SE SOLO POTESSI

D.ssa Antonella Moccia

Domenica 7 febbraio 2021

Làì - Lallio (BG)

LÀI

SE SOLO POTESSI

LÀI

OBIETTIVO DEL MIO INTERVENTO:

darvi degli strumenti per conoscervi meglio,
scoprire le risorse che sono in voi che trasformano il Se solo potessi… in

IO POSSO FARLO

LÀI

CHE COS'È IL COACHING
WIKIPEDIA DEFINISCE

"Il coaching (o affiancamento e guida) è una metodologia di sviluppo personale nella quale una persona (detta coach) supporta un cliente o allievo (detto coachee) nel raggiungimento di uno specifico obiettivo personale, professionale o sportivo. Un coach fornisce il suo supporto verso l'acquisizione di un più alto grado di consapevolezza, responsabilità, scelta, fiducia e autostima".

“Ogni mattina quando apro gli occhi mi dico:
non sono gli eventi, io ho il potere di rendermi felice o infelice oggi.
Io posso scegliere come sarò. Ieri è morto, domani non c’è ancora.
Ho un solo giorno, oggi, e voglio che sia felice”

Grancho Marx

LÀI

METTERSI IN UNO STATO POSITIVO

LO STATO È PRODOTTO:

DAI NOSTRI PENSIERI
DALLE NOSTRE PAROLE
DAL NOSTRO CORPO

Quando ci troviamo in uno stato mentale puro e positivo, diventiamo potenti creatori di vite meravigliose.

COME CAMBIARE

CONTROLLARE LA MENTE
RAFFORZARE LA DISPONIBILITÀ A LASCIARE ANDARE
IMPARARE COME IL PERDONO DI SÈ E DEGLI ALTRI CI LIBERA

LÀI

“Presta attenzione ai tuoi pensieri, diventano parole;
presta attenzione alle tue parole, diventano azioni;
presta attenzione alle tue azioni diventano abitudini;
presta attenzione alle tue abitudini diventano il tuo carattere;
presta attenzione al tuo carattere diventa il tuo destino”

Frank Outlaw

LÀI

L'ANDAMENTO DELLA TUA GIORNATA DIPENDE DA COME LA INIZI

Come inizi la tua giornata?

Come ti prepari per andare al lavoro?

Come rispondi al telefono?

Come affronti una riunione?

AZIONI CHE TI AIUTANO A METTERTI IN UNO STATO PERFORMANTE

POTERE DEL RESPIRO
POTERE DELLE AFFERMAZIONI

LÀI

ORA È ARRIVATO IL MOMENTO DI AGIRE

AZIONE LEGGI

"Leggendo non cerchiamo idee nuove, ma pensieri già da noi pensati,
che acquistano sulla pagina un suggello di conferme.
Ci colpiscono degli altri le parole che risuonano in una zona già nostra -che già viviamo-
e facendola vibrare ci permettono di cogliere nuovi spunti dentro di noi" **Cesare Pavesi**

FORMATI

Chi non si forma si ferma.

CERCA MENTORI

Sono coloro che prendono qualcuno sotto la propria ala protettiva e lo aiutano ad eccellere in qualcosa in cui loro stessi sono stati o sono tuttora ai massimi livelli.

FATTELA CON QUELLI MIGLIORI DI TE

"Chi poco pensa molto erra" **Leonardo Da Vinci**

CHIEDI

"Quelli coronati di successo sono coloro che hanno fatto le domande migliori
e come risultato hanno ottenuto risposte migliori" **Anthony Robbins**

LÀI

AVERE

DOPO TUTTO QUELLO CHE HAI FATTO PUOI AVERE QUELLO CHE VUOI

Te lo meriti.

Adesso potrai goderne appieno.

Brava!

Lascio la pagina bianca. Scrivi tu. Scrivi il tuo copione, scrivi i risultati della tua vita.

LÀI

IL TUO VIAGGIO COMINCIA ADESSO

“Possa la strada alzarsi e venirti incontro, possa il vento essere sempre alle tue spalle, possa il sole splendere caldo sul tuo viso e la pioggia cadere soffice sui tuoi campi. E, finché ci incontriamo di nuovo, possa Dio sostenerti nel palmo della Sua mano”

Canto Irlandese

In attesa di incontrarci di nuovo ricorda:

SIAMO TUTTI ESSERI STRAORDINARI!!!

TI VOGLIO BENE
Antonella Moccia