

C O N T E N U T I S C A R I C A B I L I

Trasforma la crisi in opportunità

**Un webinar per millennial insoddisfatti che
ti aiuta a scoprire il tuo superpotere e
costruire la vita che desideri in 3 semplici
step**



@GIULIANICOLOSICOACH

Trova il tuo potenziale

Ecco **4 domande** che possono aiutarti ad evocare questa risorsa indispensabile per costruire la tua equazione della felicità:

- Quali sono le qualità, capacità o abilità che ti aiutato a raggiungere i tuoi obiettivi più grandi e i tuoi **successi** più soddisfacenti?
- Quali doti ti hanno permesso di superare i **momenti più difficili** della tua vita?
- Quali sono le attività che preferisci e che in assoluto ti **divertono** e coinvolgono?
- Qual è la **caratteristica** che fin da bambino ti viene riconosciuta dagli altri come “quella in cui sei davvero bravo”?

Trova le tue interferenze

1. ZEIGARNIK

Ci sono delle cose nella tua vita che stai continuando a fare perché le hai già iniziate o perché senti il doverle di portarle avanti, ma che istintivamente vorresti smettere di fare subito?

Ti invito a ragionare sulle le aree importanti per la tua vita:

- la salute (fisica e mentale)
- la famiglia
- gli amici
- l'amore
- IL lavoro
- le finanze

Trova le tue interferenze

2. DECI E RYAN

- In questo momento della tua vita, senti di voler investire di più sulla tua autonomia, sulla tua competenza o sulle tue relazioni?

Una volta individuata il bisogno che ti spinge ad evolvere scrivi almeno 3 obiettivi che vuoi raggiungere in quell'ambito nei prossimo mese, nei prossimi 6 mesi e nei prossimi 12 mesi.

Trova le tue interferenze

3. BARBARA MCCOMB

Secondo lo schema del CPEAR

- Circostanza
- Pensiero
- Emozione
- Azione
- Risultato

Scrivi da 5 a 10 episodi che hanno cambiato radicalmente la tua vita. Quali lezioni puoi imparare da queste?

Piccolo spoiler: il Mindsetting insegna che se facciamo dei fallimenti un'occasione di apprendimento, il nostro atteggiamento diventa identico a quello di tutte le persone di successo.

Bonus

Una volta individuate le tue interferenze chiediti:

- A cosa mi è utile perseverare nell'investire tempo, risorse ed energie in questa direzione?
- Sono disposto a pagare il prezzo per cambiare?
- Di quali strumenti ho bisogno per uscire dalla crisi?
- Su quali persone posso contare?
- Cosa posso fare oggi per agire come se fossi già la persona che voglio diventare?

Scrivi il tuo piano d'azione e ricorda che il cervello non distingue il reale dall'immaginato e genera forme di resistenza solo di fronte all'incoerenza.

Componi la tua equazione

FELICITA' = potenziale – interferenze

La felicità di.....

.....

meno

-
-
-
-
-
-

C O N T E N U T I S C A R I C A B I L I

Se ti è piaciuto questo webinar

**Lasciami una recensione e prenota ORA la
tua Consulenza di Coaching gratuita
cliccando sul pacco sotto al video.**

info@giulianicolosicoach.com 

+39 3924913792 

@GIULIANICOLOSICOACH

GRAZIE PER LA TUA
PARTECIPAZIONE

Il tuo secondo regalo

**-20% sui Workshop
di Coaching in partenza
da Gennaio 2025**



@GIULIANICOLOSICOACH