

Lo zaino Magico

Tutto quello che ti serve
per partire nel viaggio più importante...

Il Viaggio alla ricerca di te stessa



di Simona Ruffini

© Copyright - Tutti i diritti sono registrati e riservati. È vietata qualsiasi utilizzazione, totale o parziale, dei contenuti di questo libro.



LO ZAINO MAGICO

INTRODUZIONE - TUTTO QUELLO CHE TI SERVE PER PARTIRE NEL VIAGGIO PIU' IMPORTANTE: IL VIAGGIO ALLA RICERCA DI TE STESSA

COS' E' LO ZAINO MAGICO

- ✓ Strumenti non per cambiare, ma per tornare a Te
- ✓ Il manuale definitivo
- ✓ Le catene invisibili dei tuoi pensieri automatici
- ✓ La tua chiave gialla
- ✓ Diventa una scassinatrice emotiva
- ✓ La sindrome del camaleonte
- ✓ Il campanello d'allarme

D.ssa Simona Ruffini
PhD in Scienze Forensi, Dottore in Psicologia, Consulente Tecnico di Parte
Specializzata in Criminologia e Psicologia Giuridica
Esperta certificata a livello internazionale nel riconoscimento delle micro espressioni facciali
Scrittrice, Diplomata Autrice e Conduttrice Radiofonica

www.simonaruffini.it
info@simonaruffini.it

PRIMA PARTE - SMASCHERARE LE CREDENZE

CAPITOLO 1

DA DOVE PARTI

- ✓ Quando partire
- ✓ Il piano A o il piano B?
- ✓ E se ci fosse un piano C?
- ✓ Stabilisci la meta
- ✓ Dove sei adesso?
- ✓ Il primo strumento: per capire dove andare devi sapere dove ti trovi
- ✓ Fissa i concetti

CAPITOLO 2

I LUOGHI CHE ATTRAVERSERAI DURANTE IL VIAGGIO

- ✓ La Tua Mappa
- ✓ Il Bosco delle Credenze
 - La storia delle 3 Caravelle
- ✓ Il Bivio della Scelta
- ✓ La Porta che dà sul Buio
 - Conti in sospeso con Te stessa
- ✓ Il Passaggio per il Mondo in cui Tutto è Possibile
- ✓ Il Labirinto
 - Come uscire dal Labirinto
- ✓ Fissa i concetti

D.ssa Simona Ruffini
PhD in Scienze Forensi, Dottore in Psicologia, Consulente Tecnico di Parte
Specializzata in Criminologia e Psicologia Giuridica
Esperta certificata a livello internazionale nel riconoscimento delle micro espressioni facciali
Scrittrice, Diplomata Autrice e Conduttrice Radiofonica

www.simonaruffini.it
info@simonaruffini.it

CAPITOLO 3

I LUOGHI DI SOSTA TRA IL TEMPO E LO SPAZIO

- ✓ Il Regno del Tempo Sospeso
- La creazione non porta l'orologio: la Sindrome del Bianconiglio
- Ci diamo sempre delle scadenze
- ✓ Il Sentiero che corre accanto alla Via Principale
- La Sindrome dell'Odissea
- La rivolta dei Malavoglia
- ✓ Il Recinto Magico
- ✓ E se il tuo Recinto Magico viene invaso?
- ✓ Fissa i concetti

CAPITOLO 4

COSA TI PORTI DIETRO

- Non si sa mai cosa può capitare
- La copertina d Linus
- ✓ La Valigia dei Sassi
- Il Sasso del Sesso
- La Tua Prima Volta
- ✓ I Pensieri del Non Ritorno
- ✓ Ipersoluzioni per Piccoli Problemi
- Gli sgambetti che ci facciamo
- Quante zampe ha il millepiedi?
- Se un litro d'acqua fa bene, allora ne bevo 10!
- ✓ Fissa i concetti

D.ssa Simona Ruffini
PhD in Scienze Forensi, Dottore in Psicologia, Consulente Tecnico di Parte
Specializzata in Criminologia e Psicologia Giuridica
Esperta certificata a livello internazionale nel riconoscimento delle micro espressioni facciali
Scrittrice, Diplomata Autrice e Conduttrice Radiofonica

www.simonaruffini.it
info@simonaruffini.it

CAPITOLO 5

LA COMPAGNIA DELLO ZAINO MAGICO - I TUOI COMPAGNI DI VIAGGIO

- ✓ Una compagna di viaggio speciale
- ✓ Cosa ti diranno vedendoti partire
- ✓ Il Sabotatore
- Ti diranno che sei strana
- Ti sentirai strana
- Ti perderai
- Alla fine Ti ritroverai
- Mandati una cartolina
- ✓ Aiuteresti la Tua Migliore Amica?
- ✓ Il Grillo Parlante
- Il Gioco dello Specchio
- Portati a Ballare
- ✓ Fissa i concetti

CAPITOLO 6

E ADESSO FACCIAMO LO ZAINO!

- ✓ Cosa ci mettiamo dentro?
- ✓ La Paletta dell' Archeologo per dissotterrare le Credenze
- ✓ La Lente di Allontanamento per guardare con Distacco
- ✓ La Bussola per scegliere la Strada Giusta al Bivio della Scelta
- Le Sabbie Mobili
- ✓ La Fiaccola che illumina oltre la Porta che dà sul Buio
- Accendere la Luce sulle nostri Parti in Ombra

D.ssa Simona Ruffini
PhD in Scienze Forensi, Dottore in Psicologia, Consulente Tecnico di Parte
Specializzata in Criminologia e Psicologia Giuridica
Esperta certificata a livello internazionale nel riconoscimento delle micro espressioni facciali
Scrittrice, Diplomata Autrice e Conduttrice Radiofonica

- ✓ La Macchina del Tempo per tornare al Momento del Tutto è Possibile
- Il Carburante della Macchina del Tempo
- ✓ Lo Specchio che trasforma i Difetti in Virtù
- ✓ La Spazzola che spazza via i Pesì
- ✓ Il Soffione che caccia i Brutti Pensieri
- ✓ La Vitamina C
- ✓ Il Gioco del Perché
- ✓ Fissa i concetti

CAPITOLO 7

IL VIAGGIO NEL TUO MONDO

- ✓ Iniziamo ad usare gli strumenti per Te
- ✓ Viaggiamo con lo Zaino Magico nel tuo Regno del Cibo e del Tuo Corpo
- La Paletta dell'Archeologo per dissotterrare le tue Credenze sul Cibo e il Tuo Corpo
- Che mi dici del Tuo Corpo?
- La Fiaccola che illumina la Porta che dà sul Buio del tuo rapporto con Te Stessa
- E se esistesse un nuovo tipo di caloria?
- Un po' di Vitamina C per la Tua Dieta
- Un cambio di stagione ... definitivo!
- Dai un colpo di Spazzola che spazza via i Pesì all'armadio
- Mangia, Prega, Ama
- ✓ Viaggiamo con lo Zaino Magico nel tuo Regno dell'Amore
- Tira fuori la Paletta dell'Archeologo e sta a vedere che succede!
- Non metterci tutta Te stessa
- È il momento di tirare fuori la Fiaccola che illumina la Porta che dà sul buio

D.ssa Simona Ruffini
PhD in Scienze Forensi, Dottore in Psicologia, Consulente Tecnico di Parte
Specializzata in Criminologia e Psicologia Giuridica
Esperta certificata a livello internazionale nel riconoscimento delle micro espressioni facciali
Scrittrice, Diplomata Autrice e Conduttrice Radiofonica

- Sei Permalosa? Tira fuori la Lente di Allontanamento
- Ah la libertà! E se non fosse proprio quello che vuoi?
- ✓ Viaggiamo con lo Zaino Magico nel tuo Regno del Sesso
- Sesso sesso delle mie brame, chi è la più inibita del reame?
- Dentro di te vive una Divinità
- La Sindrome di Brooke & Ridge
- La vita al rallentatore
- E vissero per sempre felici e contenti?
- Diventa una Smemorata
- Ricrea la tua realtà con la Macchina del Tempo
- Fissa i concetti

SECONDA PARTE - MODIFICARE LE CREDENZE

CAPITOLO 1

COME LAVORANO LE CREDENZE

- ✓ Come lavorano le credenze e perché è pericoloso lasciarle agire
- Aspettative contro credenze
- I sentimenti dietro le credenze negative
- Una questione di controllo
- Spinta propositiva verso fuori o repressione verso dentro?
- Prendere coscienza delle proprie credenze

D.ssa Simona Ruffini
PhD in Scienze Forensi, Dottore in Psicologia, Consulente Tecnico di Parte
Specializzata in Criminologia e Psicologia Giuridica
Esperta certificata a livello internazionale nel riconoscimento delle micro espressioni facciali
Scrittrice, Diplomata Autrice e Conduttrice Radiofonica

www.simonaruffini.it
info@simonaruffini.it

CAPITOLO 2

COME LA CONSAPEVOLEZZA PUO' CAMBIARE LA REALTA'

- ✓ C'era una volta ... storia di una credenza
- Quando tutto va storto, vuol dire che sta funzionando!
- Da dove vengono le nostre credenze?
- La credenza primaria
- Prima lo sconforto poi il cambiamento
- Non scappare, ti trovi esattamente al posto giusto nel momento giusto
- La rivoluzione silenziosa: la nascita di una nuova credenza

CAPITOLO 3

COME SMASCHERARE LE CREDENZE

- ✓ Smascherare le credenze per cambiare la realtà
- Le credenze di cui non siamo consapevoli creano la nostra realtà
- Le credenze in azione
- ✓ Pensa in cosa credi e guardalo all'opera
- ✓ Un esempio di credenza molto comune

CAPITOLO 4

PERCHÉ I MANUALI E IL PENSIERO POSITIVO NON SONO SUFFICIENTI

- L'auto sabotaggio delle credenze
- Quando la tua realtà sarà cambiata, abbi il coraggio di viverla

D.ssa Simona Ruffini
PhD in Scienze Forensi, Dottore in Psicologia, Consulente Tecnico di Parte
Specializzata in Criminologia e Psicologia Giuridica
Esperta certificata a livello internazionale nel riconoscimento delle micro espressioni facciali
Scrittrice, Diplomata Autrice e Conduttrice Radiofonica

www.simonaruffini.it
info@simonaruffini.it

CAPITOLO 5

LE FRASI MAGICHE

1. Proverbio cinese
2. Albert Einstein
3. Deepak Chopra
4. Anonimo
5. John Lennon
6. Claude Bernard
7. Paulo Coelho
8. Anonimo
9. Buddha
10. Milan Kundera

D.ssa Simona Ruffini
PhD in Scienze Forensi, Dottore in Psicologia, Consulente Tecnico di Parte
Specializzata in Criminologia e Psicologia Giuridica
Esperta certificata a livello internazionale nel riconoscimento delle micro espressioni facciali
Scrittrice, Diplomata Autrice e Conduttrice Radiofonica

www.simonaruffini.it
info@simonaruffini.it

Benvenuta.

Stai per partire per il **viaggio** che ti cambierà la vita.

È un viaggio speciale, un viaggio che probabilmente non hai mai fatto.

Un viaggio che forse non credevi nemmeno fosse possibile fare.

Questo viaggio ti porterà in un luogo lontanissimo, eppure vicino.

Ti farà scoprire cose che non credevi esistessero, eppure nel momento in cui le vedrai capirai che sono sempre state vicino a te.

È il viaggio alla ricerca di te stessa.

È l'unico viaggio che si fa ... stando ferme!

Basta scappare, basta soffrire, basta rimandare.

Tutto quello che ti occorre durante questo viaggio si trova all'interno dello **Zaino Magico**.

D.ssa Simona Ruffini
PhD in Scienze Forensi, Dottore in Psicologia, Consulente Tecnico di Parte
Specializzata in Criminologia e Psicologia Giuridica
Esperta certificata a livello internazionale nel riconoscimento delle micro espressioni facciali
Scrittrice, Diplomata Autrice e Conduttrice Radiofonica

www.simonaruffini.it
info@simonaruffini.it

COS'È LO ZAINO MAGICO?

Quando progetti una **vacanza**, qual è la prima cosa che fai?

Stabilisci una data.

La seconda?

Decidi dove andare.

La terza?

Programmi un itinerario.

La quarta?

Prepari i bagagli!



(Fonte Foto: 1.bp.blogspot.com)

Ecco, lo Zaino Magico contiene le Tue cose, quelle che ti serviranno in ogni momento.

D.ssa Simona Ruffini
PhD in Scienze Forensi, Dottore in Psicologia, Consulente Tecnico di Parte
Specializzata in Criminologia e Psicologia Giuridica
Esperta certificata a livello internazionale nel riconoscimento delle micro espressioni facciali
Scrittrice, Diplomata Autrice e Conduttrice Radiofonica

www.simonaruffini.it
info@simonaruffini.it

Cose che avresti lasciato a casa per poi scoprire invece che ti servivano.

Cose che hai portato spinta dall'intuizione, e menomale che l'hai fatto!

Cose che è giusto tu abbia preso, ma che capirai non ti servono più.

Cose che infilerò io nello zaino perché sono certa che arriverà un momento in cui, presa dallo sconforto, le cercherai.

E quelle saranno lì.

Ora visualizza una tasca all'interno dello zaino.

È una **tasca segreta**, di quelle che conosci solo tu, dove nascondi le cose più preziose.

Alla partenza questa tasca sarà vuota, ma non preoccuparti.

C'è un motivo.

Il motivo è che questa tasca la riempiamo strada facendo.

E al tuo ritorno, sarà piena di cose che nessuno potrà più portarti via.

D.ssa Simona Ruffini
PhD in Scienze Forensi, Dottore in Psicologia, Consulente Tecnico di Parte
Specializzata in Criminologia e Psicologia Giuridica
Esperta certificata a livello internazionale nel riconoscimento delle micro espressioni facciali
Scrittrice, Diplomata Autrice e Conduttrice Radiofonica

www.simonaruffini.it
info@simonaruffini.it

**STRUMENTI NON PER CAMBIARE,
MA PER TORNARE A TE**



(Fonte Foto: immobiliarecipolli.it)

Ciò che voglio sia chiaro è che qui non troverai strumenti per diventare un'altra, bensì strumenti per tornare a te stessa.

Se ad esempio ti dessi dei "consigli" per essere sexy e provocante, sentirei di tradire la tua fiducia e quella che ripongo nel mio lavoro.

Non faccio che ripeterti che vai benissimo così come sei, che è importante che ti ami e che tu scopra l'immenso potenziale che è in te per poi, una volta arrivate al cuore del discorso, suggerirti di assumere pose o modi di fare che non fanno parte di te?

D.ssa Simona Ruffini
PhD in Scienze Forensi, Dottore in Psicologia, Consulente Tecnico di Parte
Specializzata in Criminologia e Psicologia Giuridica
Esperta certificata a livello internazionale nel riconoscimento delle micro espressioni facciali
Scrittrice, Diplomata Autrice e Conduttrice Radiofonica

www.simonaruffini.it
info@simonaruffini.it

Allo stesso tempo non sto nemmeno dicendoti che nella tua vita non c'è posto per il miglioramento.

Questo miglioramento però, almeno per come lo intendo io, va in una direzione ben precisa.

Il Manuale Definitivo

Invece di leggere prima un manuale su "Come conquistare un uomo", poi un altro su "Come ritrovare il peso giusto", poi ancora un altro su "Come affermarsi nel lavoro" e così via, non sarebbe meglio averne uno solo, ma impostato all'incontrario?

Immagina il titolo: "Come essere te stessa e QUINDI conquistare l'uomo adatto a Te, trovare il lavoro giusto per Te e far pace con il Tuo corpo".

Come potresti del resto trovare un uomo che vada bene per te se non sai...

cosa va bene per te?

Come potresti ottenere successo nel lavoro se ti sforzi da una vita di...

fare un lavoro che non ti piace?

Come potresti amare il tuo corpo se ogni volta che ti guardi

vorresti essere diversa?

Lo so che adesso ti sembra tutto difficile, ma il motivo in realtà è semplice.

D.ssa Simona Ruffini
PhD in Scienze Forensi, Dottore in Psicologia, Consulente Tecnico di Parte
Specializzata in Criminologia e Psicologia Giuridica
Esperta certificata a livello internazionale nel riconoscimento delle micro espressioni facciali
Scrittrice, Diplomata Autrice e Conduttrice Radiofonica

www.simonaruffini.it
info@simonaruffini.it

Non riesci ad uscire dal labirinto perché stai seguendo la strada sbagliata.

Te lo dico allora con le parole di due personaggi molto più famosi di me...



(Fonte Foto: cosmosmagazine.com)

*“Una volta eliminato l'impossibile, quello che resta, per improbabile che sia, deve essere la verità”
... diceva Sherlock Holmes.*

Per cui, se tutto quello che hai provato con sforzo e fallimento fino ad oggi non ha funzionato, evidentemente deve esistere un altro modo per farlo.

Un modo **giusto**, il modo vero, e soprattutto un modo più facile e meno faticoso.

Ma è proprio questo che ti sembra **impossibile** vero?

Ti sto dicendo che essere te stessa sarebbe la soluzione di tutto, mentre quello che tu pensi è che te stessa, una te stessa che non ami, è proprio la causa di ogni problema.

D.ssa Simona Ruffini
PhD in Scienze Forensi, Dottore in Psicologia, Consulente Tecnico di Parte
Specializzata in Criminologia e Psicologia Giuridica
Esperta certificata a livello internazionale nel riconoscimento delle micro espressioni facciali
Scrittrice, Diplomata Autrice e Conduttrice Radiofonica

www.simonaruffini.it
info@simonaruffini.it

Poiché si tratta di una te stessa che cerchi di cambiare da quando hai memoria, probabilmente adesso ti starai chiedendo: può mai essere così semplice la soluzione?

Può mai essere questa la **risposta** a tutte le mie domande?

Ebbene, come diceva Einstein ...

“Quando la soluzione è semplice, Dio sta rispondendo”

Qui non troverai consigli da rivista femminile, di quelli che ti spingono inesorabilmente a fare confronti con donne irraggiungibili ed irreali dai quali esci sempre sconfitta, consigli che ti lasciano poi un macigno nel cuore che si chiama “non sono all’altezza”.

Qui troverai **strumenti pratici** per **liberarti** di quel macigno e **volare**.

Non si tratta di una terapia psicologica ma di un aiuto concreto fatto di tutti gli strumenti possibili che posso darti.

Per ogni strumento che ti darò avrai una spiegazione di cosa sia.

Ti spiegherò “cosa c’è sotto” ad ognuno: a cosa serve, come puoi utilizzarlo, quali meccanismi si propone di sbloccare.

Qui troverai strumenti per “**Diventare Te Stessa**”.

E’ da li poi che potrai partire per conquistare il Mondo!

D.ssa Simona Ruffini
PhD in Scienze Forensi, Dottore in Psicologia, Consulente Tecnico di Parte
Specializzata in Criminologia e Psicologia Giuridica
Esperta certificata a livello internazionale nel riconoscimento delle micro espressioni facciali
Scrittrice, Diplomata Autrice e Conduttrice Radiofonica

www.simonaruffini.it
info@simonaruffini.it

Vedremo innanzitutto come fare per liberarti dalle catene invisibili, ma all'apparenza indistruttibili, dei tuoi **Pensieri Automatici**.

Le Catene Invisibili dei tuoi Pensieri Automatici

Ho specificato che le catene sono invisibili, perché in effetti **non esistono**.

So che questo concetto può apparirti assurdo, tanto sono resistenti le catene che ti senti stringere addosso.

Eppure è così.

Chi ti costringe fisicamente a fare o non fare qualcosa?

Chi ti impedisce di parlare quando vorresti esprimere la tua opinione?

Chi ti trattiene se vuoi trasferirti in un'altra città?

Chi ti imbocca quando hai deciso di smetterla con tutti quei dolci?

A meno che tu non sia stata rapita da una gang di malavitosi che minacciano di gettarti in un fiume coi piedi nel cemento ed un sasso al collo "se non fai quella certa cosa", riesci a vedere che i **divieti** sono solo nella tua **mente**?

Pensa allora agli esercizi che ti propongo come a una piccola chiave gialla...

...CONTINUA A LEGGERE ACQUISTANDO IL LIBRO...

D.ssa Simona Ruffini
PhD in Scienze Forensi, Dottore in Psicologia, Consulente Tecnico di Parte
Specializzata in Criminologia e Psicologia Giuridica
Esperta certificata a livello internazionale nel riconoscimento delle micro espressioni facciali
Scrittrice, Diplomata Autrice e Conduttrice Radiofonica

www.simonaruffini.it
info@simonaruffini.it

BIOGRAFIA DELL'AUTRICE



Simona Ruffini è una scrittrice e criminologa romana.

É una rigorosa ricercatrice scientifica e una donna spirituale.

Apparentemente le due cose potrebbero sembrare inconciliabili, ma non per lei.

Laureata in Psicologia si è infatti specializza in Criminologia ed è dottore di ricerca in Scienze Forensi.

E' esperta certificata a livello internazionale nel riconoscimento delle microespressioni facciali.

Tra i suoi successi più recenti vi è la riapertura del caso dell'omicidio di Pierpaolo Pasolini.

Ha creato e gestisce diversi blog e segue numerosi progetti.

Tra questi vi è "Donne di Luce" dedicato alle donne in cerca della propria consapevolezza tra scienza e coscienza.

D.ssa Simona Ruffini
PhD in Scienze Forensi, Dottore in Psicologia, Consulente Tecnico di Parte
Specializzata in Criminologia e Psicologia Giuridica
Esperta certificata a livello internazionale nel riconoscimento delle micro espressioni facciali
Scrittrice, Diplomata Autrice e Conduttrice Radiofonica

www.simonaruffini.it
info@simonaruffini.it

Il tema femminile le è molto caro poiché il suo dottorato ha riguardato il maltrattamento femminile, ed è convinta che dentro ogni donna vi sia una Dea pronta a rinascere.

Per questo aiuta le altre donne nel loro cammino.

Un altro progetto è "Buone Notizie" dedicato alla diffusione delle buone notizie; nato diversi anni fa ha trovato subito un riconoscimento grazie al premio "Buone Notizie" che le è stato consegnato da Gabriele La Porta nella sua trasmissione Rai.

La sua passione per la scrittura l'ha portata a diplomarsi anche autrice televisiva alla Piccola Accademia della Comunicazione e dello Spettacolo di Roma.

I suoi ultimi impegni sono stati la trasmissione radiofonica "Sulla Scena del Crimine", in onda dalle frequenze di Nonameradio, e la trasmissione televisiva "Sangue del Tuo Sangue" in onda su Canale 9 DeeJay TV, per la quale è stata consulente scientifico e presente in ogni puntata per spiegare le dinamiche dei delitti in famiglia.

I suoi lavori nel campo della criminologia sono visibili sul sito www.simonaruffini.it

D.ssa Simona Ruffini
PhD in Scienze Forensi, Dottore in Psicologia, Consulente Tecnico di Parte
Specializzata in Criminologia e Psicologia Giuridica
Esperta certificata a livello internazionale nel riconoscimento delle micro espressioni facciali
Scrittrice, Diplomata Autrice e Conduttrice Radiofonica

www.simonaruffini.it
info@simonaruffini.it