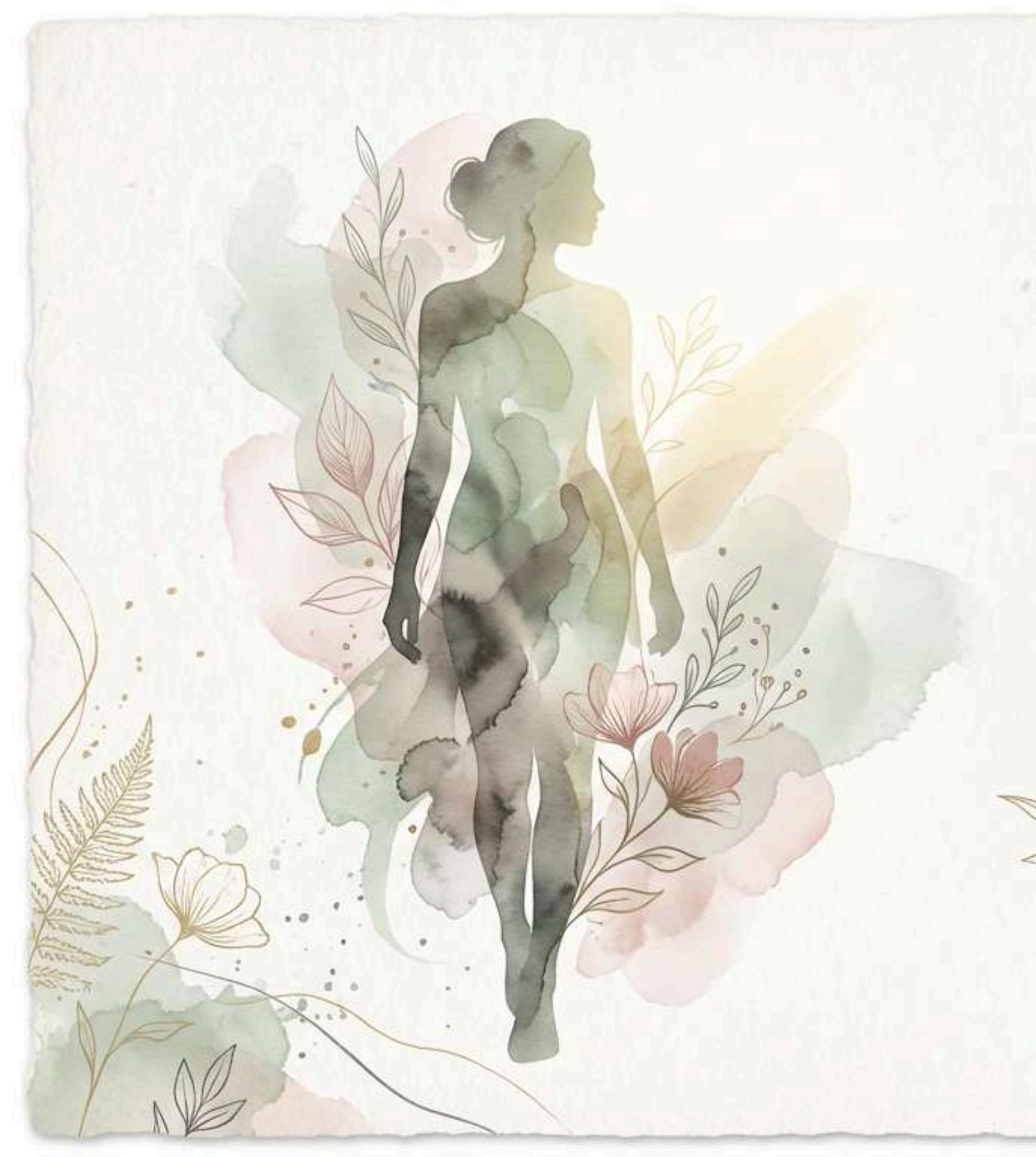


# Il Viaggio dei 21 Giorni

Dal quotidiano al mitico: una mappa per trasformare la routine in rito.



Non stai semplicemente cambiando abitudini. **Stai rispondendo alla Chiamata.**  
Questa guida è la tua mappa attraverso tre regni: il Corpo, l'Ambiente e lo Spirito.  
Sei pronto a varcare la soglia?



# Cristina Mirandola

Ogni viaggio ha bisogno di una guida che conosca i sentieri più dolci. Io sono Cristina, esploratrice dell'animo umano e creatrice del Metodo MiraCris. La mia missione è aiutarti a ritrovare la tua luce naturale attraverso la semplicità.

**La tua alleata nel cammino  
verso la leggerezza.**



# La rinascita non è è una lotta

Credo fermamente che la rinascita non debba essere una lotta, ma una fioritura spontanea. Spesso forziamo il cambiamento con la fatica, ma la vera crescita accade quando smettiamo di combattere contro la nostra natura.



# L'Arte della Cura

Il Metodo MiraCris non è una disciplina rigida, ma un'arte della cura. È la via della gentilezza applicata alla crescita personale. Sostituiamo la rigidità con l'ascolto e la gentilezza verso noi stessi.

# La Legge della Resistenza Minima

Il metodo si fonda sulla “Resistenza Minima”. Invece di forzare il cambiamento con la fatica, usiamo strategie che “ingannano” dolcemente la mente pigra.

*La mente resiste agli shock, ma accoglie la persuasione gentile.*



# Piccoli Passi Invisibili

Usiamo micro-azioni quotidiane.  
Sono passi così piccoli da sembrare  
invisibili alla paura, ma che, sommati,  
creano miracoli di cambiamento  
profondo e duraturo.

**Non servono grandi sforzi, solo  
piccola, costante gentilezza.**

# Il Ritmo del Cambiamento

Un ciclo di 21 giorni dedicato alla tua fioritura. Un periodo protetto dove le micro-azioni mettono radici e trasformano la tua realtà interiore.

Il miracolo richiede tempo e pazienza, non forza.



21 Giorni

# Come leggere la Mappa



La Routine

## Il Concetto

Ogni azione quotidiana nasconde un **archetipo**. Qui non troverai "liste di cose da fare", ma **Imprese** da compiere.



## La Struttura

**3 Atti. 21 Giorni.** Ogni slide contiene la **Tappa del Viaggio** (il significato mitico) e **L'Azione Concreta** (il compito pratico).



# Atto 1: Il Risveglio dei Sensi

## Giorni 1-7

Il viaggio inizia **dove sei ora: nel tuo corpo**. Prima di affrontare i draghi esterni, l'Eroe deve risvegliare i propri strumenti.

In questa settimana, **ripuliamo la percezione** e riattiviamo il contatto con la realtà fisica.

# L'Inizio del Cammino



## Giorno 1: La Chiamata

**Bere l'Elisir:** Inizia la giornata bevendo un cchiere d'acqua con intenzione.



## Giorno 2: La Visione

**Cercare i Colori:** Nota attivamente tre colori vibranti nel tuo ambiente.



## Giorno 3: La Soglia

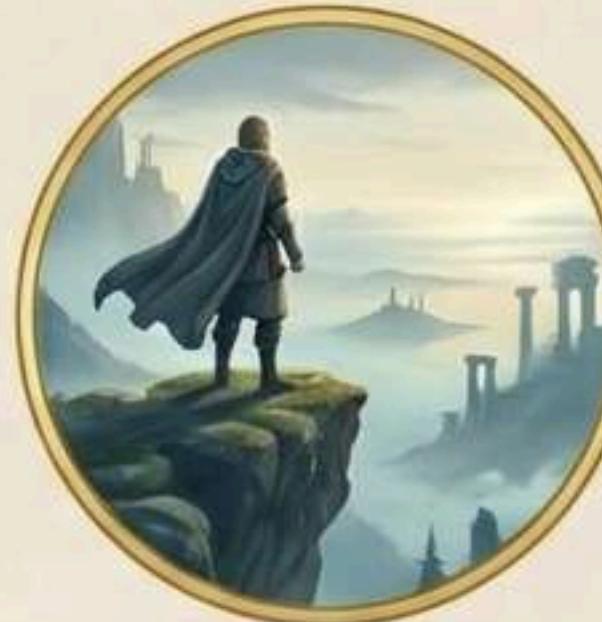
**Il Sospiro alla Porta:** Prima di uscire di casa, fermati e fai un respiro profondo.

# Radicamento e Presenza



## Giorno 4: Il Nutrimento

**Il Boccone ad occhi chiusi:**  
Mangia il primo boccone  
del pranzo assaporando  
ogni sfumatura.



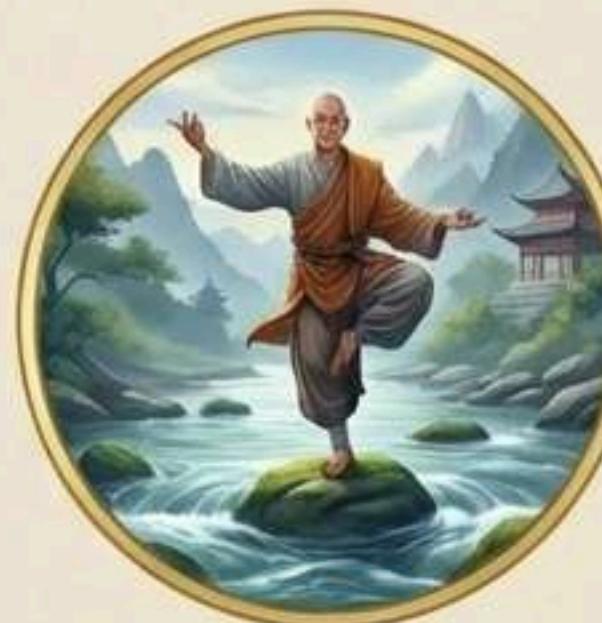
## Giorno 5: La Pausa del Saggio

**Guardare fuori:** 60 secondi  
alla finestra, osservando il  
mondo senza giudizio.



## Giorno 6: Il Sacro Contatto

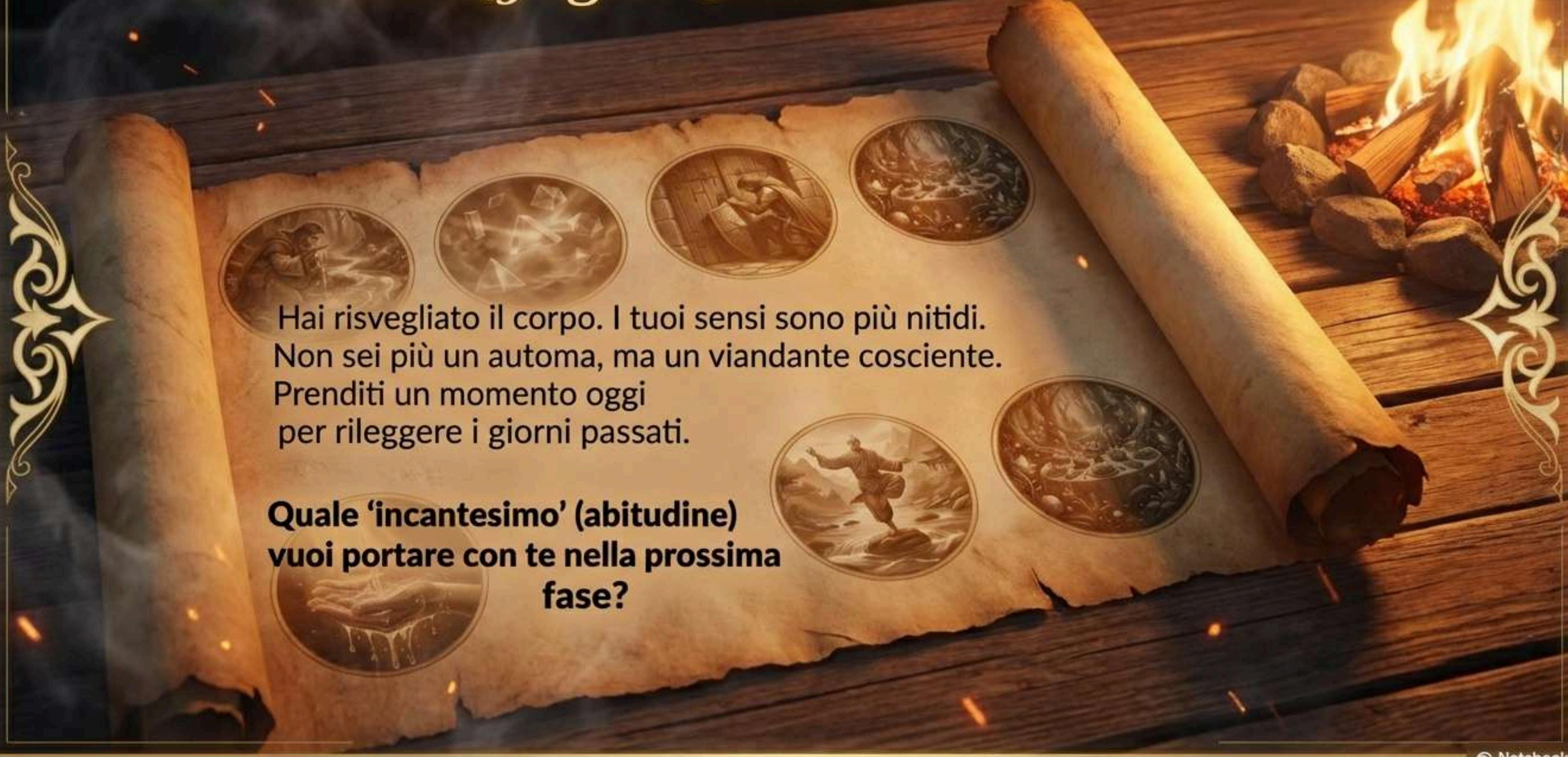
**Sentire la pelle:** Durante la  
doccia o la cura del corpo,  
porta attenzione tattile alla  
tua pelle.



## Giorno 7: La Danza dell'Equilibrio

**Stare su una gamba:** Mentre  
ti lavi i denti o aspetti, trova  
il tuo centro fisico.

# Il Primo Rifugio: Celebrazione Settimana 1



Hai risvegliato il corpo. I tuoi sensi sono più nitidi.  
Non sei più un automa, ma un viandante cosciente.  
Prenditi un momento oggi  
per rileggere i giorni passati.

**Quale 'incantesimo' (abitudine)  
vuoi portare con te nella prossima  
fase?**



## Atto II: La Purificazione

**Giorni 8-14**

L'Eroe non può avanzare se il sentiero è ingombro. Questa settimana è dedicata alla rimozione degli ostacoli.

Faremo spazio nel mondo fisico, digitale e mentale. È il momento di lasciar andare ciò che pesa.

# Fare Spazio nel Caos



## Giorno 8: La Pulizia Digitale

**Cancellare 5 foto:** Elimina dal telefono 5 immagini inutili o duplicate.

## Giorno 9: Il Tempio dell'Ordine

**Ordinare un cassetto:** Scegli un piccolo spazio fisico e riportalo alla perfezione.

## Giorno 10: Il Silenzio del Grido

**Disattivare una notifica:** Spegni l'avviso di un'app che ti distrae inutilmente.

# Alleggerire la Mente



## Giorno 11: Il Congedo

**Scrivere e buttare via:** Scrivi un pensiero negativo su un foglio, poi gettalo.



## Giorno 12: Il Canto di Lode

**Fare un complimento:** Dona una parola gentile sincera a qualcuno.



## Giorno 13: La Valle del Silenzio

**60 secondi di silenzio:** Niente musica, niente parole, solo quiete.



## Giorno 14: La Potatura

**Unfollow sui social:** Smetti di seguire un account che non ti ispira più.

# La Torre di Controllo: Celebrazione Settimana 2

Hai creato spazio.  
Hai eliminato il rumore di fondo.  
Ora la visuale è chiara.

Dall'alto di questa torre, puoi vedere  
quanto 'peso' portavi nello zano senza  
senza saperlo.



Respira questa leggerezza. Sei pronto per l'ultima ascesa.



# Atto III: L'Illuminazione

## Giorni 15-21

Con il corpo sveglio e l'ambiente pulito, possiamo finalmente accedere al Tempio Interiore.

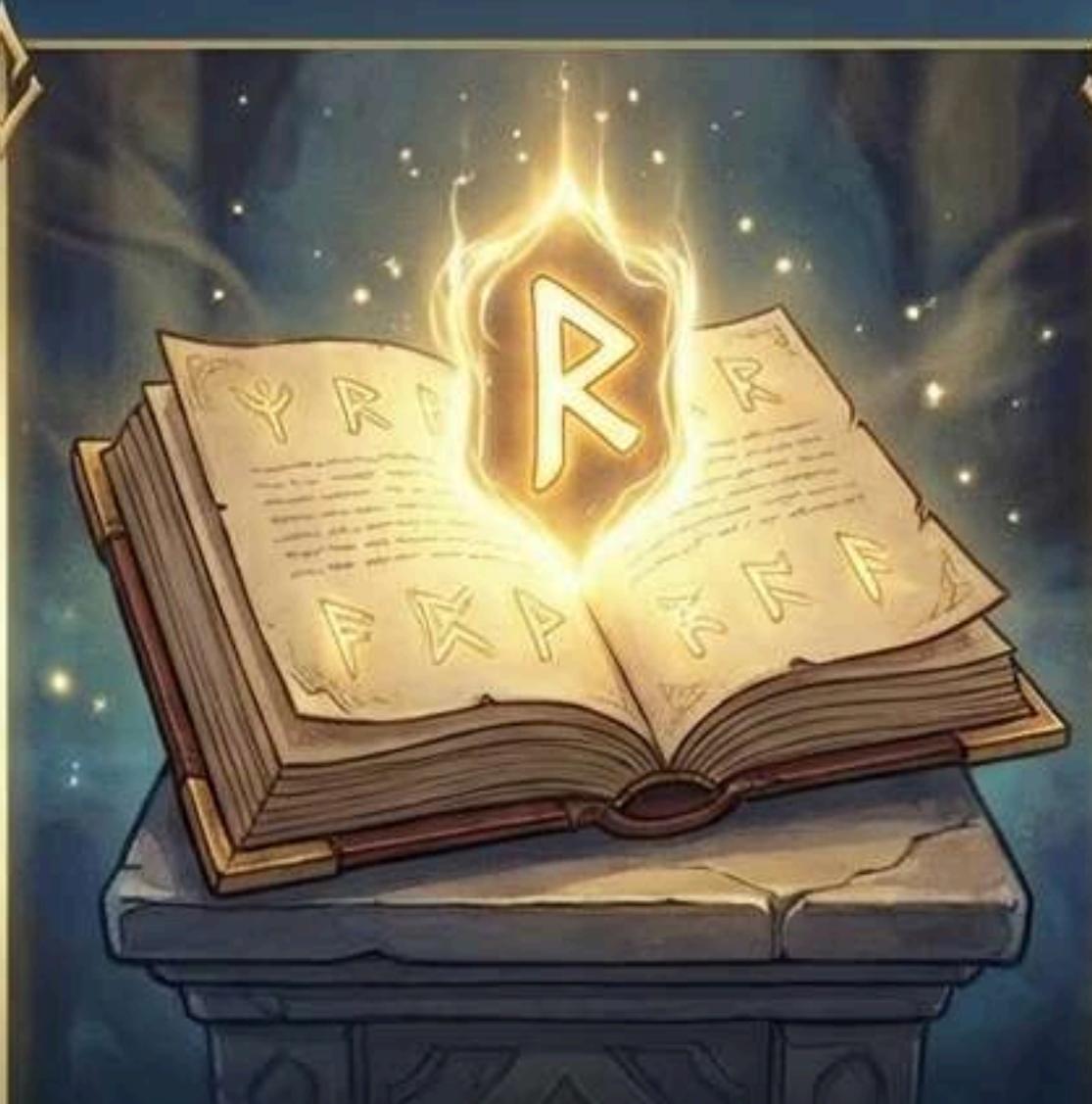
Questa settimana lavoriamo sull'anima, sul coraggio e sulla luce che proietti verso l'esterno.

È il momento di forgiare il tuo Elisir.

# Il Santuario Interiore



**Giorno 15: Il Riposo del Guerriero**  
Telefono lontano dal letto:  
La camera da letto è sacra.  
Lascia la tecnologia fuori.



**Giorno 16: Il Libro degli Antichi**  
Leggere una pagina: Leggi  
almeno una pagina di un libro  
che nutre lo spirito.



**Giorno 17: Lo Specchio Magico**  
Sorridere al riflesso: Guardati  
allo specchio e sorridi a te  
stesso per 10 secondi.

# La Scintilla del Potere



**Giorno 18: L'Inno alla Gioia**  
3 Grazie banali: Trova tre cose semplici per cui sei grato oggi.

**Giorno 19: La Piccola Scintilla**  
5 minuti di coraggio: Affronta un compito che rimandi da tempo, solo per 5 minuti.

**Giorno 20: Il Verbo di Potere**  
Scegliere la parola: Definisci una parola che guiderà le tue azioni future.



## Giorno 21: L'Elisir Finale

**L'Impresa: Il Premio di 10 minuti.**

Oggi non devi fare nulla per nessuno, se non per te.  
Regalati 10 minuti di puro piacere, ozio o passione. Hai completato il ciclo.  
Hai trasformato il piombo della routine nell'oro della consapevolezza.

# Il Viaggio Continua

Il vero Eroe non è colui che completa il viaggio una volta,  
ma colui che continua a camminare.

Le 21 tappe sono ora strumenti nel tuo inventario.  
Usali quando serve.



Torna alla fonte (Giorno  
1) quando hai sete.



Usa la spada (Giorno 14)  
quando serve tagliare.

**Buon cammino.**



## Oltre i 21 Giorni: La Tua Nuova Storia

Il viaggio non finisce qui, ma si trasforma in una nuova vita.  
Hai l'elisir, hai la consapevolezza, ora hai le ali.

Una trasformazione che ti rende indipendente, leggera e  
capace di volare da sola.



## Rimaniamo in Contatto

Se senti il desiderio di approfondire questo cammino o hai bisogno di una bussola per le tue prossime avventure, io sono qui.

**Sito:** [www.cristinamirandola.it](http://www.cristinamirandola.it)  
**Email:** [info@cristinamirandola.it](mailto:info@cristinamirandola.it)

*Il miracolo è iniziato.  
Continua a camminare leggera/o.*