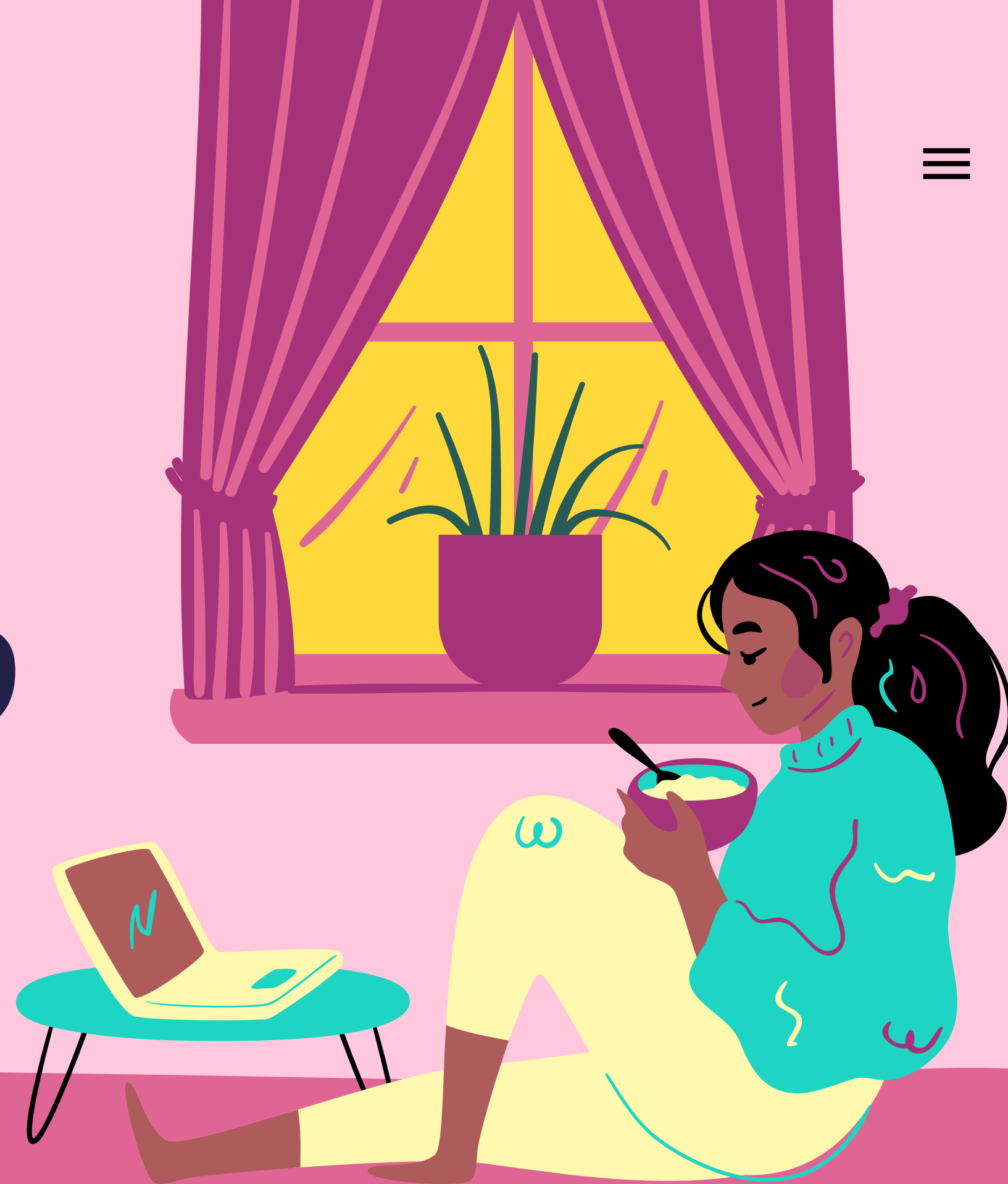


LA MENTALITA' GIUSTA PER FARE IL SALTO





Sei in una fase di stallo. Hai ben chiaro il punto in cui ti trovi ma non hai la più pallida idea di come fare a fare il primo passo per muoverti da dove sei. Mille pensieri, idee, ragionamenti, propositi eppure sei lì immobile. I tuoi piedi non si muovono di un centimetro e davanti a te solo un'immensa montagna da scalare. Sai che vuoi partire ma non sai cosa ci sia dietro e se quel dietro lo vuoi davvero.



Sei consapevole di voler fare un cambiamento, passi giornate a cercare idee ma non sai da dove iniziare, come fare.

Vorresti fare il grande salto ma in questo momento non solo il tuo paracadute non è aperto, tu non lo vedi nemmeno.

Ed ecco che rimandi ancora, per l'ennesima volta, il tuo lancio...

E sai perchè? Perché hai paura!



HAI DETTO PAURA?

Come dico sempre e come ho raccontato nel mio primo libro, devi iniziare a guardare ostacoli e paure come veri e propri trampolini di lancio!

Smetti di viverli come blocchi perché quelli stessi blocchi si trasformeranno in alibi per non fare il tuo primo passo verso il cambiamento.



OK MA COME FACCIO?

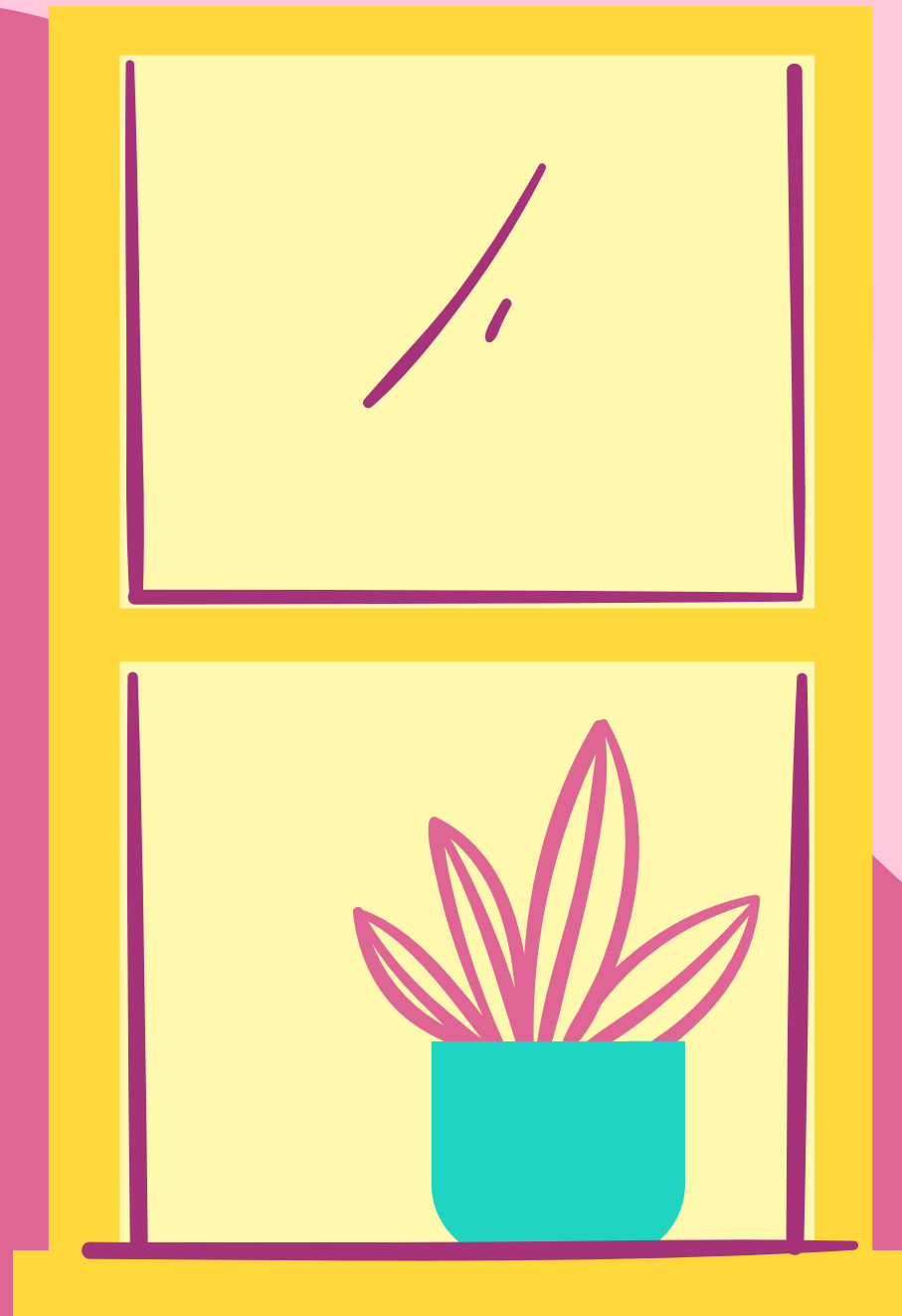
Segna su un foglio tutte le tue paure, i tuoi blocchi e leggili uno ad uno come se fossero paure di altri.

Vederli lì, nero su bianco, ti farà capire quanta poca fiducia hai in te . E capirai come queste paure ti abbiano sempre convinto di non essere abbastanza, di non potercela fare.

E di come ti abbiano limitato.

Accanto a ogni paura scrivi il perché, qual è il motivo che veramente pensi ti limiti.





Adesso scrivi le tue promesse: prometti di superare ognuno di quei blocchi. Ricordati che tu sei molto di più. Ad ogni paura che hai scritto deve corrispondere una causa e la tua promessa.



INIZIAMO

Eliminati blocchi e paure, partiamo dal tuo scopo.

Con l'arrivo dell'era digitale, si parla sempre più di "scopo".

E ancora di più di "scoprire il proprio scopo", ok ma cosa vuol dire?

Vuol dire scoprire qualcosa che già esiste, ma è ancora nascosto.

Sapevi che le persone di maggior successo non sapevano quale scopo dovessero avere nella vita, ma hanno preso decisioni consapevoli che li hanno portati a "definire", "creare" il proprio scopo?



CREA IL TUO



Non chiederti quale sia il tuo scopo.

Chiediti chi sei.

Parti da lì e vivi secondo "chi sei"

Cerca di capire chi sei: se sei divertente o meno, se riesci a essere una persona con molta disciplina o meno, se sei molto socievole o no, che musica ti identifica, le cose che ti piace fare, etc.

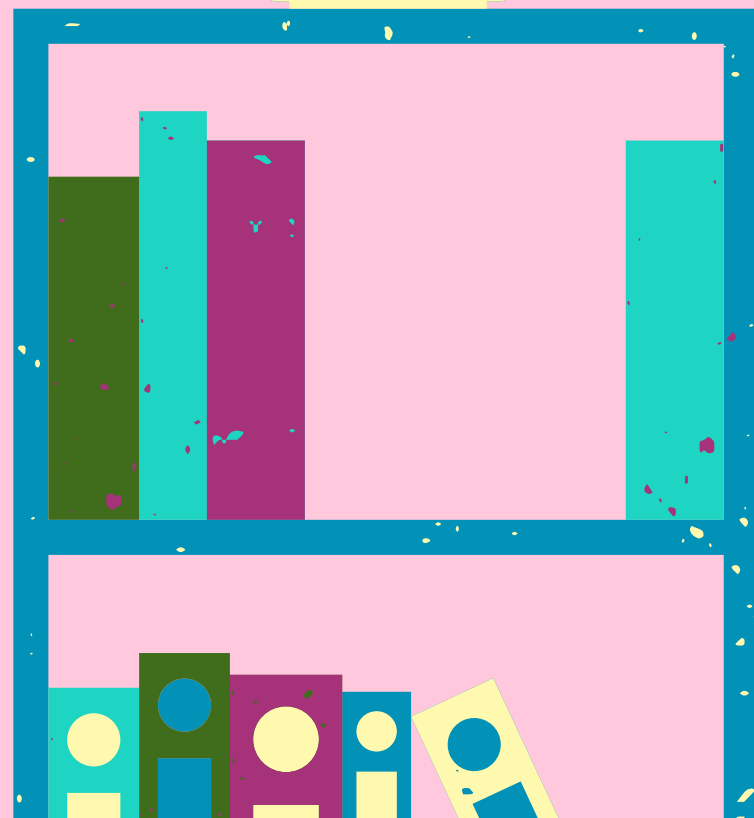




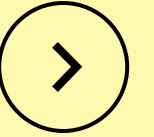
Il tuo scopo è partire da qui, scoprire il tuo talento e usarlo a tuo vantaggio.

Inizia pensando che tu sia una persona di talento o più talenti.

Quando siamo consapevoli del nostro talento smettiamo di aspettare un'intuizione giusta, il momento giusto e iniziamo a concentrare tutte le nostre energie in azioni concrete.



COME SCOPRO IL MIO TALENTO?



Per scoprire il tuo talento, prova a pensare a tutte le cose che per te sono state come un gioco e per gli altri invece un lavoro.

Prova a pensare a quello che per te è sempre stato semplice mentre per altre persone estremamente difficile.

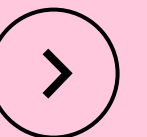
Torna indietro ai ricordi della tua infanzia, se necessario.





Nasciamo tutti con diverse abilità che facilitano attività quali coordinazione motoria, facilità di comunicazione, abilità nel parlare, sensibilità alle cose naturali, calcoli matematici, relazioni con le persone, intelligenza emotiva, etc.

Siamo nati con una predisposizione per determinate azioni e la ripetizione quotidiana è il modo migliore per modellare e valorizzare il talento.



E SE ANCORA NON HO SCOPERTO IL MIO TALENTO?

Non preoccuparti ma soprattutto non agitarti.

Sapevi che studi clinici condotti su oltre 2 milioni di persone hanno mostrato che il talento umano si basa su 4 aree specifiche?

Eccole: influenza, esecuzione, relazione e pensiero strategico.





Chiediti se se una persona che:

- Influenza le persone perché hai molto potere di leadership;
- Prende decisioni con pensiero strategico;
- Ha facilità a costruire relazioni, fare amicizia;
- Esegue molto bene i compiti delegati.



All'interno delle 4 aree su cui si basa il talento, ci sono 34 abilità:

RELAZIONE: adattabilità, connessione, sviluppo, empatia, armonia, inclusione, individualizzazione, positività, capacità di avere relazioni e legami duraturi.

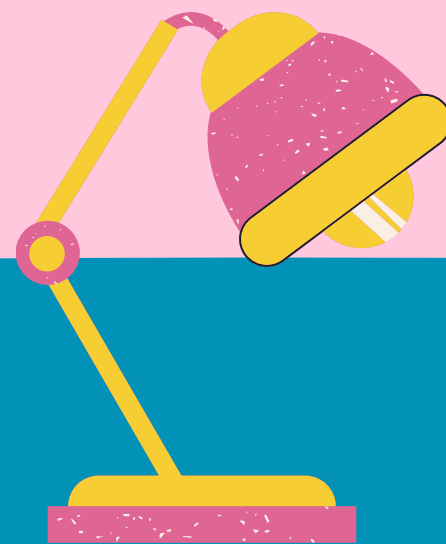
PENSIERO STRATEGICO: facilità di avere idee, capacità di facilitare, visione futuristica, visione analitica, facilità nella parte intellettuale delle cose, gusto per lo studio.

INFLUENZA: comando, comunicazione, competitività, eccellenza, auto-affermazione, significato, carisma.

ESECUZIONE: gusto per mettere in pratica le azioni, organizzazione, convinzione, imparzialità, prudenza, disciplina, responsabilità, determinazione e concentrazione.



**SEI ANCORA CONVINTA DI
NON AVERE UN TALENTO?**



FACCIAMO UN ESERCIZIO



RISPONDI A QUESTE DOMANDE

✓ Cosa ti piace fare?

✓ Cosa imparo
facilmente?

✓ Chi mi conosce,
cosa pensa io
sappia fare molto
bene?

✓ Cosa mi
incuriosisce?



✓ Da 1 a 10 che quanto sei soddisfatta del tuo lavoro?

✓ Da 1 a 10 che quanto sei soddisfatta del la tua salute mentale? (pensa allo stress)

✓ Da 1 a 10 che quanto sei soddisfatta della tua vita privata?

✓ Dopo aver risposto alle domande, scrivi accanto ad ognuna, cosa puoi fare per migliorare la tua condizione.

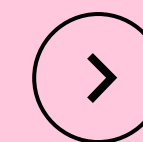


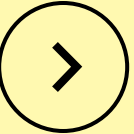


**IL TUO TALENTO SI
PRESENTERA' FACILMENTE.
E TUTTE LE TUE PAURE
DIVENTEREANNO TRAMPOLINI
DI LANCIO DAI QUALI
SPICCCARE IL VOLO**



**PASSIAMO
ALL'AZIONE, GIU'
DAL LETTO O DAL
DIVANO!**





Gli obiettivi da perseguire sono le armi più potenti per tenere alta la motivazione.

Per trasformare un obiettivo nel tuo progetto, è necessario metterlo in pratica.

E qual è il modo migliore?

Con la pianificazione.





Fai un elenco di azioni che puoi fare, che siano effettivamente realizzabili e sostenibili nel tempo.

Inseriscile nel tuo calendario così da scandire bene il tuo tempo e avere una pianificazione delle tue giornate.

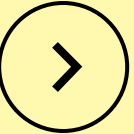




Attenzione, le prime azioni non devono essere troppo 'impattanti'.
Devono essere piccoli step.

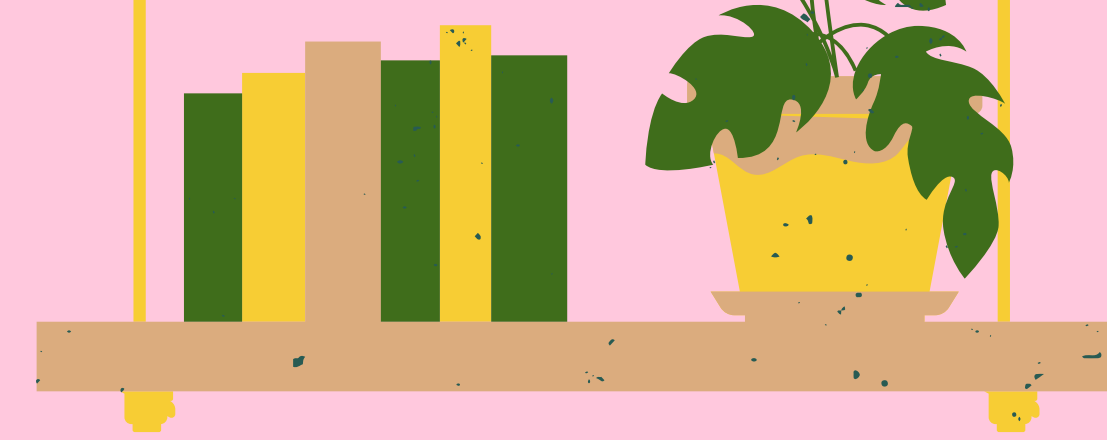
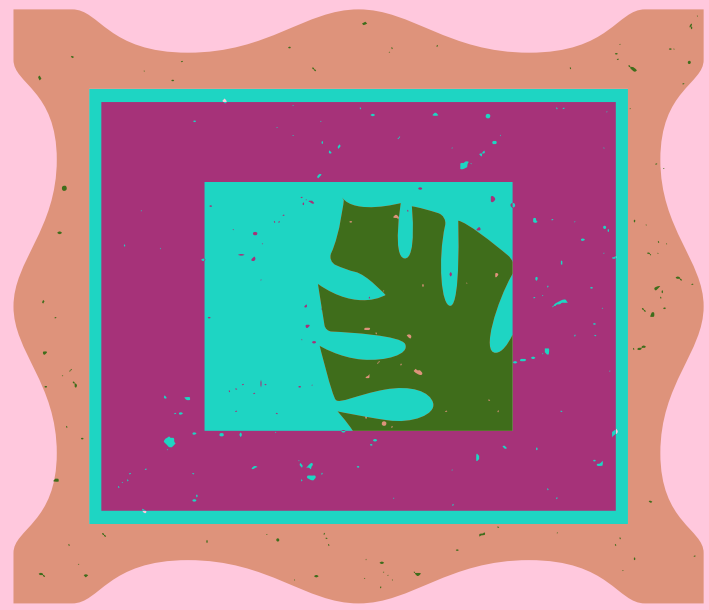
Le terapie d'urto non sono sostenibili nel tempo.
E al primo fallimento, l'impulso sarà quello di mollare tutto.





Cosa fondamentale:
termina qualunque attività che ti eri
prefissata, con qualcosa di positivo.
Anche se è stato un fallimento
visualizza il lato positivo: hai
ripetuto, hai scoperto dov'era
l'errore, hai imparato, hai lasciato la
tua zona di comfort...





Questa, credimi è la parte più importante di una mentalità giusta per affrontare qualunque tipo di salto.

I fallimenti servono sempre e comunque, fanne tesoro, sono il tuo alleato più importante.

Ricorda: sbaglia solo chi agisce.





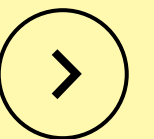
E non dimenticare che
questa mentalità si
costruisce giorno dopo
giorno.

E' uno stato mentale che ti
aiuterà a perseguire il tuo
obiettivo.





**PRONTA A SPICCCARE
IL VOLO?**



IO DICO DI SÌ



www.federicamicoli.com

