

La scuola è diventata un peso? Riprenditi il tuo spazio.

Ansia, nodi allo stomaco o voglia di mollare tutto?

Non sei tu il problema.



A volte la domenica sera arriva con quel senso di ansia che non ti fa dormire. Altre volte, varcare il cancello di scuola ti sembra un'impresa impossibile: hai paura del giudizio dei professori, degli sguardi dei compagni o semplicemente senti di non avere più le energie per farcela. Magari preferiresti restare in camera tua, dove nessuno ti chiede nulla, perché fuori tutto sembra troppo difficile, rumoroso o ingiusto.

Se ti senti così, sappi che non sei "sbagliato" e non sei solo. Quello che provi è un segnale: la tua mente e il tuo corpo ti stanno dicendo che è ora di cambiare qualcosa per stare meglio.

Cosa facciamo insieme a *Umana-mente*?

Non sono qui per darti voti, farti prediche o dirti cosa "devi" fare. Sono qui per darti **strumenti pratici** (che funzionano davvero) per:

- **Spegnere l'ansia:** gestire quel nodo allo stomaco prima di una verifica o di un'interrogazione.
- **Difendere il tuo valore:** smettere di sentirti "da meno" degli altri e ritrovare fiducia in chi sei, a prescindere dai voti.
- **Gestire i conflitti:** capire come affrontare professori difficili o compagni che ti creano disagio.
- **Ritrovare la voglia:** uscire dal guscio e tornare a progettare qualcosa che ti piaccia davvero.

Perché rivolgerti me?

Lavoro nel mondo della scuola da vent'anni e so bene cosa succede tra i banchi e nei corridoi. Uso un mix di **coaching, ipnosi trasformazionale e tecniche di riequilibrio energetico** che agisce velocemente sui blocchi emotivi, senza bisogno di troppi giri di parole.

Sia che tu abbia voglia di parlarne, sia che tu voglia tenere i fatti tuoi per te, si può lavorare efficacemente per aiutarti a **disinnescare quelle crisi** che ti bloccano, così che tu possa tornare a vivere la tua età con leggerezza e fiducia, per affrontare le tue giornate – e la scuola – con la schiena dritta e il cuore leggero.

Facciamo il primo passo insieme?

Non aspettare che il peso diventi troppo grande.

Contatti e Approfondimenti

- **Iulia Vassalli:** Iulia Vassalli, *teen & parent coach*, ipnotista trasformazionale, operatrice master in tecniche di riequilibrio energetico
- **Sito Web:** www.umana-mente.ch
- **WhatsApp/Tel:** +41(0)76 839 96 91
- **E-mail:** iulia.vassalli@umana-mente.ch