

JOURNALING

FOR SELF-CARE



ASCOLTARE IL VUOTO

DOTT.SSA ILARIA STOCCO

Benvenuta

A volte le parole rimangono bloccate.

Perché fanno paura. Perché sembrano troppo grandi. O troppo piccole per contare davvero.

Ma dentro di te, anche se non si vedono, ci sono pensieri, emozioni, frammenti di sogni spezzati che meritano uno spazio sicuro per emergere.

Questa pagina è per te.

Per la te che si sente stanca.

Per la te che non ha trovato le parole giuste da dire a nessuno.

Per la te che sente un vuoto ma non sa bene come descriverlo.

Scrivere non serve a trovare subito risposte.

Ma può aiutarti a mettere radici nel presente, ad ascoltare ciò che si muove dentro, e a prenderti cura delle parti più silenziose di te.

Non serve scrivere bene. Non serve capire tutto.

Lascia semplicemente che la penna accompagni il cuore.

Con gentilezza, senza giudizio.

CHI SONO

Ilaria Stocco



Benvenuta/o!

mi chiamo Ilaria e nel mio lavoro di Psicologa e Psicoterapeuta mi sono specializzata nel supporto emotivo e terapeutico per donne che, come te, stanno affrontando sfide complesse legate al dolore cronico, (in particolare l'endometriosi e l'adenomiosi) all'infertilità e ai percorsi di PMA (Procreazione Medicalmente Assistita).

"Non c'è bisogno di trovare le risposte subito. A volte basta restare in ascolto."

Prenditi qualche minuto per scrivere, senza giudicarti. Lascia che le parole emergano così come sono. Anche se confuse, anche se spezzate. Questo spazio è tutto per te.



RISPONDI ALLE DOMANDE

Quando ho scoperto o capito che non avrei potuto avere figli, cosa ho sentito nel mio corpo?

Quali sogni si sono infranti o messi in pausa? Posso dar loro un nome?

C'è qualcosa che non ho mai detto a nessuno riguardo al mio dolore? Se potessi scriverlo qui, cosa sarebbe?

RISPONDI ALLE DOMANDE

Cosa direi alla parte di me che si sente "sbagliata" o "fuori posto"?

Cosa desidera oggi quella parte di me che si è sentita sola?

SE TI VA CONCLUDI CON...

Se ti va, chiudi la scrittura con una frase di cura per te stessa. Una frase come:

"Ti vedo, e il tuo dolore è reale."

"Oggi, ti tengo tra le mie braccia interiori."



Se scrivere ti ha fatto emergere emozioni intense, sappi che è del tutto normale.

Questo è un primo passo. Un modo per iniziare ad ascoltarti con più attenzione, a riconoscere che quello che senti ha valore, anche se gli altri non lo vedono. Ma non sei obbligata a farlo da sola.

A volte, per attraversare certe onde, serve una mano che sappia restare accanto.

Se senti il bisogno di uno spazio protetto dove continuare questo lavoro interiore, possiamo farlo insieme.

✨ Puoi prenotare una consulenza con me — online o in presenza — e trovare un tempo dedicato solo a te, al tuo dolore e alla tua possibilità di cura.

PRENDITI CURA DEL VUOTO