



CONFINI CHE LIBERANO

Io posso esserci fin qui.

Un percorso per imparare a restare
senza perdersi.

CONFINI CHE LIBERANO

Veronica Compagnoni

+41782373275

www.bi-lugano.com

INDICE

1. Chi sono

Un'introduzione personale per accoglierti e raccontarti da dove nasce questo percorso

2. Finire con

*Il significato profondo della parola confine.
Etimologia, simbolo, apertura del viaggio*

3. Io ci sono?

*La relazione con me stessa
Dove mi perdo, come mi ascolto, da dove
posso restare*

4. E tu?

*La relazione con l'altro
Amare senza annullarsi, scegliere senza
dipendere*

INDICE

5. Nel mezzo

Incontrarsi da interi

Quando due presenze si riconoscono senza fondersi

6. La mappa dei miei confini

Un esercizio pratico per tracciare il tuo spazio interiore

Visualizzare, nominare, proteggere

7. Confini che liberano

Il passo successivo

Cosa ti porti via, come proseguire il cammino

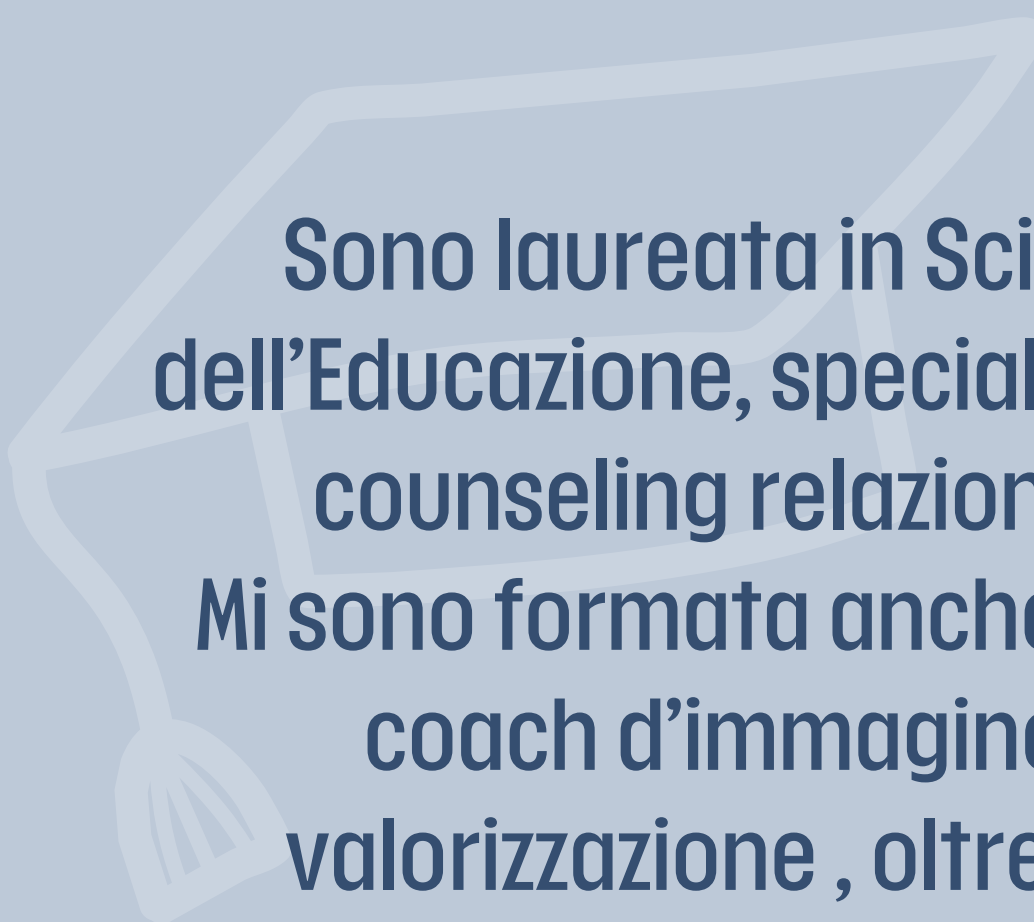
Counseling, percorsi, videocorso e il sito www.bi-lugano.com

MI CHIAMO VERONICA

**e sono una donna creativa,
dinamica, curiosa e
intensamente sensibile.
Da sempre, amo la magia che
scaturisce dall'incontro con
l'altro.**

CONFINI CHE LIBERANO

Veronica Compagnoni | +41782373275 | www.bi-lugano.com



**Sono laureata in Scienze
dell'Educazione, specializzata in
counseling relazionale.**

**Mi sono formata anche come
coach d'immagine e
valorizzazione , oltre che
consulente d'immagine.**

**Perché credo che il dentro e il
fuori, quando dialogano,
creino qualcosa di potente.**

Una magia.

Una verità che si riflette.

Una presenza che si manifesta.

Ho fondato



perché penso che **aver cura
della bellezza**, quella
autentica, vissuta, imperfetta,
**sia un atto profondamente
rivoluzionario.**

E non parlo solo di estetica.
Parlo della bellezza che nasce
quando **ti ascolti**,
quando **ti onori**,
quando smetti di paragonarti
agli altri e inizi a occupare il tuo
spazio.

CONFINI CHE LIBERANO

Veronica Compagnoni | +41782373275 | www.bi-lugano.com



**QUELLA BELLEZZA CHE
RIVELA LA TUA UNICITÀ.**

CONFINI CHE LIBERANO

Veronica Compagnoni | +41782373275 | www.bi-lugano.com

Questo workbook nasce
da tutto ciò.

Dal mio desiderio di
accompagnarti in un
percorso di ascolto, di
riscoperta, di amore
verso il tuo limite e il tuo
confine.

**PERCHÉ IL CONFINE,
QUANDO È SCELTO, LIBERA.**



FINIRE CON

IL SIGNIFICATO PROFONDO DELLA PAROLA CONFINE

CONFINI CHE LIBERANO

Veronica Compagnoni | +41782373275 | www.bi-lugano.com

“CONFINE”
viene dal latino
cum + finis: finire con.

**NON CONTRO. NON SEPARATI.
MA INSIEME.**

**È il punto in cui qualcosa finisce...
e qualcos'altro comincia.
Dove tu finisci... e inizia l'altro.
Dove può nascere un incontro
vero.**

**MAGARI NON ABBIAMO BENE IN
CHIARO CHE AVERE UN
CONFINE È UN GESTO D'AMORE.**

Per anni abbiamo creduto
che mettere un limite
significasse essere egoiste,
fredde, distaccate.

**CHE ACCOGLIERE SEMPRE,
DIRE SEMPRE SÌ, FOSSE IL
MODO GIUSTO PER FARSI
AMARE.**

E invece, secondo me,
il confine non esclude.
Il confine custodisce.
Custodisce ciò che sei, ciò
che senti, ciò che ti
appartiene.

Solo quando sai dove finisci
tu, puoi anche capire **se**
l'altro ti sta davvero
incontrando... o ti sta
oltrepassando.

DOMANDE GUIDA

**Cosa ti è stato insegnato,
direttamente o indirettamente, sui
limiti e sui confini?**

*(Scrivi parole, frasi, immagini che ti
tornano alla mente)*

DOMANDE GUIDA

**Quando senti la parola “confine”,
qual è la prima emozione che provi?**

Fastidio? Sollievo? Paura? Forza?

DOMANDE GUIDA

**In quali situazioni della tua vita senti
che non hai saputo “finire con”, ma
ti sei dimenticata di te?**

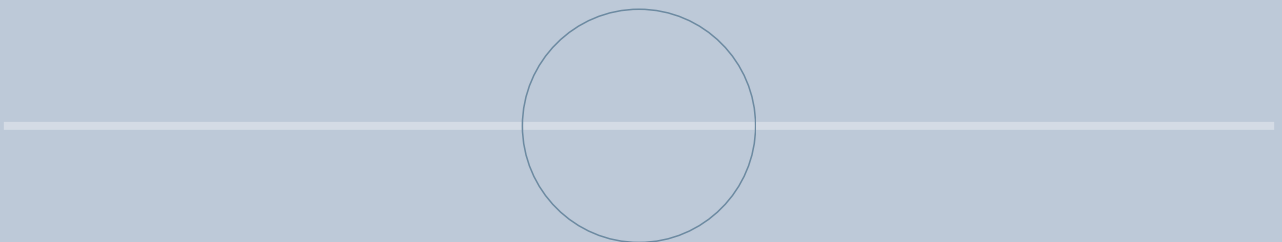
ESERCIZIO

“LA LINEA CHE FINISCE CON”

Disegna una linea orizzontale, lunga.
Immagina che rappresenti il tuo
spazio. La tua presenza.

A metà, disegna un piccolo cerchio:
sei tu.

Subito dopo, disegna un altro
cerchio: l'altro.



ORA CHIEDITI:

**Fino a dove mi sento libera di
“esserci”?**

**Fino a dove mi sento libera di
“esserci”?**

**Dove, nella mia vita, sento che
non c'è questo confine?**

*Scrivilo accanto alla linea.
Fallo diventare il tuo primo
gesto di presenza.*

**Il confine non è il posto dove
finisce il mio amore.
È il posto dove inizia il mio
rispetto.**



IO CI SONO?

LA RELAZIONE CON ME STESSA

CONFINI CHE LIBERANO

Veronica Compagnoni | +41782373275 | www.bi-lugano.com

**“SOLO SE IO CI SONO, POSSO
INCONTRARE L’ALTRO.”**

**Ma troppo spesso ci perdiamo
prima ancora di iniziare.**

**CI ADATTIAMO, CI SMUSSIAMO, CI
ZITTIAMO.**

**RESTIAMO, ANCHE QUANDO
QUALCOSA IN NOI GRIDA DI
ANDARSENE.**

**DICIAMO SÌ, QUANDO IL CORPO
VORREBBE SOLO DIRE NO.**

CI DIMENTICHIAMO.

**E quando ci dimentichiamo,
anche l'altro – inevitabilmente –
ci perde di vista. Perché noi per
prime non ci siamo più.**

Presenza non significa forza,
sicurezza o coerenza
costante.

**SIGNIFICA ESSERE IN
CONTATTO.**

Con le tue emozioni.

Con il tuo corpo.

Con la tua voce interiore.

Significa sapere fin dove
puoi esserci, senza
superarti.

DOMANDE GUIDA

**In quali momenti della tua vita hai
sentito di non esserci più per te
stessa?**

*(Scrivi parole, frasi, immagini che ti
tornano alla mente)*

DOMANDE GUIDA

**Dove tendi a superarti, ad adattarti,
a oltrepassarti?**

Relazioni, famiglia, lavoro, amicizie...

DOMANDE GUIDA

**Cosa succede dentro di te quando
dici sì mentre vorresti dire no?**

DOMANDE GUIDA

**Quali segnali ti dà il tuo corpo
quando superi i tuoi limiti?**

ESERCIZIO

IL RADAR INTERIORE

Dividi la pagina in tre colonne e compila:

SITUAZIONE

*ho detto sì a una
richiesta che mi
pesava*

COME MI SENTO NEL
CORPO?

*Mal di testa, gola
chiusa*

CHE BISOGNO
C'ERA SOTTO?

*Avere
approvazione*

Scrivi se riesci, almeno 3 episodi recenti.

CONFINI CHE LIBERANO

Veronica Compagnoni | +41782373275 | www.bi-lugano.com

POI OSSERVA:

C'è un bisogno che ritorna?

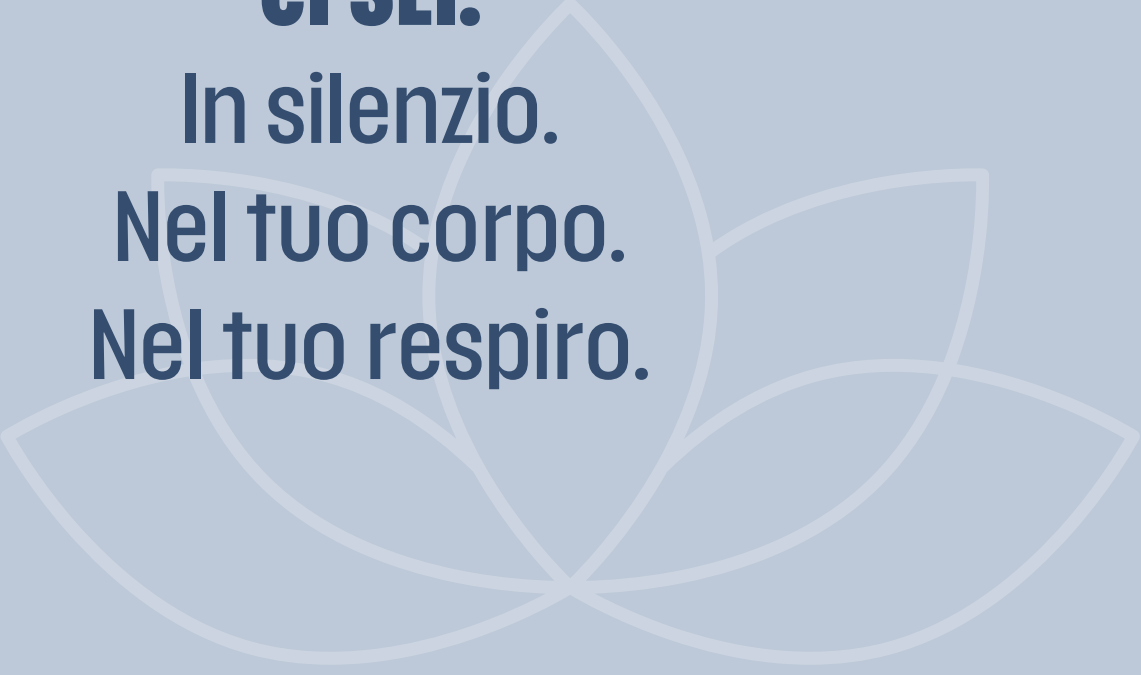
Una zona della vita dove perdi più facilmente il tuo confine?

FERMATI, RESPIRA...

Immagina una stanza vuota.
Non c'è rumore. Non c'è urgenza.
Non c'è nessuno che ti chiede
qualcosa.
Nessuno che ti guarda. Nessuno
da accontentare.
Solo tu. Con te.

Immagina di sederti, senza fretta.
In quello spazio tuo.
Che non devi difendere, spiegare
o giustificare.

CI SEI.
In silenzio.
Nel tuo corpo.
Nel tuo respiro.



CONFINI CHE LIBERANO

Veronica Compagnoni | +41782373275 | www.bi-lugano.com

E ADESSO ASCOLTA:

Come ti senti?

**Ti senti al sicuro... o ti senti
esposta?**

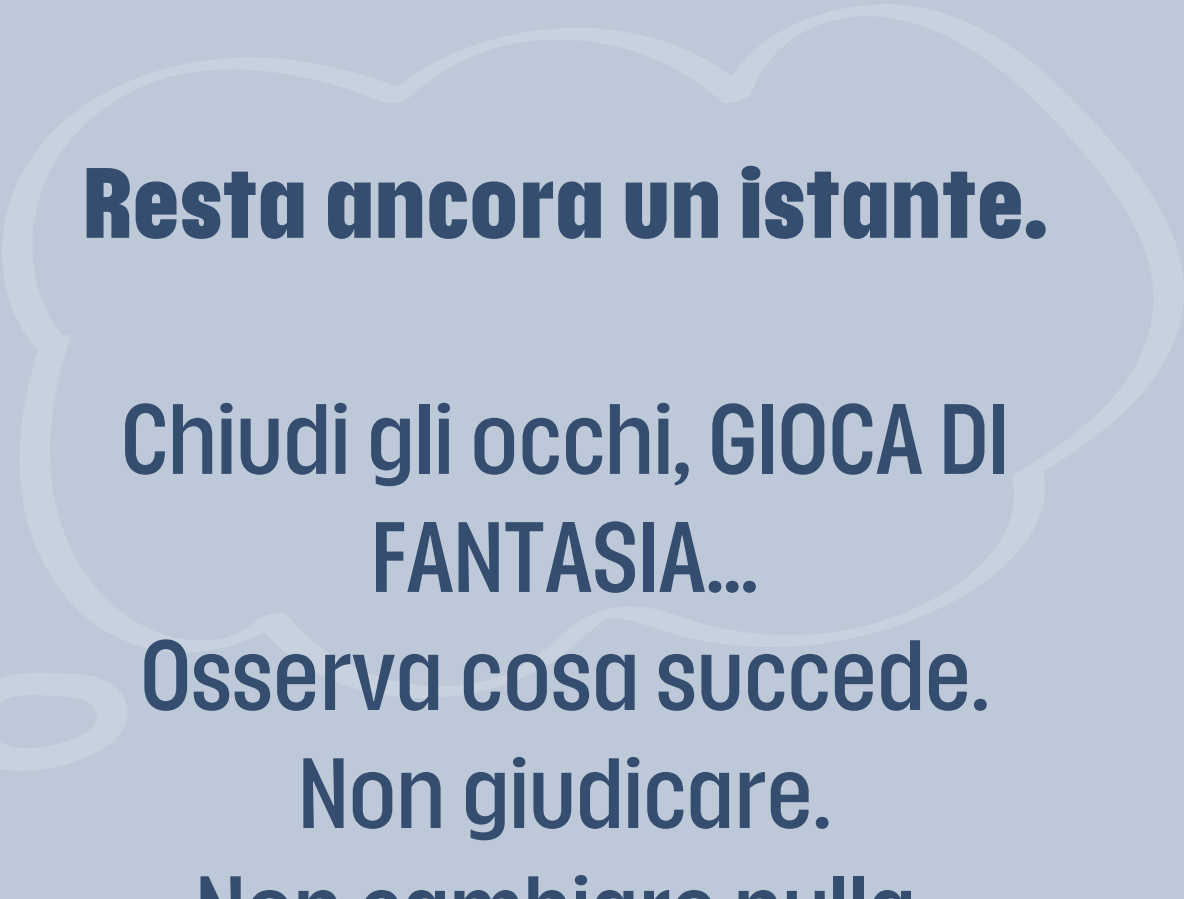
**Ti senti piena... o manca
qualcosa?**

**Quel silenzio ti accoglie, o ti mette
a disagio?**

PENSA:

Sei una buona compagnia per te stessa?

Oppure ti sorprendi a voler fuggire?



Resta ancora un istante.

**Chiudi gli occhi, GIOCA DI
FANTASIA...**

Osserva cosa succede.

Non giudicare.

Non cambiare nulla.

Solo... senti.

Poi, se vuoi, scrivi.

*Quello che è emerso.
Quello che hai visto.
Anche solo una parola.
Anche solo un respiro.*

**Essere presenti a se stesse è
il primo atto d'amore.
Non puoi custodire ciò che
non senti.**



E TU?

**LA RELAZIONE
CON L'ALTRO**

CONFINI CHE LIBERANO

Veronica Compagnoni | +41782373275 | www.bi-lugano.com

**SE IO CI SONO. E TU CI SEI.
ALLORA POSSIAMO
INCONTRARCI.**

**Non per perderci uno nell'altro.
Non per fonderci fino a
dimenticarci.
Ma per guardarci.
Vederci.
Riconoscerci.**

**Due presenze. Due centri.
Due “io” completi.**

**MA TROPPE VOLTE ENTRIAMO IN
RELAZIONE SENZA ESSERCI
DAVVERO.**

**Ci adattiamo. Cambiamo forma.
Facciamo spazio all'altro...
togliendolo a noi.**

**E ALLORA, ANCHE SE L'ALTRO CI
GUARDA... NON CI VEDE.**

**Perché non c'è nessuno da
vedere.**

**Perché noi per prime, non ci
siamo più.**

**I confini, in una relazione,
non sono muri.
SONO INVITI.**

**Dicono: “Questo è il mio
spazio. Vuoi entrarci con
rispetto?”**

**E ci aiutano a riconoscere:
“Fin dove puoi avvicinarti,
senza invadermi?”**

DOMANDE GUIDA

Pensa a una relazione che ti ha fatto sentire “scomparsa”.

Cosa hai smesso di ascoltare, in te?

DOMANDE GUIDA

C'è qualcuno con cui senti di non poter mettere confini?

Cosa temi che accada, se lo fai?

DOMANDE GUIDA

**In quali relazioni riesci a dire:
“lo posso esserci fin qui. E tu, fino a
dove puoi esserci?”**

ESERCIZIO

IL BICCHIERE D'ACQUA E IL BICCHIERE DI VINO

**Immagina te stessa come un bicchiere
d'acqua: essenziale, viva, necessaria.
(SENZA L'ACQUA SI MUORE)**

**E immagina l'altro come un bicchiere di
vino: piacevole, profumato,
arricchente.
(SENZA IL VINO, NON SI MUORE)**

*A meno che non si entra
nella dipendenza...*

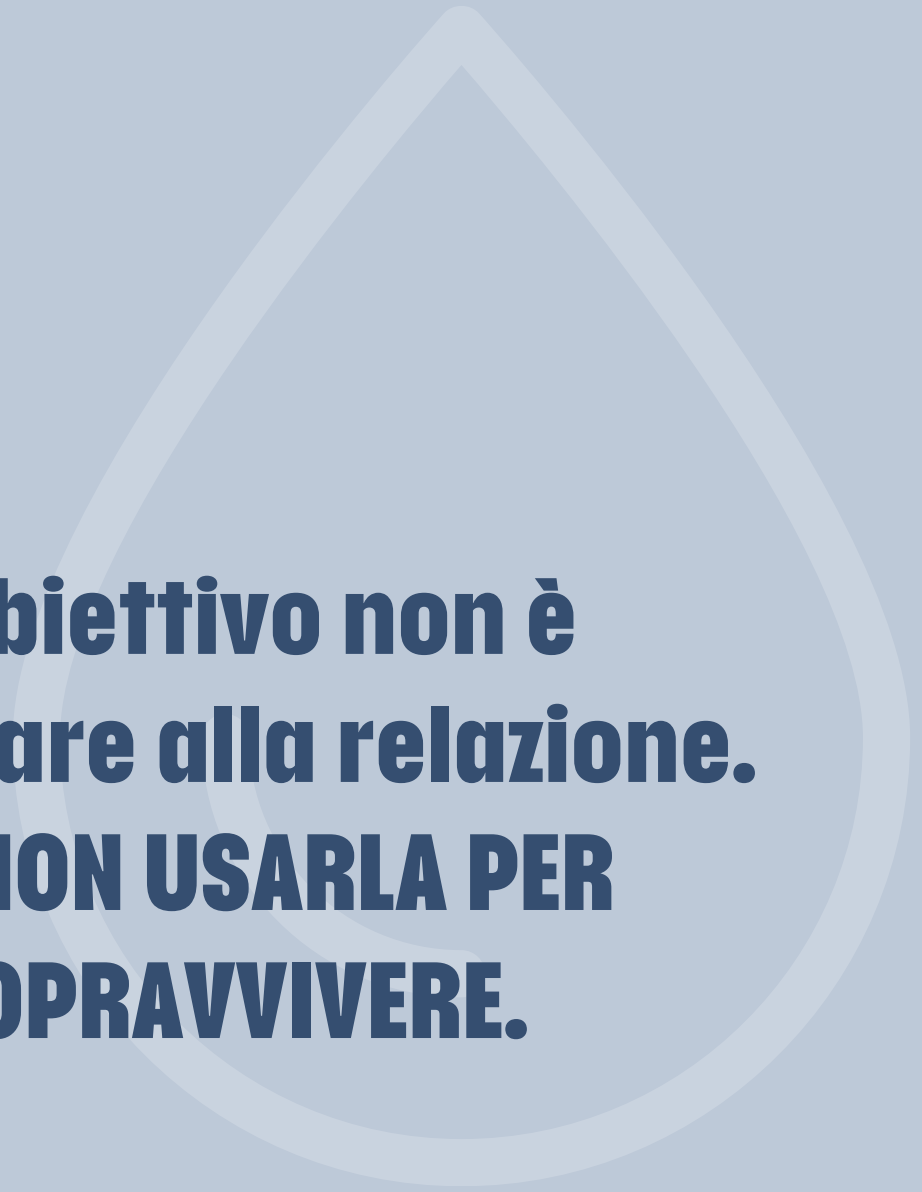
POI OSSERVA:

In quali relazioni senti di aver confuso il vino con l'acqua?

*Hai dato all'altro un ruolo di salvezza,
invece che di presenza?*

POI OSSERVA:

**Con chi riesci, invece, a goderti il
vino... senza dimenticare l'acqua?**



**L'obiettivo non è
rinunciare alla relazione.
MA NON USARLA PER
SOPRAVVIVERE.**

TI RACCONTO UNA STORIA

La storia di **Giada**, una mia cliente
del percorso di **counseling**.

Quando è arrivata da me, era
stanca. Non fisicamente,
ma **emotivamente**.

STANCA DI RINCORRERE, DI
SPIEGARE, DI CHIEDERE SPAZIO... E DI
NON RICEVERLO MAI DAVVERO.

Era in una relazione in cui si sentiva
sempre **“troppo”** o **“non
abbastanza”**.

“Lui mi dice che lo soffoco, ma se
non lo cerco, sparisce”, mi
raccontava.

E poi, in silenzio:

**“Io non so più se sono io che
chiedo troppo... o se mi sto
accontentando di troppo poco.”**

Giada non aveva confini.
O forse li aveva, **ma li spostava
ogni volta per paura di perdere
l'altro.**

Diceva sì anche quando avrebbe
voluto dire no.

Aspettava messaggi, attenzioni,
conferme come si aspetta
l'acqua nel deserto.

**NON ERA PIÙ PRESENZA: ERA FAME.
NON ERA AMORE: ERA BISOGNO.**

Nel tempo,
durante i nostri incontri,
**ha imparato a
sentire i suoi limiti.**

A FERMARSI PRIMA DI SUPERARSI.

A dire: “lo posso esserci fin qui.”
**E a osservare cosa succedeva...
quando restava.**
Quando non si rincorreva più.

Un giorno, dopo un lungo silenzio
in sessione,
mi ha guardata e con la
commozione del cuore ha detto:

**“Adesso lo so. Lo sento
finalmente...Se lui non c'è... io
resto comunque. Io ci sono.
ESISTO.”**

E quel giorno,
ha fatto un po' pace con se
stessa.
Ha smesso di chiedere spazio.
E ha cominciato a occuparlo.

**L'amore SANO non ti
riempie perché ti manca
qualcosa.
Ti arricchisce
perché ci sei già.**



NEL MEZZO

INCONTRARSI DA INTERI

CONFINI CHE LIBERANO

Veronica Compagnoni | +41782373275 | www.bi-lugano.com

**SE IO CI SONO. E TU CI SEI.
ALLORA POSSIAMO
INCONTRARCI.**

**“Se io sono. E tu sei. Allora
possiamo incontrarci.”**

**In quel mezzo non ci si
perde, non si finge, non si
forza.**

**NON CI SI ADATTA FINO A
SCOMPARIRE.
NON SI RINCORRE L'ALTRO PER
PAURA DI ESSERE LASCIATE
INDIETRO.**

**Nel mezzo si arriva da interi.
E proprio per questo... ci si può
davvero guardare.**

Molti di noi sono cresciuti
con l'idea che l'amore
significhi fondersi.
Che amare sia diventare una
cosa sola.
Che l'incontro avvenga
quando l'altro "ci completa".

**MA LA VERITÀ SECONDO ME È
CHE L'AMORE PIÙ PROFONDO
ACCADE QUANDO DUE
INTERESSE SI SCELGONO,
SENZA BISOGNO DI PERDERSI
PER FARLO.**

E allora sì,
esiste uno spazio comune.

Ma non è confusione.
È un luogo in cui io posso
dire: **“io ci sono”**,
e tu puoi dire: **“io anche”**.
E da lì... ci si può davvero
toccare. Emozionare.
Riconoscere.

DOMANDE GUIDA

Quando hai la sensazione di fonderti con l'altro, cosa temi di perdere se resti "intera"?

DOMANDE GUIDA

**Riesci a restare presente anche
quando l'altro si allontana?**

DOMANDE GUIDA

In quali relazioni hai sentito di poter dire:

“Io ci sono. E so che anche tu ci sei.”

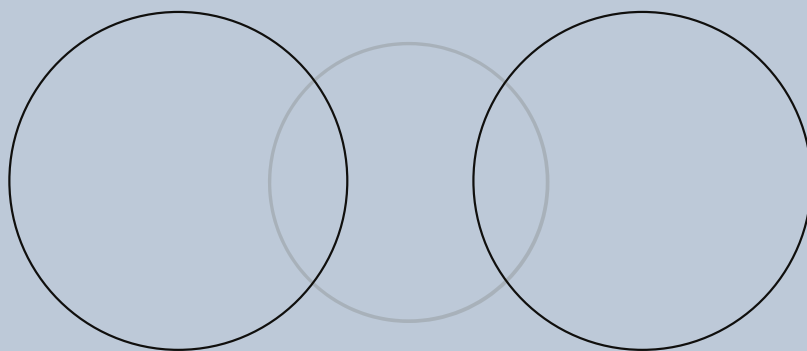
E cosa cambiava, lì?

ESERCIZIO

NEL MEZZO CI SEI TU, E CI SONO IO

Prendi un foglio o usa lo spazio bianco qui sotto.

Disegna due cerchi: uno rappresenta te, l'altro rappresenta l'altra persona.



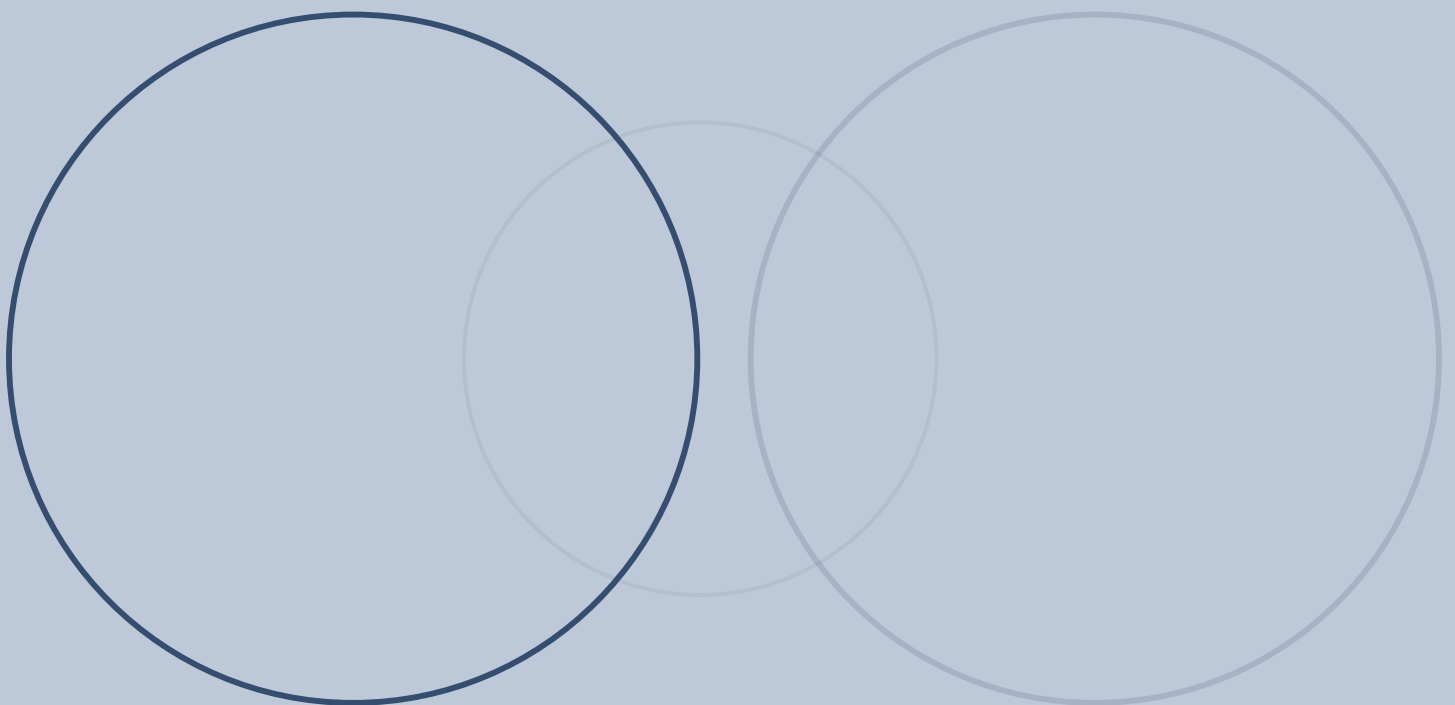
Lascia un piccolo spazio tra i due.
Quel “tra” è il mezzo.
Quello spazio non è vuoto. È
possibilità.

SCRIVI NEL TUO CERCHIO.

Cosa porto nel mezzo?

Cosa lascio fuori?

Di cosa ho bisogno, lì?

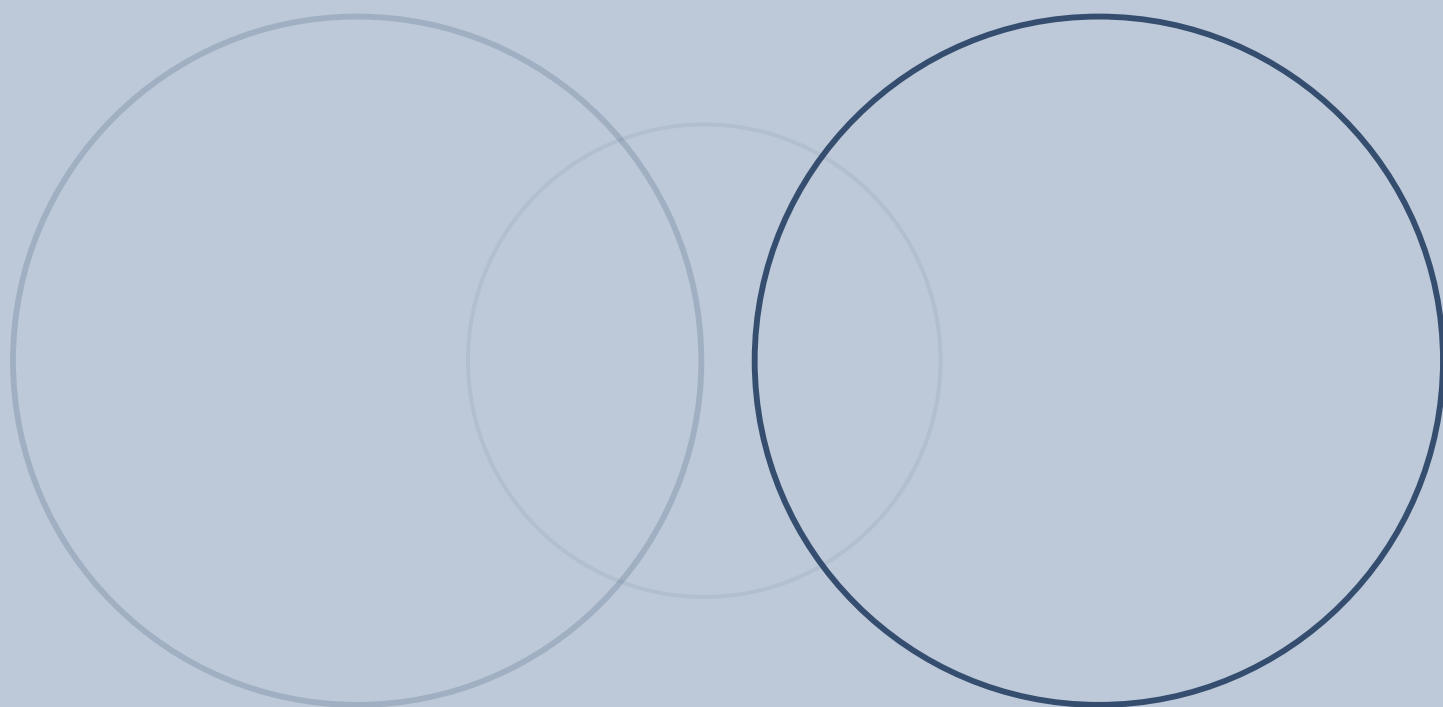


SCRIVI NELL'ALTRO:

Cosa spero che porti con sé?

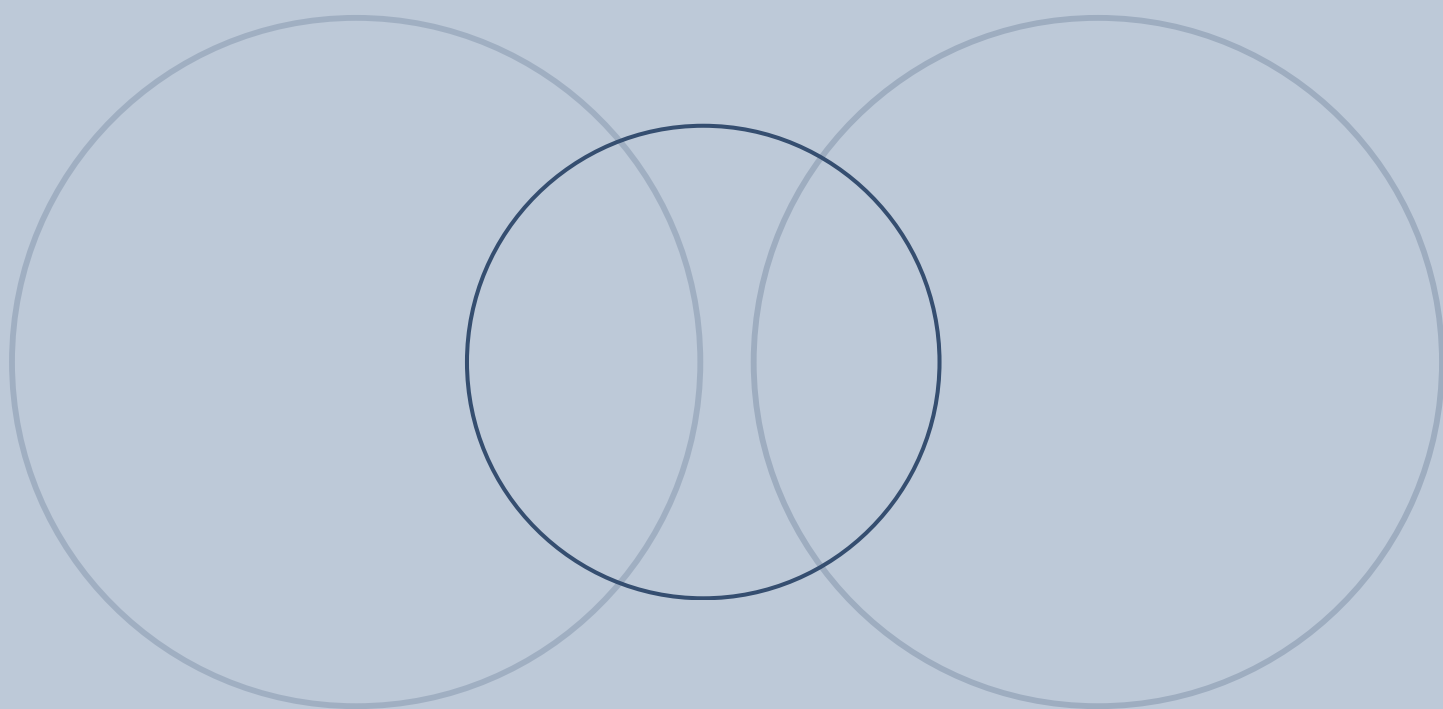
Cosa mi fa paura?

Cosa posso accogliere?



INFINE, SCRIVI NEL
MEZZO:

**Cosa può nascere quando ci
incontriamo senza perderci?**



CONFINI CHE LIBERANO

Veronica Compagnoni | +41782373275 | www.bi-lugano.com

LA DANZA RELAZIONALE

**IMMAGINA DUE PERSONE CHE SI
TENGONO PER MANO.**

Non si tirano. Non si spingono.
Ognuna sente il proprio corpo.
Il proprio peso. Il proprio ritmo.
E da lì... iniziano a danzare.

Ogni passo è un ascolto.
Ogni movimento nasce dal
contatto, non dalla richiesta.
**Si muovono insieme, ma
nessuna delle due si annulla.**

La danza relazionale è questo:
**un modo per stare vicini senza
confondersi.**

Per costruire uno spazio comune,
senza dover rinunciare a quello
personale.

Non c'è fusione, ma **vicinanza.**

Non c'è bisogno, ma **scelta.**

Non c'è dipendenza, ma **presenza.**

E ogni volta che senti di
inciampare,
non chiederti subito
“Lui cosa fa?”
Chiediti:
“Dove sono io, adesso?”

**Perché solo
chi è in contatto con sé...
PUÒ DANZARE DAVVERO CON
L'ALTRO.**

**Il mezzo non è distanza.
È lo spazio sacro in cui due
persone intere si
riconoscono.**



CONFINI CHE LIBERANO

Veronica Compagnoni | +41782373275 | www.bi-lugano.com

LA MAPPA DEI MIEI CONFINI

**UN ESERCIZIO PRATICO PER
TRACCIARE IL TUO SPAZIO
INTERIORE**

CONFINI CHE LIBERANO

Veronica Compagnoni | +41782373275 | www.bi-lugano.com

Non basta sapere che i
confini esistono.

SERVE SENTIRLI.
Serve riconoscerli.
E serve proteggerli con
cura.

**Perché ogni volta che superi un
limite tuo per non perdere
l'altro,
QUALCOSA IN TE SI ALLONTANA.**

**Ogni volta che dici sì quando
vorresti dire no,
IL TUO CORPO LO SENTE.**

**Ogni volta che ti zittisci per
paura di sembrare troppo...
LA TUA VERITÀ RESTA SOSPESA.**

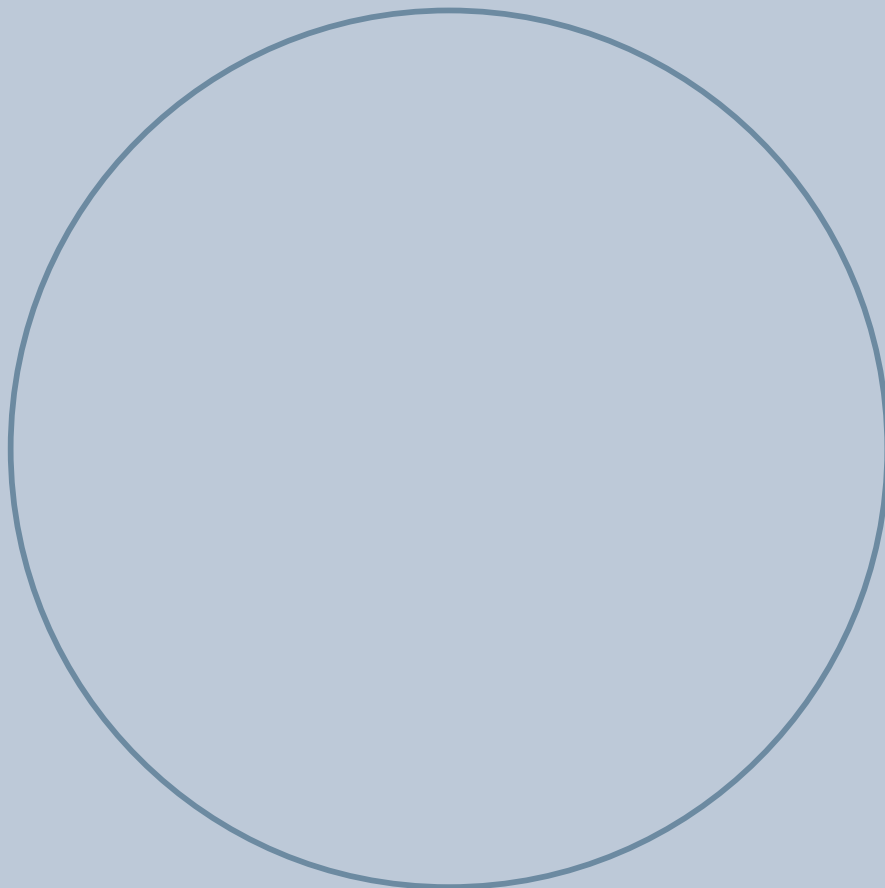
Disegnare i tuoi confini
è un modo per dire:
**“lo mi vedo. lo mi sento.
lo posso esserci fin qui.”**

ESERCIZIO

TRACCIA IL TUO SPAZIO

**Prendi una pagina intera del workbook
(o un foglio bianco) e disegna un
cerchio**

O l'impronta della tua mano



ORA SCRIVI...

- Il cerchio grande al centro della pagina: rappresenta il tuo spazio vitale.
- All'interno, metti tutto ciò che ti fa bene. Scrivi liberamente parole, gesti, persone, abitudini, emozioni.
- Sul bordo del cerchio, indica i tuoi limiti.

ORA SCRIVI...

- **Cosa sei disposta a tollerare? Cosa no? Dove dici “fin qui”?**

(Es. “non rispondo subito ai messaggi”, “non partecipo a conversazioni che mi svuotano”, “non accetto di dovermi spiegare sempre”).

- **All'esterno del cerchio, scrivi tutto ciò che ti invade, che ti fa uscire da te, che ti fa sentire oltrepassata.**

POI OSSERVA:

- Il tuo cerchio è vuoto o pieno?
- È facile da difendere o fragile?
- Hai bisogno di spostare un confine più vicino a te?

**Non serve giudicare.
Serve vedere.**

CHIEDITI:

Qual è il confine che fai più fatica a mettere?

CHIEDITI:

**In quale ambito della tua vita senti
che i tuoi confini sono più chiari?**

(relazioni, lavoro, famiglia, tempo, corpo)

CHIEDITI:

**Cosa cambierebbe nella tua
quotidianità se tu onorassi davvero
ciò che hai disegnato?**

QUEL CONFINE CHE MI PROTEGGE

C'è un momento, nel cammino
di ogni donna,
in cui smette di chiedersi se
“è troppo”.

E comincia a chiedersi:
“COSA MI FA BENE?”

È LÌ CHE NASCE IL CONFINE.
Non come reazione, ma come
scelta.

Non per punire, ma per
proteggere.

E da quel momento in poi...
ogni volta che dice “**no**”,
sta dicendo sì a qualcosa di più
grande: **sé stessa.**

**Disegnare un confine non
significa escludere.
Significa proteggere ciò
che ti tiene viva.**

CONFINI CHE LIBERANO

IL PASSO SUCCESSIVO

CONFINI CHE LIBERANO

Veronica Compagnoni | +41782373275 | www.bi-lugano.com

**Un confine che libera è un
confine che ti restituisce
a te stessa.**

**Non ti chiude.
Non ti isola.
TI RIPORTA DENTRO.**

Ti ricorda che **esisti** anche
quando l'altro non ti vede.

Che **vali** anche quando non sei
scelta.

Che puoi dire

**“IO POSSO ESSERCI FIN QUI”
e restare comunque in
relazione.**

**Il lavoro che hai fatto in queste
pagine è prezioso.**

**Ma a volte, per radicare davvero
un cambiamento, serve essere
accompagnate.**

**Serve avere uno spazio dedicato,
uno sguardo che ascolta, una
guida che non giudica.**

SUL MIO SITO

www.bi-lugano.com

TROVI:

**Il videocorso
“AUTOSTIMA È TORNARE A CASA”**

**Un percorso completo in 6 moduli,
con esercizi guidati, visualizzazioni,
strumenti concreti per tornare a
sentire il tuo valore e riscrivere la
relazione con te stessa.**

SUL MIO SITO

**I miei
percorsi di counseling
individuale**

Un cammino delicato ma
trasformativo,
fatto su misura per te.

**Non risolvo al posto tuo, ma ti
accompagno a vederti.**

A fare chiarezza.

A rientrare in contatto con la parte
più vera di te.

A capire dove ti stai perdendo e
dove puoi tornare.

CONFINI CHE LIBERANO

Veronica Compagnoni | +41782373275 | www.bi-lugano.com

SUL MIO SITO

**Gli incontri
e i cerchi di donne gratuiti**

Spazi autentici, profondi, non
performativi.

Per riconoscerti nello sguardo
dell'altra.

Per non sentirti sola.

Per ricordarti che sei abbastanza,
anche nelle tue fragilità.

MA COS'È IL COUNSELING?

Il counseling è uno spazio di ascolto e presenza, in cui puoi portare ciò che vivi, senza essere giudicata, curata o aggiustata.

Non è psicoterapia.

Non è coaching.

Non è diagnosi.

E ALLORA COS'È?

È una relazione professionale
in cui **ti aiuto ad aiutarti** a:

- Fare chiarezza nelle tue emozioni
- Ritrovare la bussola in un momento di cambiamento
- Ascoltare i tuoi bisogni profondi
- Imparare a stare in relazione senza dimenticarti
- Rientrare in contatto con la tua voce autentica

Il counseling non ti cambia.
Ti riporta a casa.
Dentro di te
TI AIUTA AD EVOLVERE

Se senti che è il momento
giusto per te,

**PUOI PRENOTARE UNA PRIMA
SESSIONE GRATUITA
DIRETTAMENTE DAL SITO O
SCRIVERMI**

Sarà un piacere accoglierti.

A hand holding a wooden stick against a blue sky background. The hand is positioned at the top of the frame, with the thumb and index finger gripping the stick. The stick is a light brown color and runs vertically through the center of the image. The background is a clear blue sky with some light clouds. The text 'Ba' is written in a large, white, stylized font across the middle of the image. Below it, the words 'COUNSELING ONLINE' are written in a smaller, white, sans-serif font.

Ba

COUNSELING ONLINE