

Ma posso davvero cambiare la mia vita in 7 passi?

Sì, il momento in cui re-aggiamo ad un evento si basa su un millesimo di secondo tra l'evento stesso e la risposta ad esso, in quella frazione decidiamo come interpretare ed agire nella vita ad ogni sua sfida. Cambiare le proprie credenze e convinzioni, i riferimenti delle proprie esperienze e le cornici con cui interpretiamo gli eventi, vuol dire cambiare la propria vita a livello duraturo. Lavorare a livello emozionale significa comprendere che ogni emozione è la risposta ad uno stimolo esterno e se cambiamo, miglioriamo, gestiamo il nostro pensiero e riferimento ad ogni situazione, cambiamo anche l'emozione che si genera da esso.

Perché ho bisogno di sviluppare il mio potere personale?

- Per comprendere maggiormente te stesso/a e le altre persone con maggiore profondità ed intuizione.
- Per gestire gli stati in maniera efficace ed imparare la maestria personale
- Per trattare con più capacità i meta-fenomeni ai livelli più alti della mente
- Per sviluppare capacità di una eccellente comunicazione
- Per padroneggiare gli stati concettuali della mente in modo da avere equilibrio e buone relazioni
- Per ottenere saggezza da una visione più ampia della prospettiva evitando gli errori di "categoria" che creano dolore emozionale e psicologico.
- Per stabilire nuove cornici ed accrescere a livelli superiori riscoprendo il tuo genio e la tua maestria nel gestire la tua vita più felicemente.
- Per pensare in maniera sistemica e non più lineare per un maggior potere personale ed una maggior scelta, congruenza e forza personale.
- Per allenare la tua eccellenza, mitigare e modificare i tuoi stati di pensiero, parole, emozioni ed azioni, al fine di creare il tipo di esperienze di qualità che desideri.
- E molto di più....

IL PERCORSO DEI 7 PASSI

1. **LE 6 "A" DELL'APPRENDIMENTO ACCELERATO** Per imparare ad integrare automaticamente ciò che ti serve apprendere, ed implementarlo nelle tue attività e comportamenti quotidiani.
2. **I TUOI 4 POTERI** Riconoscere quali sono i tuoi poteri centrali che stabiliscono tutti gli altri poteri superiori più complessi. I tuoi 4 poteri sono i tuoi più grandi alleati per uscire dal ruolo di vittima delle situazioni e diventare padrone della tua vita. Questa è la base del potenziamento personale.
3. **AUTO-STIMA e AUTO-EFFICACIA** Quanto riesci a separare ciò che sei da ciò che fai? Questo è il processo di meta-stato basilare per creare un nucleo solido, per centrarti e stabilire una cornice stabile di valore di te, mantenendo un'alta e sana auto-stima anche di fronte a situazioni di svilimento della dignità o esperienze intimidatorie.
4. **I META STATI (META-SÌ e META-NO)** Il sì e il no sono stati di conferma o negazione. Una volta scoperte le nostre credenze limitanti, possiamo sfruttare la nostra stessa neurologia a nostro favore scacciando ciò che non funziona più come la programmazione di pensieri automatica che non ci permette di essere felici e sereni, cambiandola in pensieri ed emozioni funzionali accogliendoli a braccia aperte nella nostra vita quotidiana.

5. **DALLA MENTE AI MUSCOLI** Cos'è che sai che ti farebbe bene eppure non fai? Quante volte ti capita di sapere ed avere un concetto assoluto che sai essere utile per te eppure non lo applichi? L'apprendimento di ciò che sappiamo verrà incorporato tramite la pratica ed allenamento nel reale tessuto dei muscoli che ci porteranno all'azione per il nostro bene più alto. Quando pensavamo di imparare a guidare l'automobile era un processo di pensieri ed organizzazione mentale di procedure, nel passare del tempo ed allenandosi è diventata ormai un'azione automatica e non ci pensiamo nemmeno più, tutto è fluido e i muscoli agiscono sapendo già cosa devono fare. Con lo stesso principio possiamo portare il cambiamento e la migliore qualità dei nostri pensieri, valori e concetti nella parte pratica della nostra esistenza.
6. **MOTIVAZIONE** Quante attività facciamo ogni giorno? A volte ci piacciono, sono attività che amiamo e ci stimolano, a volte può trattarsi di un'attività che ci incute timore, che facciamo fatica a fare ed essere tuttavia un'attività che riteniamo importante, per noi stessi o per il nostro lavoro. Ritrovare la motivazione significa generare un nuovo entusiasmo ed azioni che portano sempre più verso il risultato uscendo dal "pantano" statico che porta al malessere e frustrazione. L'energia va dove si rivolge l'attenzione, diretta dall'INTENZIONE.
7. **ELIMINARE LE SCUSE** Per usare la nostra intelligenza emozionale che viene creata dai nostri meta-stati di pensieri/emozioni abbiamo bisogno di imparare come respingere le scuse, come rifiutare di permettere che le scuse dominino le nostre vite. Quando sono le scuse a regnare, quello che facciamo essenzialmente è di scegliere di mettere le nostre scuse al di sopra dei nostri valori e delle nostre visioni. Abbiamo bisogno quindi di riconoscere le limitazioni legittime con cui abbiamo a che fare, le scuse illegittime ed inutili che sabotano e spremano il nostro tempo, i nostri obiettivi, la nostra efficacia, i nostri sogni. Si dice che chi più è intelligente più troverà scuse sempre più convincenti e più ce le raccontiamo e più sono plausibili...

Lavora con me per generare la tua nuova vita attraverso questo breve percorso in 7 sessioni di coaching individuale ed accedere al tuo genio personale.

Diventa il tuo mental-coach, apprendi gli esercizi di coaching per essere tu il capitano della tua vita!