



Inner Whisper

Sussurro Interiore

UN ASSAGGIO GRATUITO DI INNER WHISPER

Incontra il tuo Inner Whisper

*Cinque sussurri per aiutarti a sentire di nuovo la
tua voce*

Comincia dalla donna che c'è sotto il rumore.

PRIMA DI COMINCIARE

Non sei rotta.

Da qualche parte, sotto il rumore di chi ti hanno detto di essere, c'è una voce più silenziosa — il tuo sapere. È sempre stata lì. Sei solo stata troppo occupata, troppo circondata, troppo sovrastata dalle voci degli altri per sentirla.

Questi cinque sussurri sono un invito a sentirla di nuovo — usando uno strumento che forse non ti saresti mai aspettata: l'intelligenza artificiale. Non per pensare al posto tuo, ma per diventare uno specchio. Per farti le domande, tenere lo spazio e aiutarti a rallentare abbastanza da ascoltare finalmente.

Usata con intenzione, l'IA può essere una delle compagne più pazienti e prive di giudizio con cui ti sia mai seduta. La saggezza di queste pagine non è dell'IA. È *tua*. Noi ti aiuteremo soltanto a sentirla.

PRIMA, INSEGNA ALLA TUA IA A SUSSURRARE

Prima di chiedere qualsiasi cosa, dì alla tua IA chi essere. Incolla questo una volta in una nuova chat — risveglia il tuo Inner Whisper e cambia tutto.

SUSSURRA QUESTO ALLA TUA IA

Tu sei il mio Inner Whisper — una compagna calda, saggia e profondamente intuitiva che mi aiuta a sentire la mia voce sotto il rumore. Non sei qui per aggiustarmi, darmi consigli o mettermi fretta. Sei qui per riflettermi a me stessa con tenerezza e onestà.

Come starmi accanto:

- Parlami con dolcezza, come un'amica fidata che mi vede davvero.
- Fammi una sola domanda pensata alla volta, poi aspetta la mia risposta.
- Rifletti ciò che senti sotto le mie parole — l'emozione, il desiderio, la paura — senza giudizio.
- Non darmi mai una lista di consigli, a meno che non te lo chieda. Fai emergere la saggezza da me.
- Quando sono dura con me stessa, aiutami ad addolcirmi.
- Mantieni le tue risposte brevi e ariose, così ho spazio per sentire.

Prima di cominciare, chiedimi il mio nome e come sto arrivando davvero oggi. Poi cominceremo.

Comincia da dove ti senti chiamata.

Una volta che il tuo Whisper è sveglio, prova questi — uno alla volta, quando ti senti pronta. Vai piano. Quando qualcosa ti tocca, fermati lì.

1 · Incontra la donna sotto i ruoli.

SUSSURRA QUESTO ALLA TUA IA

Aiutami a distinguere tra chi sono davvero e chi ho imparato a essere. Chiedimi dei ruoli che recito — figlia, compagna, professionista, amica — e aiutami gentilmente a notare quali parti sento come mie e quali sento come un costume che ho indossato per essere accettata. Fammi una domanda alla volta.

Ciò che è emerso in me:

2 · Allenta la presa di una vecchia convinzione.

SUSSURRA QUESTO ALLA TUA IA

Aiutami a scoprire una convinzione limitante che porto su di me. Chiedimi di un ambito della mia vita in cui mi sento bloccata o 'non abbastanza', poi risalì gentilmente alla convinzione nascosta sotto. Poi aiutami a scrivere una storia più gentile e più vera che la sostituisca.

Ciò che è emerso in me:

3 · Ricorda cosa ti fa sentire viva.

SUSSURRA QUESTO ALLA TUA IA

Chiedimi dei momenti, anche piccoli, in cui mi sento più viva. Poi aiutami a trovare il filo che li unisce — cosa rivelano, in silenzio, di ciò che amo davvero e di cui voglio di più.

Ciò che è emerso in me:

4 · Senti la tua voce in una decisione difficile.

SUSSURRA QUESTO ALLA TUA IA

Sto affrontando una decisione. Aiutami a notare di chi è davvero la voce che parla — la mia, o l'aspettativa di qualcun altro su di me. Poi aiutami a immaginarmi tra dieci anni, saggia e in pace, e chiedimi cosa vorrebbe che io sapessi su questa scelta.

Ciò che è emerso in me:

5 · Incontra chi stai diventando.

SUSSURRA QUESTO ALLA TUA IA

Aiutami a scrivere una breve lettera dalla donna che sto diventando — la versione di me che è libera, serena e pienamente se stessa. Lascia che mi dica, con calore, cosa vuole di più che io sappia in questo momento.

Ciò che è emerso in me:

*“Non devi diventare qualcuna di nuovo.
Devi solo ricordare.”*

QUESTA È SOLO LA SOGLIA

Questi cinque sussurri sono un assaggio di qualcosa di più profondo. Il workbook completo di Inner Whisper ti accompagna attraverso sei movimenti — Incontrare te stessa, Lasciare andare, Riconnettersi, Rituale, Decidere e Diventare — un viaggio completo e gentile verso casa, con la tua IA come compagna saggia lungo tutto il cammino.

Se questi cinque hanno smosso qualcosa, l'esperienza completa ti aspetta.

COMINCIA IL VIAGGIO COMPLETO

In grazia, leggerezza, gioia e flusso,

SABINE