



Sono Tiziana Giusto...

sono nata a **Bari**, e dopo aver cambiato per quattro volte residenza, oggi **vivo a Milano**. Sono una **Life Coach**, **insegnante Heal your Life®** (metodo Louise Hay), **sociologa**, **esperta di comunicazione, marketing** ed organizzazione di **eventi**, **innamorata della vita**, della **natura**, degli **animali**, dello **sport**, di **alimentazione consapevole** e appassionata di **cucina naturale**.

Oggi mi occupo in particolare di **EMPOWERING AL FEMMINILE**.

Ho iniziato da quando ero piccola: ho una **predisposizione naturale all'ascolto attivo**.

Ad un certo punto della mia vita mi sono resa conto che questo era un mio **talento**, che avevo studiato e lavorato in ambiti che mi portavano sempre e comunque ad avere **attenzione per l'altro** e a costruire una **relazione di supporto per il cambiamento**. Anche negli anni in cui ho lavorato nelle aziende: mutava il soggetto ma l'obiettivo era lo stesso.

Sono arrivata oggi ad essere quella che sono, **orgogliosa di me**, grata per tutto ciò che ho ed **innamorata del mio lavoro e della mia vita**, dopo varie **sfide** che hanno riguardato sia la mia sfera **professionale**, **mobbing** compreso, che **personale**. Pensavo di essere sfortunata, che succedesse tutto a me, mi dicevo che non contavano nulla l'impegno, i sacrifici, l'amore... e così facendo rafforzavo le mie **credenze limitanti** e lentamente mi stavo **ammalando**.

Finché un giorno mi sono chiesta: **"Come posso cambiare la situazione che sto vivendo, traendone un prezioso insegnamento per ripartire più forte di prima?"**. Da lì, l'illuminazione: ho **smesso di piangermi addosso**, ho **rialzato la testa** ed ho incominciato a **riprendere in mano la mia vita**, ho **affrontato le mie sfide**, guardato in faccia **le mie paure**, ho ricominciato a **volermi bene per quella meraviglia che sono...** ho ripreso a seguire **corsi preziosi** ed ho incontrato **persone straordinarie** per cui provo immensa gratitudine.

Il mio primo corso di **Comunicazione non verbale** ed introduzione alla PNL risale al 1999, a Bari, mia città natale. Poi ho conseguito la **laurea in sociologia**, due master in **comunicazione e marketing** e poi ancora il MIC, **master in Coaching**, con Livio Sgarbi, conseguendo anche la certificazione di **PNL MASTER PRACTITIONER** con Alessandro Mora, poi il percorso **UNLEASH THE POWER WITHIN** (Sprigiona il potere che è in te) di Anthony Robbins, il corso e percorso **HEALING YOUR LIFE** di Louise Hay, conseguendo la **certificazione di insegnante** del suo potentissimo metodo, il corso **TUAV (Tutta un'altra vita)** di Lucia Giovannini di cui a breve diventerò Facilitatrice del metodo, solo per citarne alcuni. E non finisce qui perché pratico il **kaizen**, la filosofia dei piccoli passi del miglioramento continuo... c'è sempre da imparare!

Durante questi percorsi, lo sport è stato il mio compagno di viaggio e spesso la mia ancora: l'ho sempre praticato ed amato, conseguendo durante gli anni dell'università le certificazioni come **istruttrice di Fitness**, di **Acqua-Gym** e di **Hydro-bike**. Tutto ciò mi ha portato a capire che quando **mente e corpo camminano sullo stesso binario** si intraprende un meraviglioso viaggio che porta ad una meta straordinaria: **amare sé stessi**.

E così più me ne rendevo conto, più ritrovavo **l'amore per me stessa** e più cresceva **l'amore per tutti gli essere viventi**, gli **animali** indifesi, la nostra generosa e meravigliosa **madre Terra**, e per tutto **ciò che Dio ha creato**. Ho imparato così a **rispettare**, ancor più di prima, tutto ciò e ad **onorare il mio corpo**, che mi sostiene ogni giorno con amore e pazienza.

Sono diventata **vegetariana**, ho studiato il potere degli **alimenti che ingeriamo**, la loro forza e le loro virtù, ho frequentato tanti **corsi sull'alimentazione**, il potere del cibo, sui cibi che curano, sulla **prevenzione delle malattie** attraverso una corretta alimentazione, ho frequentato corsi di **cucina naturale** presso la [Cascina Rosa](#) (Istituto dei Tumori di Milano diretta dal Prof. Berrino e dal cuoco vegano Giovanni Allegri), altri presso la **scuola di cucina naturale Disanapianta**, corsi sulla **panificazione naturale con pasta madre** e sono diventata, anche a dire di chi ha provato la mia cucina, un'ottima cuoca di cucina naturale. Così ogni tanto mi diletto a preparare **piccoli catering** in cui oltre al cibo c'è la spiegazione di cosa si sta mangiando e dei benefici che il nostro corpo può trarre da quello che sta ingerendo.

Insomma ho imparato a **nutrire il mio corpo** con **cibi buoni ed etici** così come ho imparato a **nutrire la mia mente** con **pensieri funzionali**.

E oggi sono qui, **felice, appagata, grata** anche a tutte quelle esperienze, a quelle **sfide che mi hanno permesso di essere dove sono**.