è un colloquio conoscitivo gratuito di 20 minuti, online o in presenza.

Vi aspetto anche sul sito

Sul sito di Con-Tatto Studio trovate sempre qualcosa di nuovo, e alcuni materiali si possono scaricare gratuitamente. C'è il Quaderno della Gestalt dedicato a ottobre, mese del counseling, che parla del confine di contatto: quello spazio delicato tra me e l'altro dove nascono gli incontri, ma anche le incomprensioni. È una lettura semplice, pensata per genitori, educatori e per chiunque voglia capire meglio le proprie relazioni.

Sul sito trovate anche il materiale del laboratorio «La Dea Dentro», dedicato agli archetipi femminili, accompagnato dalle mie osservazioni: le sette dee greche, con le loro risorse e le loro ombre, e alcune domande per riconoscere quale di loro parla di più alla vostra storia. Un piccolo viaggio da fare con calma, anche da sole.

E per i più piccoli c'è un piccolo assaggio della collana di Trilli da scaricare e provare insieme ai bambini: giocando a leggere, completare e colorare, imparano anche a dare un nome a ciò che sentono, la rabbia, la paura, la gioia, la tenerezza. Fate un giro, magari proprio in questi giorni di festa.

www.contattostudio.ch

Trilli torna a gennaio

La gattina Trilli non sta mai ferma: a gennaio arriverà un nuovo libretto della collana, con una nuova avventura, nuovi giochi di parole e, come sempre, un'emozione da scoprire insieme. Per ora non vi svelo di più.

Uno sguardo al 2027

A gennaio presenterò il programma dello studio per il 2027, con i percorsi, i laboratori e gli incontri che sto preparando con cura. Vi aspetto nella prossima newsletter per scoprirlo insieme.

Vi auguro feste serene, fatte di piccoli momenti di pace e di incontri veri.

Rosalba Di Grazia

Terapista della Gestalt e Counsellor SGfB