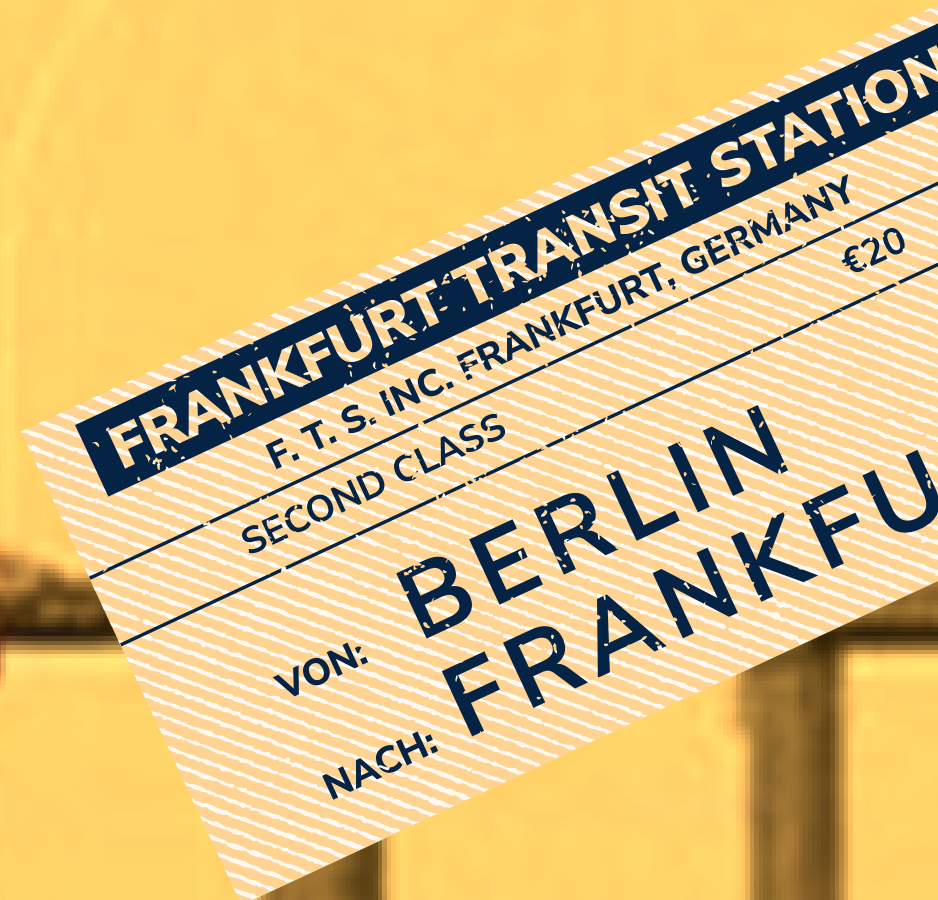


IL MIO PRIMO VIAGGIO VERSO DI ME

*Sono la cosa più
bella che non ho
mai avuta*



**GUIDA PRATICA IN 7 PASSI
PER RICONNETTERSI ALLA PERSONA PIU'
IMPORTANTE DELLA TUA VITA**

Scritta ed ideata da Stefano Nigra

A

te

INTRODUZIONE

Siamo pronti?

Stai per cominciare il Viaggio più importante della tua Vita:

Questo viaggio non sarà semplice, ma se fatto con tutto l'amore che spesso riservi agli altri e ancora non ti sei permesso di dare a te, ti farà scoprire come puoi cambiare il corso della tua esistenza e dare la libertà alla tua anima più pura e libera

Spesso sarai tentato di abbandonarlo o magari semplicemente di procrastinarlo,

LO SO BENE

**Questo viaggio non è per tutti, questo viaggio è per chi decide che è arrivato il momento di prendersi la piena responsabilità della propria Vita e finalmente scegliere il nostro,
ILTUO giusto posto nel mondo.**

NON È MAI TROPPO TARDI PER SCEGLIERSI E SCEGLIERE DOVE VOGLIAMO ESSERE.

Se senti che è ora questo momento, continua pure a leggere, se invece senti che non sei ancora pronto ti invito a chiudere tutto e riprendere questa guida solo ed esclusivamente quando sentirai che è giusto che tu lo faccia, lo dico per te in primis ma anche per tutte quelle persone a cui tieni veramente.

Bene se stai ancora leggendo, vuol dire che hai scelto Te, e ti ringrazio perché il mondo ha bisogno di più persone felici e consapevoli dell'importanza che meriti e che solo tu puoi iniziare a donarti.

Ora ti spiego meglio cosa faremo e quali sono i passi fondamentali che andremo a lavorare per rimetterci al centro della nostra vita:

1) CONSAPEVOLEZZA

**il primo passo per delineare la nostra nuova strada parte da qui:
conoscerti meglio facendo il punto della tua vita in questo preciso momento;**

come?

come si faceva a Scuola, dandoci dei voti con la differenza però, che oggi tu sei il tuo unico Maestro

2) L'ESPLORAZIONE

Scoprirai in quali Aree della tua Vita trovi Soddisfazione e Appagamento e in quali dovresti porre più attenzione;

3) SCELTA E PRIORITÀ

In questo step imparerai a scegliere autonomamente le tue priorità con l'unico scopo di riconoscerti l'importanza che meriti

4)VALORI

Questo passo è fondamentale perchè ti permetterà di fare chiarezza su ciò che ritieni fondamentale nella tua nuova Vita, ti aiuterà a comprendere come puoi prendere le migliori decisioni che ti consentiranno di metterti al centro della tua vita

5)AZIONE

Nessun percorso di crescita può prescindere dalle nostre azioni ed proprio in questo passo che apprenderai l'importanza di avere ben chiari gli obiettivi da compiere (dove, come e quando necessario)

6)GUIDA

In questo step meraviglioso e potentissimo avrai la possibilità di scegliere il tuo compagno di viaggio, quello che ti ricorderà ogni volta che ce ne sarà bisogno, del perchè hai scelto di intraprendere questo importantissimo viaggio

DA SOLI SI VA VELOCI, INSIEME SI VA PIÙ LONTANO

7)VISIONE

Con questo passo sarai in grado di creare una Visione della vita che desideri, dove finalmente puoi sentirti al centro, un passo alla volta, senza sensi di colpa, un giorno dopo l'altro

Con questa Guida (nata dalla mia esperienza e dai miei studi) ti accompagnerò in un Viaggio di scoperta dove finalmente avrai la possibilità di metterti al centro della tua Vita e sentire la Libertà di sceglierti giorno dopo giorno.

Ti guiderò, se tu me lo permetterai, come se fossi il tuo Grillo Parlante, sarò lì al tuo fianco giorno dopo giorno per renderti più facile seguire questo importante e fondamentale percorso di Consapevolezza, Crescita e di Miglioramento Personale.

So sulla mia pelle che non è facile mettersi al centro della propria Vita, soprattutto se non l'ho abbiamo mai fatto, ma so anche che una volta iniziato, la tua Vita e quella delle persone che ti stanno vicine cambierà radicalmente.

In questa Guida ti chiederò di "fare" delle cose pratiche ma in modo graduale così da mantenere alta sia l'attenzione su di te (e solo te) che la motivazione perché il viaggio risulti più produttivo ed efficace.

Tu sei il viaggiatore e come tale sei libero, quindi puoi scegliere se seguire questo Viaggio con i tuoi tempi oppure farlo seguendo i Passi uno alla volta.

1° PASSO

IL PRIMO PASSO E' LA CONSAPEVOLEZZA E L'ESPLORAZIONE



Siamo pronti?

Bene, anche io, ora prendi il quaderno che hai scelto, se lo hai scelto, le tue penne e trova un posto tranquillo assicurandoti di non essere disturbato da niente e da nessuno mentre fai i tuoi “esercizi”, se pensi che la tua concentrazione abbia bisogno del contributo della musica, imposta la tua colonna sonora, metti il cellulare in modalità aereo ed infilati le cuffie, siamo per partire..

Vorrei che tu esplorassi il tuo GRADO DI SODDISFAZIONE in alcune Aree della tua vita, per capire e riflettere su quali di queste devi impegnarti e lavorare per essere DAVVERO FELICE e sentire che

TU SEI AL CENTRO DELLA TUA VITA.

Prendi il tuo quaderno, riscrivi ogni Area e dai un voto per iscritto in base al tuo grado di soddisfazione, secondo una scala da 1 a 10, in cui 1 indica che in quell’area le cose vanno proprio male e 10 invece che hai piena soddisfazione (proprio come a scuola),

Cominciamo!

1) CORPO: in quest’area rientrano la tua salute, il tuo livello di energia, la forma fisica e il tuo apprezzamento per il tuo corpo e la tua immagine, cioè quanto ti piaci? Quanto le azioni che compi per prenderti cura di te ti soddisfano? (___)

2) AMBIENTI: in questa area rientrano gli spazi in cui ti muovi quotidianamente, cioè la tua casa, la tua macchina, il posto di lavoro, gli spazi che abitualmente frequenti di più, ecc.; (___)

3) CRESCITA PERSONALE: in quest’area rientrano tutte quelle attività che ti rendono e ti fanno sentire una persona migliore e in continua crescita, quindi corsi di formazione, studi vari, comprese le letture e i film per accrescere la tua conoscenza, in poche parole rifletti sul tempo che dedichi a te e al tuo concetto di crescita; (___)

4) TEMPO LIBERO: in questa area si parla di hobby, passioni, sport vari, attività che svolgi (o vorresti svolgere) nel tempo libero. Quanto tempo dedichi a te e a ciò che ti piace? (___)

5) FAMIGLIA: in questa area rientrano le relazioni con la tua famiglia di origine e, se ne hai, con i tuoi figli; (___)

6) RELAZIONI: in quest'area rientrano le tue relazioni amorose; (___)

7) AMICIZIA: in quest'area rientrano le tue amicizie; (___)

8) LAVORO: in quest'area rientra il lavoro, nello specifico rispetto alla tua realizzazione personale e professionale, alla tua carriera e a come ti senti quando sei al lavoro; (___)

9) SOLDI: in quest'area rientrano tutte le questioni finanziarie, incluse la tua soddisfazione per quanto guadagni, la tua capacità di gestire il denaro e la tua soddisfazione/insoddisfazione per quanto ne possiedi; (___)

10) SPIRITUALITÀ E SCOPO PERSONALE: in quest'area rientrano il tuo percorso spirituale, di qualunque tipo esso sia, e l'impatto che desideri avere sul mondo con le tue azioni. È possibile che questa area ti possa risultare difficile da definire, può darsi che ancora non ti sia ben chiaro, quello che ti invito a fare è una semplice riflessione su ciò che ti piacerebbe realizzare come persona, non pensare a cose troppo trascendentali rimani sul semplice e chiediti se la vita che stai vivendo oggi ed il ruolo o i ruoli che ricopri ti piacciono o se stai vivendo una vita che non ti soddisfa completamente.

Immagina di scegliere tu il tuo epitaffio di fine vita come vorresti essere ricordato? (___)

Bene! Hai dato i tuoi voti?

Perfetto! Ora concediti un paio di minuti per guardare la tua "pagella", senza giudizio e con tanta apertura. Come stai? Eri così consapevole del tuo quadro generale?

Adesso hai chiaro quali sono le aree della tua vita in cui te la stai cavando alla grande (voto vicino al 10) e quali quelle in cui c'è qualcosa da rivedere (dal 5 in giù).

Ora che hai usato quella che chiamo "LA PAGELLA DELLA VITA" e hai valutato onestamente il tuo attuale livello di successo e soddisfazione nelle 10 aree chiave della tua vita, sei pronta/o a fare il passo successivo per creare la tua vita "da 10 e lode" dove al centro ci sei finalmente tu, questo passaggio consiste nel pensare attentamente a COSA corrisponde per te quel "10 e lode". (solo tu lo sai)

Quindi, riprendi il tuo elenco e, per ogni voce (tranne magari quelle a cui hai dato un bel 10) scrivi tutte le cose che sai vorresti e dovresti fare per darti un 10 e lode.

(un consiglio, in questa fase usa tutto il tuo amore, sogna... abbandona per un attimo la razionalità e consentiti di scrivere tutto ciò che ti viene in mente)

La tua risposta deve essere il più dettagliata possibile e deve dipingere il quadro finale che vorresti realizzare e vivere per avere la certezza di sentirti al centro della tua vita e che ti faccia sentire piena soddisfazione in quell'area.

(cioè per avere una pagella a pieni voti, con tanto di lode e bacio accademico).

Bene, ora metti tutto nero su bianco, riapri il tuo quaderno o usa gli spazi sotto e scrivi

1) CORPO:

Descrivi a cosa corrisponde per te il “10 e lode” riguardo alla salute e forma fisica. Cosa mangeresti? Quali alimenti eviteresti? Quanto spesso vorresti fare movimento fisico? Come ti sentiresti? Di quanta energia vorresti disporre?

2) AMBIENTI:

Descrivi il tuo ambiente di vita e di lavoro da "10 e lode": Dove vorresti vivere? Dove vorresti lavorare? Cosa dovresti cambiare? Come ti sentiresti a vivere ogni giorno in quell'ambiente ideale? Come dovrebbe essere il tuo posto di lavoro, la tua casa o la tua macchina? Quali luoghi ancora non stai frequentando?

3) CRESCITA PERSONALE:

Descrivi a cosa corrisponde per te il “10 e lode” in relazione alla tua crescita personale: quali e quanti libri vorresti leggere? Che tipo di film/documentari vorresti vedere? Che tipo di corsi vorresti frequentare? Senti che ti manca qualcosa che ancora non stai facendo? Vorresti un aiuto?

4) TEMPO LIBERO:

Occorre godersi la vita, quindi pensa e descrivi a cosa corrisponde per te il “10 e lode” in relazione a divertimento e relax. Quali sono i tuoi hobby preferiti e quanto tempo vorresti dedicargli? A quali vorresti dedicare più tempo? Quali passioni hai abbandonato e quali vorresti coltivare? Con chi vorresti passare il tuo tempo libero?

5) FAMIGLIA:

Descrivi a cosa corrisponde per te il “10 e lode” in relazione al tuo rapporto con la tua famiglia di origine e i tuoi figli, se ne hai. Come vorresti ti si trattasse in famiglia? In che modo potresti essere figlio, e/o genitore? Come potresti arricchire ulteriormente la loro vita e loro la tua?

6)RELAZIONI:

Descrivi a cosa corrisponde per te il “10 e lode” in relazione alla tua attuale situazione sentimentale/amorosa (se ora non stai vivendo una relazione, ti invito a riflettere su quelle precedenti e rispondere alle domande) Cosa vorresti? Come ti vorresti sentire? Ancor più importante: come potresti diventare la persona in grado di attrarre l’amore e il romanticismo che desideri?

7)AMICIZIA:

Descrivi a cosa corrisponde per te il “10 e lode” in relazione al tuo rapporto con gli amici. Come vorresti che ti trattassero e come vorresti trattarli tu? Come vorresti sentirti in loro compagnia?

8)LAVORO:

A cosa corrisponde per te il “10 e lode” in relazione al lavoro e alla carriera? Di cosa ti vorresti occupare? Con chi vorresti lavorare? Dove vorresti farlo (a casa, in un ufficio, viaggiando, ecc.)? Quante persone vorresti raggiungere con il tuo operato? Coltivi qualche sogno particolare come fondare un’azienda, scrivere un libro, dirigere un film, aiutare gli altri?

9)SOLDI:

Descrivi la tua situazione finanziaria “da 10 e lode”. Quanti soldi vorresti guadagnare? Quanto vorresti risparmiare? Quanto vorresti dare in beneficenza? Quali problemi finanziari vorresti risolvere? Descrivi la libertà e lo stile di vita che vorresti per te e per i tuoi cari.

10)SPIRITUALITA’ E SCOPO PERSONALE:

Descrivi a cosa corrisponde per te il “10 e lode” in relazione alla tua Spiritualità. Quanto spesso vorresti andare in chiesa o dedicarti al tuo spirito, magari attraverso la meditazione? Come potresti migliorare la tua relazione con Dio o con qualsiasi altra divinità a cui credi? Come potresti contribuire al mondo?

P.S. questo esercizio ti richiederà del tempo, ma è tempo ben speso, te lo posso assicurare perché se lo fai bene e con Onestà ti servirà per il resto della tua nuova Vita con te al centro...

**Bene come per ogni passo importante ora è il momento del riposo,
chiudi il quaderno e fai ciò che ti piace e ti far star bene, te lo sei proprio meritato
il viaggio continua domani.**

2°PASSO

IL PASSO DI OGGI E' LA SCELTA



Bentornata/o, Felice di rivederti nel secondo giorno di Viaggio

Come stai?

Ora ti chiedo di riprendere in mano tutto quello che hai fatto e scritto nel 1° step, prendi in mano la tua pagella;

fai un nuovo elenco con tutte e 10 le aree su cui hai lavorato e, accanto ad ognuna di esse, scegli e scrivi un'azione concreta che ti permetta di farti sentire al centro della tua Vita e che puoi intraprendere facilmente e senza l'aiuto di qualcun'altro per avvicinarti a una delle situazioni che hai descritto nella parte finale dell'esercizio.

Deve trattarsi di azioni singole che vadano nella direzione di un risultato preciso, e non di un risultato qualsiasi, ok?

Ti faccio un esempio, così da rendere il tutto più chiaro.

“Diciamo che nella mia valutazione abbia messo un 5 nell'area soldi, e nel secondo esercizio abbia scritto tante cose che potrei e vorrei fare per arrivare a 10 e sentire di essere al centro della mia Vita.

Per esempio: avere più rispetto dei soldi, usare i soldi per cose necessarie e non per stupidaggini, capire meglio che fine fanno i miei soldi, ecc. ok?

Per questo esercizio scelgo una sola di queste cose, per esempio, capire meglio che fine fanno i miei soldi. Quindi, ora devo scegliere una azione che vada in direzione di quel risultato, per esempio, tenere un libro dei conti a partire da domani!”

Chiaro il concetto?

Mi raccomando: per ogni area scegli una sola delle cose che hai scritto ieri, e poi scrivi una singola azione da fare subito per realizzare quella cosa.

Forza e coraggio!

Scrivi qui o sul tuo quaderno la lista che trovi di seguito e completala

1)CORPO _____

2)AMBIENTI _____

3)CRESCITA PERSONALE _____

4)TEMPO LIBERO _____

5)FAMIGLIA _____

6)RELAZIONI _____

7)AMICIZIA _____

8)LAVORO _____

9)SOLDI _____

10)SPIRITUALITA'/SCOPO PERSONALE

Fatto?

Come stai?

Stai notando cosa sta già capitando dentro di te?

Se hai risposto si, scrivilo nel tuo quaderno, vuol dire che hai fatto un buon lavoro e finalmente ti stai ascoltando (troppo spesso siamo distratti dal frastuono quotidiano per far luce su di noi)

Ora riposa e goditi questa sensazione prima di passare al terzo passo

3° PASSO

IL PASSO DI OGGI E' RICONOSCERE LE MIE PRIORITA'



Ciao, come è andata con i passi precedenti?

Immagino che non sia stata una passeggiata, può capitare che quando siamo chiamati a scegliere per noi non sia facile, quasi come se fosse la prima volta, vero?

Quindi è anche giusto potersi rilassare e respirare profondamente, quindi oggi ti chiederò di fare una cosa semplice e veloce:

Riprendi le Tue ormai famose 10 aree su cui stiamo lavorando e, mettile in ordine di priorità numerandole dall'1 al 10, in cui la numero 1 è quella più importante e la numero 10 la meno importante.

Questo lavoro lo chiameremo:

“LA MIA CLASSIFICA”

Lo scopo di questo passo è di riflettere sulle tue PRIORITA' ma soprattutto di riconoscerle.

Prendi il tuo quaderno e scrivi le tue priorità dalla prima alla decima.

Per ora è tutto, facile vero?

Ed ora per te che hai scelto di essere ancora qui e perché hai capito quanto è importante mettersi al centro della propria Vita per primi, ti voglio fare un Regalo

Te lo sei proprio meritato,

trova un posto tranquillo, clicca sul link, scarica l'audio e mettili le tue cuffie preferite

<https://drive.google.com/file/d/1vwbDe6HrvWenGRIfhpw8rNIIMLahbGrn/view?usp=sharing>

4°PASSO

IL PASSO DI OGGI E' RICONOSCERE E SCEGLIERE COSA E' VERAMENTE IMPORTANTE PER TE



Quali sono i tuoi valori personali?

Perché dovresti conoscerli meglio per migliorare la tua vita?

Spesso e volentieri questo elemento si dà per scontato, come qualcosa su cui non abbiamo alcun dubbio. Frasi come: “Io sono una persona onesta”, “Io dico sempre la verità”, ed altre simili, le ascoltiamo spesso.

E sono infatti tante le frasi ed i miti che girano attorno alla parola “valore” e di cui ci serviamo quotidianamente per definire qualcosa che siamo o qualcosa che crediamo di essere.

Eppure, fino a quando non mi sono imbattuto in questo esercizio per comprendere i miei valori più importanti, non ci avevo mai riflettuto abbastanza.

E tu? Sai quali sono i tuoi Valori?

Di fatto, se vuoi migliorare la tua vita, e finalmente rimetterti al centro è bene comprendere davvero quali sono i tuoi valori più forti, e prenderne coscienza.

Non è una questione di avere dei valori uguali alla maggior parte delle persone, o quelli che altri ti dicono essere importanti.

Anzi,

i tuoi valori, quelli che ti guidano sono tuoi, e SOLO tuoi e sono quelli che definiscono le tue azioni e tuoi comportamenti, e su cui puoi lavorare per affinare sempre meglio la tua personalità.

Ma alla fine, che cos'è davvero un valore personale, o valore morale?

Come sempre, in questi casi dove ci sono delle parole specifiche su cui faccio riferimento, mi piace partire dal dizionario. Trovo che sia fondamentale per comprendere di cosa davvero stiamo parlando ed avere un punto di riferimento comune così da evitare di cadere nel tranello di farci un'opinione su un termine che poi invece significa tutt'altro.

La parola valore in sé rappresenta molte cose, ma qui voglio parlarti di un concetto filosofico, interiore e personale.

Aiutandomi con parte della definizione Treccani, ho tracciato una sintesi che mi sembra abbastanza comprensiva, e che rappresenta una definizione del nostro comportamento, che ci distingue e contraddistingue.

“Un valore è una condizione o stato che l'individuo, o collettività, reputa desiderabile, attribuendogli in genere significato e importanza particolari e assumendolo a criterio di valutazione di azioni e comportamenti.

Un valore è un principio, od insieme di elementi, di qualità intellettuali e morali, che dipende da una valutazione soggettiva e pratica”

Una delle cose che più mi ha fatto stupire, quando mi sono imbattuto in questa riflessione sui valori, è che ce ne sono tantissimi.

Perché sebbene ci sia una condizione di valori universali che *pensiamo dovrebbero* valere per chiunque, è vero anche che siamo tantissimi individui, ognuno con la sua peculiari caratteristiche ed esperienze che ci portano a dare allo stesso valore condizioni e criteri soggettivi e specifici.

Un valore è di fatto una convinzione, una credenza e come tale funziona come un programma che gira dentro noi nelle profondità più remote del nostro essere definendo le nostre azioni e i nostri comportamenti.

Ma ci sono valori di superficie, distratti, e svolazzanti, che ci confondono, e valori di profondità, che vanno ricercati e scoperti.

Ecco svariati esempi:

**ABBONDANZA CRESCITA PERFEZIONE ACCETTAZIONE
DETERMINAZIONE PRODUTTIVITÀ RISPETTO ONESTÀ
RESISTENZA AMORE FLESSIBILITÀ PASSIONE CURA SICUREZZA
AVVENTURA GIOIA SPIRITUALITÀ COMODITÀ INTEGRITÀ
TRANQUILLITÀ CONTRIBUTO ALTRUISMO CONOSCENZA
INTELLIGENZA FELICITÀ VITALITÀ CORAGGIO LIBERTÀ
CREATIVITÀ SINCERITÀ CORAGGIO PACE.....**

**Bene, ora possiamo tornare alla nostra fantastica e meravigliosa lista di 10 aree.
Per ognuna di esse vorrei che tu individuassi e attribuissi almeno 3 Valori che vorresti esprimere o provare.**

Prendi il tuo quaderno o usa questa lista e comincia a scrivere:

Quali Valori VOGLIO ESPRIMERE/PROVARE nel mio CORPO, attraverso le mie azioni?

• _____ / _____ / _____

Nei miei AMBIENTI VOGLIO ESPRIMERE/PROVARE:

• _____ / _____ / _____

Nella mia CRESCITA PERSONALE VOGLIO ESPRIMERE/PROVARE:

• _____ / _____ / _____

Nel mio TEMPO LIBERO VOGLIO ESPRIMERE/PROVARE:

• _____ / _____ / _____

Nella mia FAMIGLIA VOGLIO ESPRIMERE/PROVARE:

• _____ / _____ / _____

Nelle mie RELAZIONI VOGLIO ESPRIMERE/PROVARE:

• _____ / _____ / _____

Nell'AMICIZIA VOGLIO ESPRIMERE/PROVARE:

• _____ / _____ / _____

Nel mio LAVORO VOGLIO ESPRIMERE/PROVARE:

• _____ / _____ / _____

Con i SOLDI VOGLIO ESPRIMERE/PROVARE:

• _____ / _____ / _____

Nella mia SPIRITUALITA' VOGLIO ESPRIMERE/PROVARE:

• _____ / _____ / _____

Ora che hai scelto i tuoi 3 VALORI per ogni Area, devi verificare che i desideri che hai scritto nell'esercizio finale del primo step e le azioni che hai scelto di fare nell'esercizio del secondo step siano allineati ad essi.

Che confusione penserai!



Cercherò di renderti le cose più semplici con un esempio:

“diciamo che nell’area RELAZIONI vorrei sentirmi fiducioso, amato e rispettato; ma sto con Mario che non risponde mai alle mie chiamate e arriva sempre in ritardo ai nostri appuntamenti. Forse allora quello di andare a convivere con Mario che ho scritto come azione da intraprendere per arrivare al “10 e lode” e sentirmi al centro della mia Vita in quell’Area è assolutamente da rivalutare!”

Che dici???

Questo lavoro ha lo scopo di considerare i tuoi obiettivi partendo dai valori che vuoi davvero esprimere e provare.

Ed è un lavoro necessario per essere in sintonia con i propri sentimenti ed emozioni, in qualunque Area della nostra vita e in qualunque momento.

Quindi, mentre esami i tuoi Valori, chiediti se la tua vita è allineata con essi per quanto riguarda ogni area.

Ad esempio, se il tuo corpo in questo momento non rispecchia i tuoi valori, dentro di te ci sarà disequilibrio e la salute ne risentirà.

Allora, quali valori hai individuato per ogni area?

Ce ne sono alcuni che si ripetono?

E, domanda cruciale, tra tutti quelli che hai scritto,

quali sono i 3 che vorresti provare più di ogni altro?

Cosa è veramente importante per te?

Qual è la tua TOP 3?

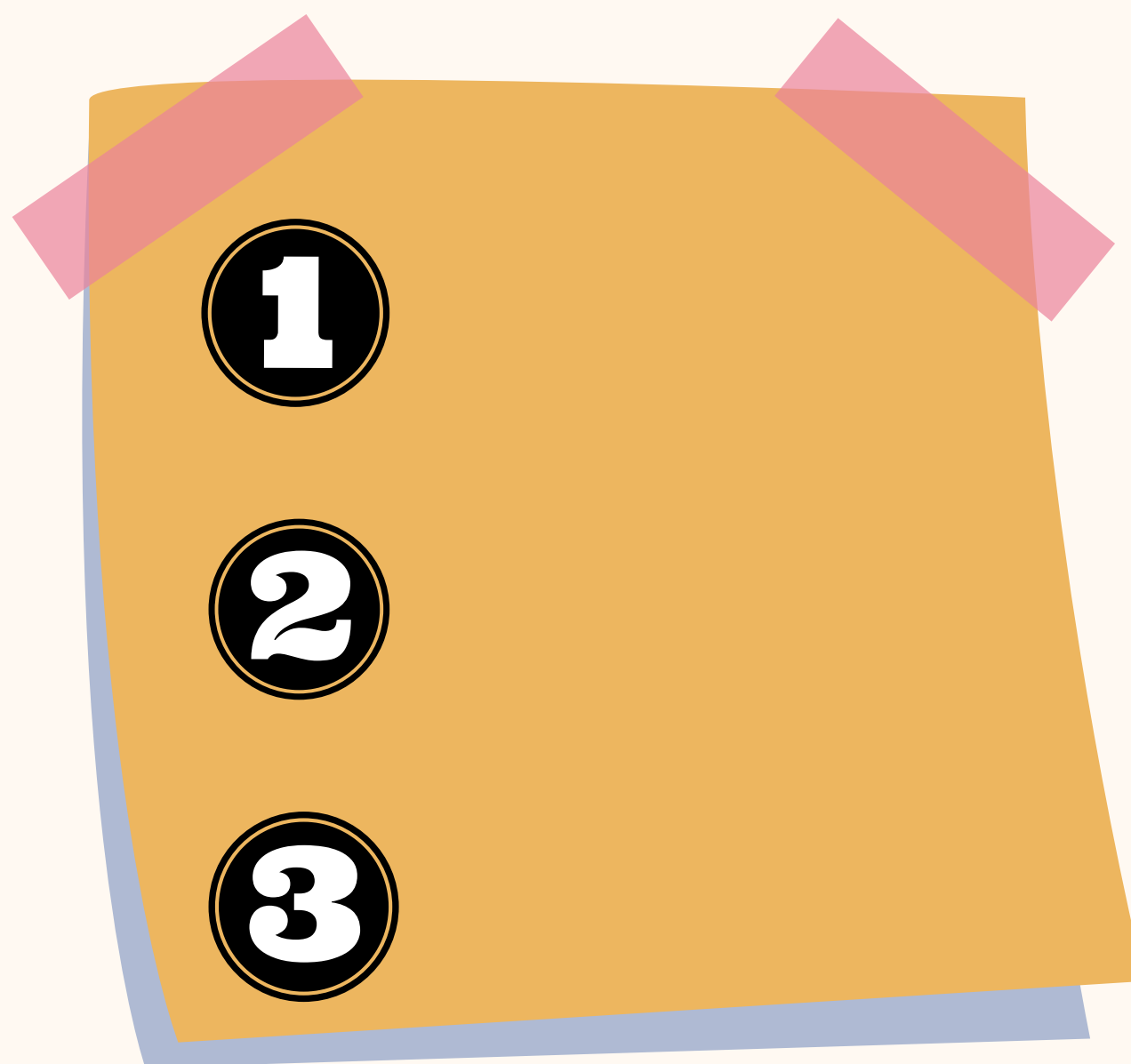
Individua e scrivi i tuoi 3 VALORI più importanti su un pezzo di carta, sulla tuo quaderno, su un post-it, sul tuo cellulare e fai in modo di averli sempre sotto gli occhi come promemoria di quello che vuoi provare per la maggior parte del tempo,

a partire da ... SUBITO.

Questo esercizio semplice all'apparenza ha un potere enorme per la tua Vita, essere consapevoli dei Valori personali che vogliamo esprimere e provare per sentirci al centro della nostra esistenza ti permetterà di prendere le migliori decisioni per te.

Ogni volta che ti troverai di fronte ad una scelta, AVRAI L'OPPORTUNITA' di riprendere in mano la tua lista dei valori e chiederti:

Quale scelta/azione li rispetta profondamente?



P.S. Ti rivelo i miei tre Valori che non sarei mai e poi mai disposto a rinunciare e che ho scelto come guida nella mia vita :

Gioia, Amore e Rispetto

(a pari merito con Libertà, che per me si equivalgono, se voglio Libertà devo Rispettare anche quella degli altri e viceversa). Belli vero?

Buon divertimento, ci vediamo al prossimo passo...

5° PASSO

IL PASSO DI OGGI E' PASSARE ALL'AZIONE



A questo punto del tuo Viaggio occorre passare all'AZIONE!

Ora che hai individuato e scelto i Tuoi Valori e la stretta relazione con te e i tuoi desideri, facciamo un ulteriore passo verso la Chiarezza.

Ti chiedo quindi di mettere le azioni da fare che hai individuato nei primi due passi (quelle che hai deciso di mettere in atto per prime) in ordine di priorità.

Se hai deciso che la tua area più importante è il CORPO, per esempio, la prima azione da intraprendere in ordine cronologico riguarderà proprio quella che hai scelto per quell'area.

Scrivi sul tuo quaderno, la Lista delle tue Priorità.

E ora passiamo all'AZIONE!

Stabilisci una scadenza precisa per ognuna di esse e, soprattutto, mettile in CALENDARIO! (usa se vuoi anche quello che trovi nel tuo cellulare), se hai scelto di fare delle passeggiate per esempio, come prima azione da intraprendere, segnati in agenda: “comprare il necessario per la camminata entro il ..giorno e mese .. (es. 20/10) datti tu il tempo e usa l'onestà e la realtà.

Fai così per tutte le 10 azioni che hai segnato nella tua lista.

Mi raccomando: è importante mettere nero su bianco le azioni da intraprendere e trovargli un posto tra i vari appuntamenti che hai già in agenda.

Una volta che li hai segnati, sarà più facile ricordarli (se li inserisci nel calendario del tuo cellulare puoi anche inserire una sveglia il giorno prima per ricordartelo

Le mie priorità sono

1	_____
2	_____
3	_____
4	_____
5	_____
6	_____
7	_____
8	_____
9	_____
10	_____

**Buona Pianificazione e a domani,
ORA concediti un po' di svago e divertimento.**

Una volta che l'hai scelta, lascia che ti guidi e ti ispiri per il resto di quest'anno,

come un faro che illumina la tua via.



Sarà per te una fonte di ispirazione molto potente!

Scrivila su un foglio, colorala per renderla più piacevole! Attaccala sul frigo con una calamita, su una bacheca con una puntina, ovunque tu la possa vedere spesso, e scrivila come titolo del tuo quaderno di viaggio.

La parola, la frase e il simbolo che sceglierai saranno il tuo mantra ed il tuo cibo, quindi sceglili con cura, senza fretta e soprattutto fanne buon uso!

Ti confido un segreto: io ho scelto anche una Metafora, un simbolo fisico concreto che rappresenti per me il Coraggio e sai cosa ho scelto? Una penna a forma di chiave che ho trovato su Amazon. La tengo sempre in vista e la utilizzo anche durante i miei corsi per ricordarmi che Io sono la Chaive del mio Essere



Puoi farlo anche tu. Scegli la tua PAROLA/FRASE e poi il SIMBOLO/METAFORA che lo rappresenta meglio per te; può essere anche una foto o un altro oggetto: a te la scelta.

Domani faremo ancora meglio!

Per realizzare la tua mappa dovrai seguire 3 nuovi passi:

1) Metti a fuoco i tuoi desideri: mettiti comoda/o e, riprendendo il tuo quaderno o questa guida, riguarda ciò che hai scritto nei Passi fatti fino ad ora, rifletti senza fretta, chiudi gli occhi e comincia ad immaginare la vita che vorresti vivere diciamo per l'anno prossimo (o scegli tu un arco di tempo che preferisci). Avendo già fatto il tuo piccolo viaggio, sarà molto più facile mettere a fuoco i tuoi desideri, no? Quindi prendi un foglio bianco e scrivici sopra tutto quello che appunto desideri per l'anno nuovo o per i prossimi 6 mesi. Mi raccomando, sii molto specifica/o, ormai lo sai. E fai questo esercizio per tutte le 10 aree che hai considerato in precedenza e per ogni cosa ti viene in mente. Desidera e sogna in grande, mi raccomando!

2) Fase 2: trova le immagini corrispondenti alle tue rappresentazioni: puoi usare due modi per cercarle: uno è fare una ricerca on-line, scaricare le immagini che ti interessano e poi stamparle. Oppure puoi fare ricorso alle care vecchie riviste (prova a chiederle alla tua parrucchiera/e: ne hanno sempre una buona scorta) e cominciare a sfogliare e ritagliare a tuo piacere.

3) Componi la tua Vision Board: ora hai tutto il materiale necessario per rendere reale la tua Vision Board. Non vale farla on-line, difatti è fondamentale toccare e incollare le immagini, perché richiede l'utilizzo della tua energia e quindi tutta la tua motivazione.

(è la tua Vita ed è importante che tu inizi a prendertene cura)

Una volta finita la selezione delle immagini, stampale e ritagliale come meglio credi; poi prendi un cartoncino che le contenga tutte e incollale in un modo che ti piaccia.

Il risultato deve essere particolarmente bello ai tuoi occhi e devi provare gioia nel guardarla.

Fatto?

Ti piace? Osservalo bene, come è uscita? che emozioni ti suscita?

Ora appendila in un posto bene in vista, dove tu possa vederla la mattina appena ti svegli e la sera prima di addormentarti. Vedere ogni giorno le immagini dei tuoi desideri è una leva molto potente per farti agire in quella direzione.

Prova e vedrai!

Puoi anche farne una in formato portatile, da tenere nel tuo quaderno, ben ripiegata (io te lo consiglio) così, ti basterà aprire il tuo quaderno di Viaggio per trovare (e non perdere) la tua motivazione ad ottenere la vita che vuoi con gli obiettivi da raggiungere.

P.S. Ti svelo un piccolo trucco: io, dopo averla fatta ne ho fatta una uguale sul pc con una App (si chiama Canva, ma puoi usarne una qualsiasi), così posso vedere la mia Mini Vision Board anche fuori casa, sul mio cellulare e ovviamente è anche il mio salvaschermo

CONCLUSIONI

Ora non ti resta che RISPETTARE LE SCADENZE che ci siamo dati e cominciare a METTERE IN PRATICA le tue azioni, una per una.

Poi, una volta che le hai compiute tutte, riprendi la tua lista di aree su cui lavorare e scegli una nuova azione da fare per ognuna, per avvicinarti sempre più ad una vita che ti veda sempre di più al centro della tua VITA.

Ogni sei mesi circa puoi ricontrollare se la tua Pagella è migliorata o no e prendere altre decisioni, che ti porteranno ad intraprendere altre azioni.

(Sì, proprio così, perché ricordati che la Vita è in continuo movimento ed evoluzione!)

Porta avanti questo procedimento e non perderai mai la rotta verso i tuoi desideri e verso la persona meravigliosa che sei. Guarda ogni giorno la tua Vision Board e la tua Parola/simbolo e goditi la tua vita con la tua giusta prospettiva:

TE LA MERITI



Buona Vita e Buon Viaggio.



STEFANO NIGRA

**COACH E COUNSELOR IN PROGRAMMAZIONE NEURO
LINGUISTICA**

WWW.STEFANONIGRA.COM



Ti auguro di fare cose pazzesche

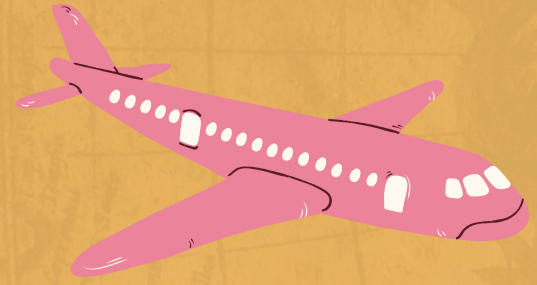
Tu sei importante

STATION

GERMANY
€20

ANKFURT

8
4
9
5
0
0



**Chi torna da un
viaggio non è
mai la stessa
persona di quella
che è partita**

SLUGIAM PR
BO
FRIDA
LION
8 ROW
5
23 SEAT



STEFANO NIGRA

Coach - Counselor in PNL