

NUOVA
EDIZIONE

omnama
♡

#LaMiaSvolta MASTERCLASS OLTRE LA PAURA



Presentato da **CECILIA SARDEO**

masterclass
GRATUITA

4 Consigli Per Utilizzare al Meglio Questo Workbook

1. Stampa il workbook prima dell'inizio de #LaMiaSvolta Masterclass.
2. Fai l'esercizio delle *3 Domande più Importanti* **PRIMA** dell'inizio della masterclass. Assicurati di essere in un luogo tranquillo, al riparo da distrazioni per almeno 10 minuti.
3. Le pagine centrali del workbook sono completamente bianche. Usale **DURANTE** l'ascolto e annota tutti i concetti chiave di cui parleranno i coach, ma anche le idee e le intuizioni che ti vengono in mente, così da non perdere le informazioni più importanti per te.
4. Nella terza parte troverai delle domande di Auto coaching, rispondi subito **DOPO** aver terminato la masterclass, o nei giorni successivi. Ti aiuteranno a interiorizzare i concetti chiave e ad applicarli concretamente alla tua vita.



PARTE 1 - DA FARE PRIMA DEL MASTERCLASS

Le 3 Domande Più Importanti

Fai questo semplice ma potentissimo esercizio prima di cominciare la masterclass.

Ti aiuterà ad acquisire una nuova consapevolezza e ad avvicinarti ai temi di trasformazione che verranno affrontati con un atteggiamento di apertura.

Non è un esercizio qualsiasi, ma uno strumento prezioso per **scoprire meglio te stesso** e ritrovare i tuoi veri **obbiettivi di vita**, una vita all'insegna di abbondanza, amore, salute e completezza.

È stato presentato presso la Business School del Michigan, all'Awesomeness Fest, ed in diverse altre occasioni da Vishen Lakhiani, fondatore di Mindvalley.

Ripeti l'esercizio ogni sei mesi o una volta l'anno. Sarà uno strumento molto utile per mantenere la rotta giusta.

Okay, basta chiacchiere. Cominciamo!

Prima di continuare a leggere prendi un timer (puoi usare quello del tuo telefonino).

L'esercizio si divide in **3 parti** e per ogni parte dovrai fissare il timer a **90 secondi** e rispondere alle domande che leggerai.

Pensa col cuore e non con la testa. E ricorda che la prima risposta è sempre quella giusta.

Pronto? Via!



Fase #1

Fissa il timer del telefonino a 90 secondi e pensa alle **ESPERIENZE** che vorresti fare nella vita.

Non pensarci troppo, scrivi le prime cose che ti vengono in mente. Lascia che la tua immaginazione fluisca fino alla tua mano...

Non porti limiti di tempo o di soldi. Immagina che soldi e tempo non siano un problema.

Quali persone vorresti incontrare?

Quali posti vorresti visitare?

Quali oggetti vorresti avere?

In che casa vorresti vivere?

Dove si trova la tua casa?

Come vorresti che fossero le tue mattinate? E i tuoi pomeriggi ? E le tue serate ?

Hai terminato la prima fase dell'esercizio. Puoi passare alla fase successiva.

Fase #2

Setta di nuovo il timer a 90 secondi. Scrivi questa volta come vorresti

CRESCERE come persona. Come vorresti migliorarti.

Di nuovo, segui il cuore.

Cosa vorresti imparare a fare?

Come vorresti che fosse il tuo corpo?

Quali parti del tuo carattere vorresti modificare?

Come pensi di poter essere una persona più completa?

Fase #3

E ora l'ultima parte dell'esercizio. Fissa di nuovo il timer a 90 secondi e pensa a come vorresti **CONTRIBUIRE** al mondo in cui vivi.

Non dev'essere qualcosa di enorme, certo se lo fosse sarebbe fantastico!

Ma qualcosa di piccolo eppure significativo, va benissimo!

Le piccole cose sono importanti e contribuiscono anch'esse ad un mondo migliore.

Come pensi di poter migliorare la vita degli altri?

Quali capacità o conoscenze vuoi mettere al servizio degli altri?

Forse vuoi condividere il tuo amore e il tuo affetto?

Hai in mente un piccolo progetto che vorresti portare a termine?

Congratulazioni!

Hai appena fatto un enorme passo in avanti per conoscere cosa vuoi davvero nella vita!

PARTE 2: DA UTILIZZARE DURANTE L'ASCOLTO

Annota in queste pagine i concetti chiave di cui parleranno i coach, ma anche le idee e le intuizioni che ti vengono in mente:

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

PARTE 3: DA UTILIZZARE DOPO L'ASCOLTO

Domande di Autocoaching

Se puoi rispondi alle seguenti domande subito DOPO aver terminato gli interventi dei coach, oppure, se non ne hai la possibilità, fallo nei prossimi giorni.

Ti aiuteranno a interiorizzare i concetti chiave e ad applicarli concretamente alla tua vita.

Torna a queste domande ogni volta che ne senti il bisogno.

Definisci i tuoi Obiettivi di Vita

1. Qual è per te l'Unica Cosa Che Conta Davvero al mondo, cioè l'unica cosa senza la quale non saresti la persona che sei?
2. Quali erano i tuoi sogni da bambino?
3. Qual è l'emozione che più di altre domina le tue giornate?
4. Esiste dentro di te un obiettivo per raggiungere il quale faresti qualunque cosa?
5. Potresti raccontare a te stesso, con il massimo numero di dettagli possibile, la visione che hai del tuo domani?

Supera la Paura del Giudizio degli Altri

1. Potresti stabilire un momento ricorrente durante la settimana in cui ritrovare il tuo centro e riconnetterti a tutte le tue parti?
2. Sapresti riconoscere se un desiderio ti appartiene veramente? Viene dal tuo "io profondo" o da pressioni esterne?
3. In quali aree della tua vita potresti esporti di più questa settimana?

4. Quali sono i momenti ai quali vorresti dedicare una “cornice di attenzione”?

Liberati dalla Smania di Controllo

1. In quali momenti della tua vita tendi a voler esercitare un eccessivo controllo?
2. Sapresti riconoscere le occasioni in cui tendi a identificarti con i risultati che ottieni, piuttosto che con il viaggio?
3. Sapresti riconoscere quali paure si nascondono dietro all'eccessivo controllo?
4. In quali aspetti della tua vita potresti provare a lasciare gradualmente andare il controllo?
5. Cos'è successo di positivo durante la tua ultima settimana che non è dipeso da te?

Trasforma la Paura di Fallire

1. Fai una lista di quelli che consideri alcuni dei tuoi più grandi fallimenti.
2. Sapresti realizzare cosa hai imparato da ognuna di queste situazioni?
3. Sapresti riassumere come sei cresciuto grazie alle specifiche esperienze?
4. Sapresti identificare 3 conseguenze positive per ognuna delle situazioni?