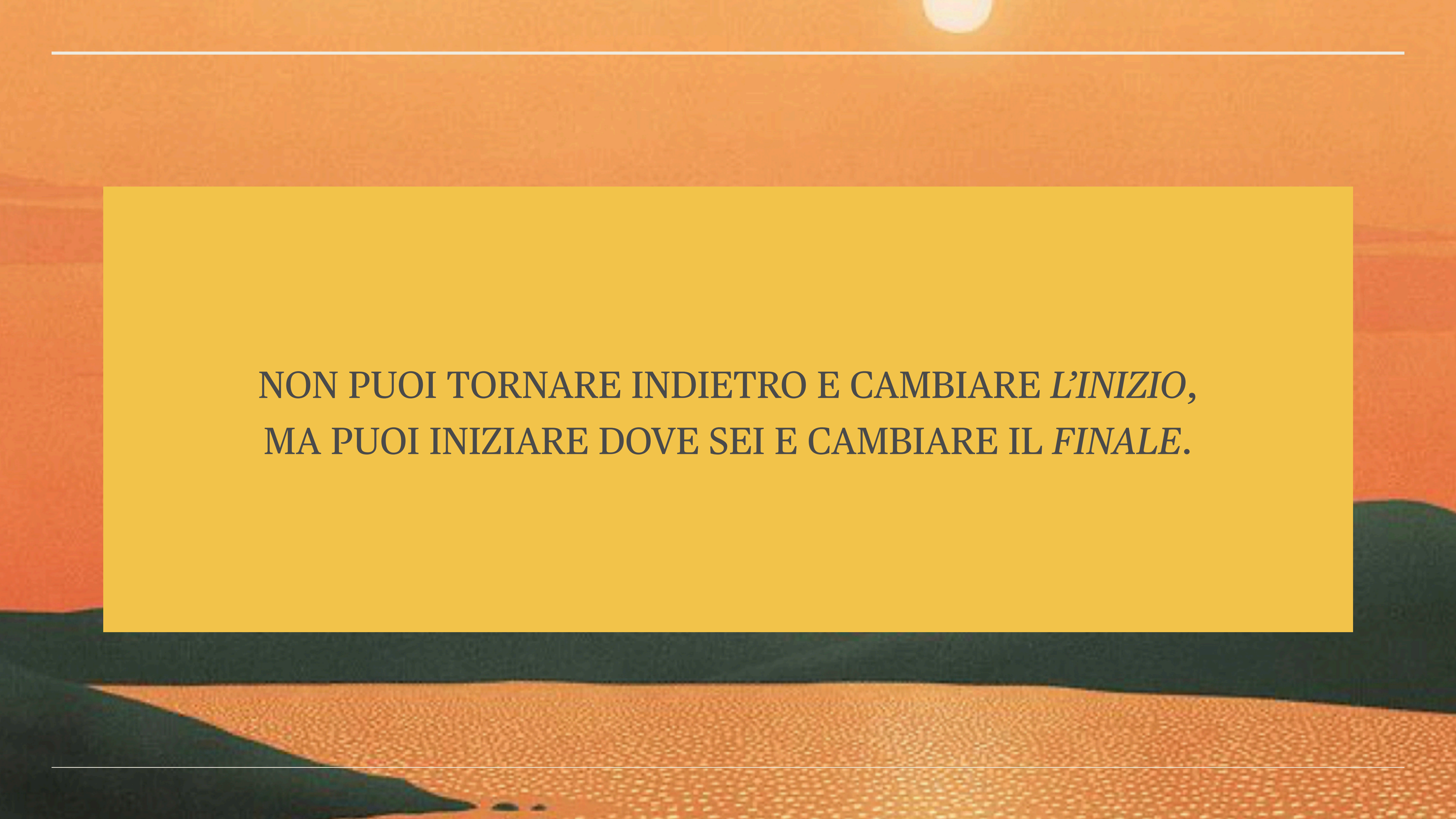


SETTE GIORNI PER RINASCERE





NON PUOI TORNARE INDIETRO E CAMBIARE *L'INIZIO*,
MA PUOI INIZIARE DOVE SEI E CAMBIARE IL *FINALE*.



Guardati dentro

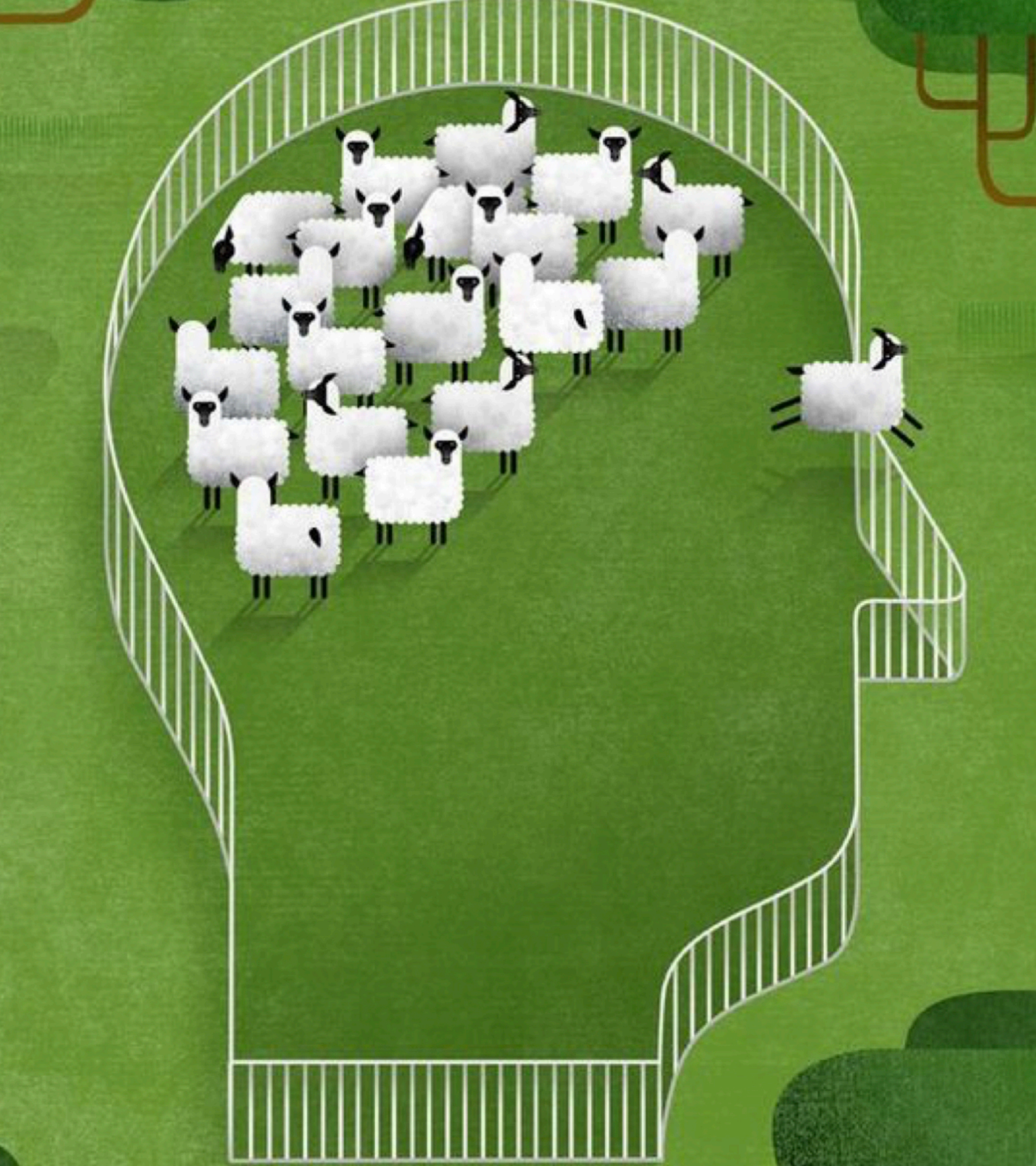
SETTE GIORNI PER RINASCERE

IN CHE STAGIONE SEI?

La vita attraversa diverse stagioni: alcune si ripetono, altre passano indisturbate; altre diventano infinite.

Quando **l'inverno** non lascia spazio alla primavera, senti di non poter rinascere.

Sei in trappola, ma perchè?



Guardati dentro

SETTE GIORNI PER RINASCERE

LA MENTE

La tua mente gioca un ruolo principale nella tua vita: è grazie a lei che prendi scelte e agisci. Ed è sempre grazie a lei, se i tuoi stati d'animo sono a terra.

L'unico ostacolo per la tua rinascita, è proprio lei: la mente; che se non viene usata con **consapevolezza**, può creare grossi danni.

Allenare la mente a sprigionare il proprio potenziale, è il primo di una serie di cambiamenti da attuare per la tua *nuova nascita*.

An illustration of a person in a dark blue suit climbing a wooden ladder. The ladder is positioned diagonally, reaching towards the top right. A large, white, stylized cloud is in the background. The entire scene is set against a solid blue background.

I SETTE PUNTI CARDINE DEL SUCCESSO



1

SETTE GIORNI PER RINASCERE

LA CONDIVISIONE

“Faccio da solo!”
Quante volte hai ripetuto questa frase?

Essere **forte**, non significa doversi caricare il peso del mondo sulle spalle; bensì il contrario: Avere il coraggio di condividere le proprie paure, sensazioni ed emozioni, ci rende *potenti*.

Un nuovo importante passo, per la tua rinascita, è imparare a *parlare di te*.



2

SETTE GIORNI PER RINASCERE

LA MEDITAZIONE

Non ha importanza quanto tu sia legato alle pratiche meditative tradizionali: per noi, meditare, significa molto più che rimanere seduti per ore!

Meditare può essere tradotto in *ascoltare*, perchè è questo quello che faremo: volgerci all'interno per conoscerci e capire che cosa ci renderà davvero **felici**.

3

SETTE GIORNI PER RINASCERE

IL RIPOSO

Sembra contraddittorio, ma il lavoro duro comprende anche un gran riposo.

Quando dai il 100% di te stesso sul lavoro, devi ritagliarti il tempo necessario per rientrare delle energie investite. Le conseguenze di chi lavora senza riposarsi, possono essere davvero severe e allontanano così dal raggiungimento dei propri obiettivi.

E noi, non vediamo l'ora di raggiungerli, questi obiettivi!



4

SETTE GIORNO PER RINASCERE

A FUOCO L'OBIETTIVO

Poche idee, molto confuse.

Questo è il reale problema di chi, come molti, insegue sogni che non si realizzano mai.

Il vero segreto del successo personale è: avere le idee chiare.

Un obiettivo, ben definito, il cui ritorno a lungo termine sarà esaltante tanto quanto il lavoro dedicatogli.



5

SETTE GIORNI PER RINASCERE

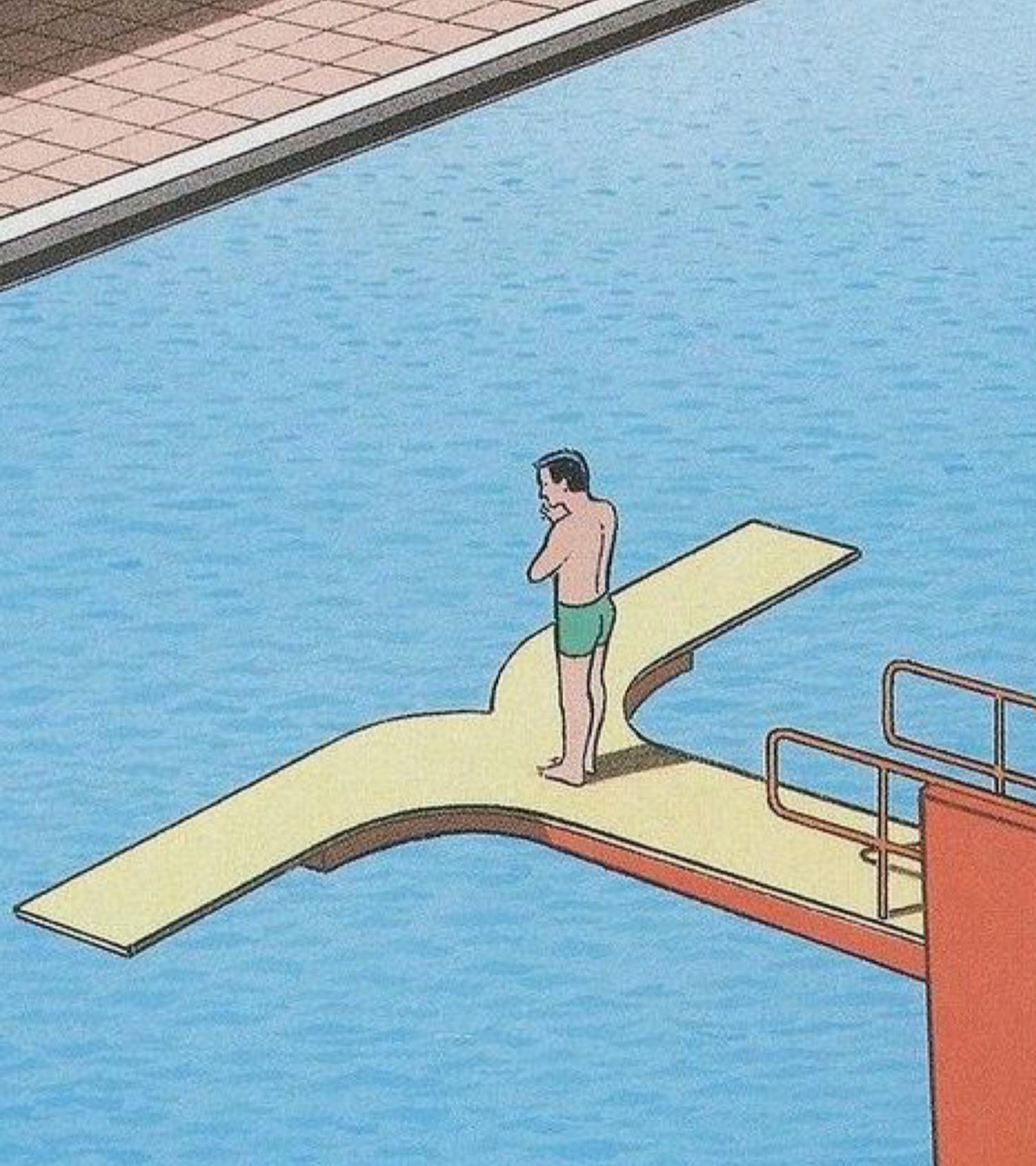
QUESTIONE DI SCELTE

Arrivati a questo punto della vita, hai una scelta da prendere.

Puoi decidere di rimanere nella tua zona di comfort; oppure puoi scegliere di agire per cambiare la tua vita.

Se sei arrivato fino a qui, sei sulla strada giusta per avere una **possibilità** - ma devi scegliere:

Sei sicuro di essere all'altezza del percorso?



6

SETTE GIORNI PER RINASCERE

LA SCOPERTA

Scoprirsi è la cosa più preziosa che possa accaderci:

Quando ci *scopriamo*, rimuoviamo i veli che non ci hanno permesso di splendere come avremmo voluto.

La scoperta fa **paura**, perchè così come un'avventura, non sai cosa potresti incontrare sul tuo cammino.

Ma quando ti fidi di te, e decidi di darti una chance; un'infinità di cose meravigliose emergono come risultato del tuo impegno.

Sei sicuro di conoscerti per davvero?



7

SETTE GIORNI PER RINASCERE

LA NUOVA PROSPETTIVA

Gli ostacoli fanno parte della vita di chiunque: nemmeno l'uomo più ricco al mondo, è privo di essi.

La vita è fatta di sfide e di scelte, e noi possiamo scegliere come **reagire** alle sfide della vita.

Un passo per volta, scoprirai come, la maggior parte dei nostri problemi, ce li generiamo noi stessi.



An illustration of a hand holding a pencil over an open notebook. The hand is rendered in a light pinkish-orange color with blue outlines. The pencil has a pink eraser and a blue and orange striped body. The notebook is open, showing a white page with blue horizontal lines and a blue bookmark. The background is a solid teal color. The word "PIANFICHIAMO" is written in a large, dark blue, serif font across the center of the image.

PIANFICHIAMO

GIORNO 1

SETTE GIORNI PER RINASCERE

L'INIZIO

Iniziare un percorso è un atto di **coraggio**, ed è giusto dimostrarlo fino all'ultimo.

Durante la prima giornata, ti presenterai ai tuoi compagni di corso, iniziando così a conoscerti e a farti conoscere per quello che sei davvero.



GIORNO 2

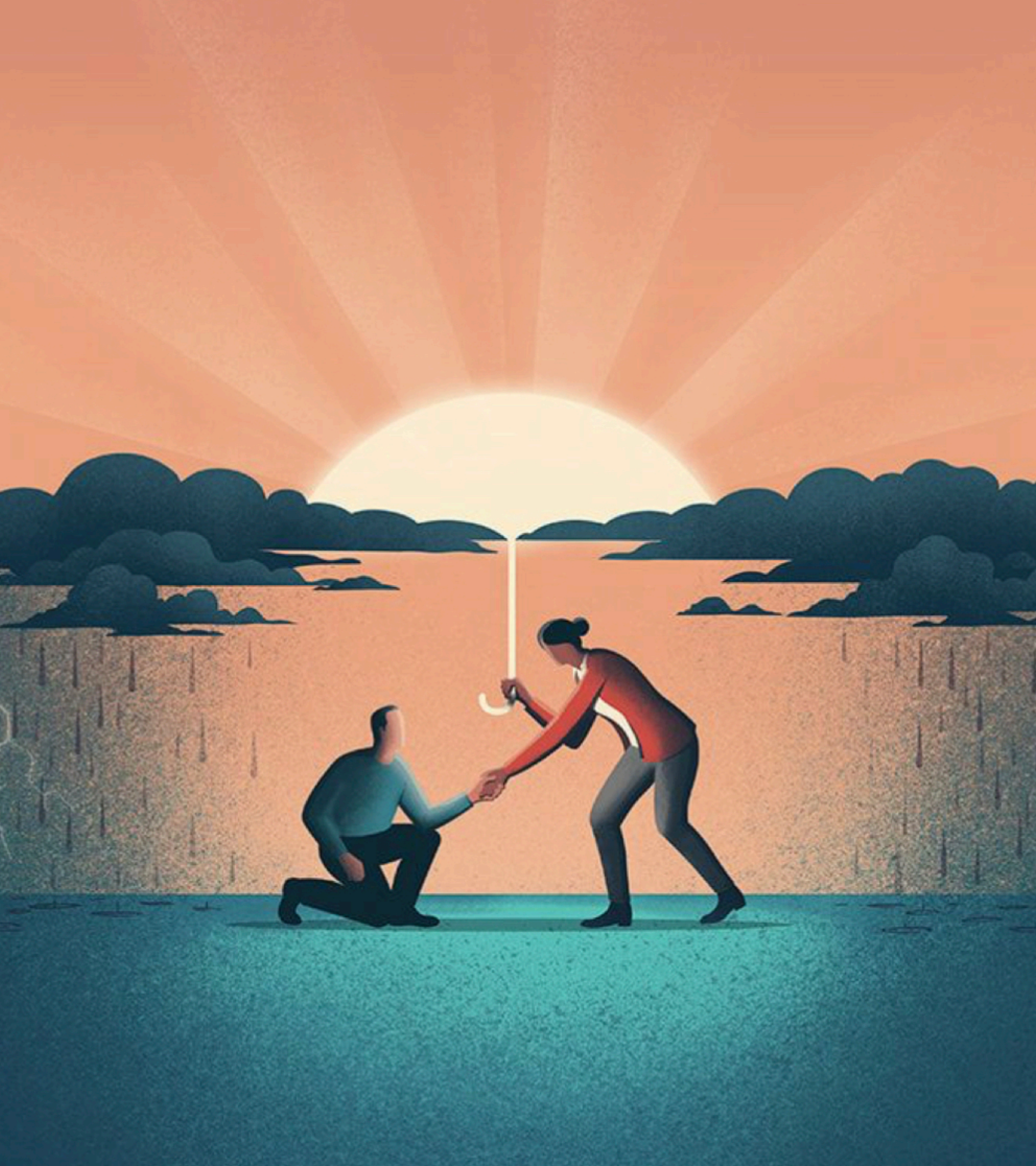
SETTE GIORNI PER RINASCERE

USCIAMO DALL'INVERNO

Il momento è giunto: la stagione fredda della tua vita, volge al termine con questa seconda giornata.

Assieme, andremo ad analizzare le **dinamiche** della vita che ti hanno portato ed intrappolato nel tuo stato di malessere cronico; per comprenderle e lasciarle andare definitivamente.





GIORNO 3

SETTE GIORNI PER RINASCERE

LE EMOZIONI CHE FANNO LA DIFFERENZA

Le emozioni.

Queste sconosciute che giostrano i fili della nostra esistenza, vanno conosciute; per più motivi:

Riconoscere le tue emozioni ti sarà utile per gestirle, così come ti sarà utile per interagire con gli altri in maniera appropriata e avvicinandoti così ai tuoi obiettivi con il minimo sforzo.

GIORNO 4

SETTE GIORNI PER RINASCERE

DEFINIZIONE

Cosa voglio davvero? Definire l'obiettivo è la parte fondamentale del cambiamento. Un obiettivo, che sia chiaro, ben strutturato e raggiungibile, sarà il carburante per la tua nuova rinascita.

Non preoccuparti se non hai ancora in mente quale sia; al 4° giorno avrai ben chiaro dove trovare la **luce** del faro.





GIORNO 5

SETTE GIORNI PER RINASCERE

LE CRITICITÀ DEI SOGNI

Obiettivo chiarito, lavori in corso. Ma cosa ostacolerebbe il tuo sogno?

In questa giornata, il lavoro si fa duro: dovrai **criticare** tutto quello che riguarda il tuo obiettivo, per trovare ogni criticità, prevederla e curarla prima della messa in atto della strategia.

Dopo questo, sarà tutto in discesa.



GIORNO 6

SETTE GIORNI PER RINASCERE

LO SCALATORE

Uno degli strumenti strategici più potenti nella psicologia odierna, a tua disposizione durante il seminario.

Tramite questa **tecnica strategica**, riuscirai a raggiungere il tuo obiettivo con una facilità *strabiliante*.

Come? Procedendo passo per passo, così come fa uno scalatore esperto.



GIORNO 7

SETTE GIORNI PER RINASCERE

IL RITORNO

La fine di un percorso; l'inizio di una nuova vita.

Al tuo 7° giorno potrai dire di avere una nuova ragione di vita, una per la quale sarai felice di alzarti la mattina, e soddisfatto della tua esistenza, la sera. E non preoccuparti, puoi sempre contare sul nostro staff, semmai ne avessi bisogno.

Che dire? *Congratulazioni, ce l'hai fatta.*