



Navigare l'incertezza

Le strategie per raggiungere i tuoi obiettivi in un mondo che cambia



FOCUS 1: IL MONDO DI IERI E DI OGGI



Cosa è cambiato veramente?

- In passato incertezza fisica | certezza psicologica ed esistenziale
- Oggi certezza fisica | incertezza psicologica ed esistenziale



Dalla paura all'ansia

- Pericoli reali prima | Pericoli immaginari adesso
- Sensazione di controllo su tutto tranne che sulla natura prima | sensazione di controllo su tutto tranne che su stessi ora



Dalla paura all'ansia

- Pericoli reali prima | Pericoli immaginari adesso
- Sensazione di controllo su tutto tranne che sulla natura prima | sensazione di controllo su tutto tranne che su stessi ora



Chiedi...

- Quali sono le tue più grandi paure oggi?
- Sono reali o piuttosto ipotetiche?
- Sono frutto di tue esperienze dirette o di convinzioni indotte da altri?
- Da 0 a 10 dove ti collochi in termine di paura?
- Cosa devi fare per migliorare di almeno 2-3 punti?



Azioni...

- Identifica con chiarezza l'oggetto delle tue paure.
- Annota che effetto ti fa pensarci deliberatamente.
- Prepara una strategia per affrontare la paura a piccole dosi.



FOCUS 2: SOLDI E FELICITÀ'



Cos'è la ricchezza

- È prima di tutto un'attitudine mentale
- È una sensazione di abbondanza e libertà che non è sempre collegata con il denaro.
- Il denaro aiuta a vivere delle emozioni che sono più difficili da raggiungere senza ma che non sono impossibili.



Esiste la sicurezza economica?

- Anche se hai soldi avrai paura di perderli se non sviluppi una mentalità dell'abbondanza.
- Se hai paura di perderli diventerai avaro e attaccato al denaro e non lo spenderai per vivere le emozioni che desideri.
- Dare e ricevere rappresentano flussi di energia e chi li ostacola preclude il cambiamento e la crescita.



Avere di più per dare di più

- Uno dei più grandi piaceri dell'avere di più è poter dare di più.
- Alla fine dobbiamo imparare a lasciare andare tutto perché ce ne andremo sempre a mani vuote.
- La mancanza di soldi spesso è una scusa per non agire e creare così una profezia che si autoavvera.



Chiedi...

- Che rapporto avevano i tuoi genitori con i soldi?
- Come pensi ti abbiano condizionato le loro convinzioni sul denaro?
- Cosa ti aspetti che ti porti nella vita una maggiore disponibilità economica?
- Perché legghi questi aspetti alla presenza di soldi?
- Come potresti vivere le stesse esperienze con i soldi che hai ora?



Azioni...

- Identifica a chi puoi iniziare a donare qualcosa anche se hai poco a disposizione?
- Annotati tutte le cose che hai e concentrati su quelle invece che su quello che ti manca.
- Prepara una strategia per vivere le emozioni che desideri vivere anche senza i soldi.



FOCUS 3: INCERTEZZA, PAURA E CONTROLLO



Il bisogno di controllo

- Ricerca di prevedibilità per aumentare chance successo.
- Cultura che demonizza il rischio e inibisce il coraggio.
- Vera sicurezza le proprie risorse.



Imparare a lasciare andare

- Correre dei rischi vuol dire avere opportunità
- Non confondere sicurezza con stallo
- La zona di comfort è una trappola per la crescita



Chiedi...

- Che rapporto avevano i tuoi genitori con il rischio?
- Sei stato frenato o spinto dalla tua famiglia?
- Qual è il rischio più grosso che hai corso e che risultati ti ha dato?
- A cosa pensi che ti abbia preparato la tua vita?
- Cosa sei disposto a fare per arrivare dove vuoi arrivare?



Azioni...

- Identifica delle piccole cose con cui puoi iniziare a familiarizzarti con il rischio?
- Annota che risposta emotiva hai quando affronti il rischio e superi la sfida.
- Prepara una strategia in caso di fallimento: che lezione puoi apprendere.



FOCUS 4: SICUREZZA INTERIORE: COME SVILUPPARLA



Sicurezza interiore e risorse

- La percezione di insicurezza deriva dalla mancanza di risorse (reale o percepita).
- Rafforzare le nostre risorse significa sentirsi sicuri anche davanti alle sfide.
- Non hai qualcosa che non va ma semmai ti manca qualcosa per andare.



Un piano strategico di sviluppo

- Perché smettere di sviluppare risorse?
- Invece di preoccuparsi occuparsi
- La neuroplasticità conferma che possiamo farcela



Chiedi...

- Cosa hai fatto per sviluppare le risorse necessarie a superare le sfide della tua vita?
- Quanto tempo hai dedicato al tuo miglioramento?
- Non pensi che se hai sempre le stesse cose otterrai sempre gli stessi risultati?



Azioni...

- Identifica il tuo piano di crescita e sviluppo e dedicati ad esso.
- Annota tutte le cose che apprendi e l'effetto che ti fa metterle in pratica.
- Prepara un tuo mantra che ripeterai quando ti sentirai in pericolo.



FOCUS 5: IMPARARE A LASCIARE ANDARE



Attaccamento e sofferenza

- L'attaccamento è naturale ma è la causa principale della sofferenza umana.
- Occorre puntare a godersi tutto ma a non avere bisogno di nulla.
- Più attaccato sei alle cose e più fatica farai ad accettarne la perdita.



Lasciare andare è una filosofia

- Accettare la realtà e lasciare andare è una filosofia di vita che ti rende fluido e forte come l'acqua.
- Lasciare andare non è rassegnarsi ma piegarsi umilmente alle grandi leggi della natura.
- Lasciare andare permette di risparmiare molte energie vitali.



Chiedi...

- Quanto attaccato sei alle cose? Quanto le consideri tue?
- Sei consapevole che tutto ci viene dati in prestito?
- I tuoi genitori erano attaccati alle cose materiali?
- Cosa ti fa più paura perdere?



Azioni....

- Identifica le cose che temi di più di perdere.
- Annota quanto questo ti fa soffrire e ipotizza come staresti se non le avessi più.
- Prepara un piano per dare via, regalare, qualcosa delle cose che hai paura di perdere.



FOCUS 6: INCERTEZZA, CERTEZZA E FIDUCIA



Cos'è la fiducia

- Una garanzia di sopravvivenza che ha una storia molto antica.
- Un acceleratore delle capacità umane perché permette il lavoro di gruppo.
- Uno facilitatore di compiti (ci fidiamo del pilota, del medico... ecc).
- Un rafforzamento dei rapporti.



Fidarsi conviene

- Riduce i costi della preoccupazione.
- Permette di delegare.
- Ci fa sentire bene.
- Non è affatto sciocco o ingenuo ma intelligente e strategico.



Ma c'è il tradimento!

- Si c'è... e la fiducia può essere tradita in molti modi.
- Non fidarsi non da risultati molto migliori.
- Vivere nella paura del tradimento della propria fiducia vuol dire non vivere.



Chiedi...

- Quante volte è stata davvero tradita la tua fiducia?
- Se non ti fossi fidato sarebbe stato davvero molto meglio?
- Perdere l'amore è davvero peggio del non amare mai?
- Sei diffidente anche nei confronti della vita e del mondo?



Azioni...

- Identifica di cosa non ti fidi.
- Annota da dove deriva questa diffidenza.
- Prepara un piano di potenziamento della tua fiducia (coccole, amore, contatto fisico con i familiari ma anche una prospettiva nuova sulla vita e il mondo).



FOCUS 7: SODDISFARE I PROPRI BISOGNI NELL'INCERTEZZA



Cosa sono i bisogni

- Sono prima di tutto emozioni che vogliamo vivere e solo dopo "cose" che ce lo permettono.
- Attendere che tutto sia certo al 100% per soddisfare i propri bisogni significa rimandare la propria vita.
- L'incertezza non coincide con la non soddisfazione dei bisogni se la si accetta come un fatto della vita.



Concentrarsi sulle emozioni

- Quello che vogliamo vivere sono emozioni e tecnicamente nessuno le controlla se non noi stessi.
- Le emozioni dipendono dalle "cose" solo se scegliamo che sia così.



Chiedi...

- Quali sono i bisogni che vuoi soddisfare e che non soddisfi ora?
- Sei sicuro che sia l'incertezza la causa di questo stallo?
- Perché non agisci non ostante l'incertezza, come se non ci fosse?



Azioni...

- Identifica i bisogni che vuoi soddisfare
- Annota perché l'incertezza non c'entra nulla con essi e mettila tra parentesi, come se non ci fosse.
- Prepara un piano che ti permetta di focalizzarti sulle emozioni che vuoi vivere e sui tanti modi con cui le puoi sviluppare anche nell'incertezza.



FOCUS 8: LE CONVINZIONI CHE CI LIMITANO



Cosa sono le convinzioni

- Sono le idee che reputiamo assolutamente vere.
- Derivano da ciò che abbiamo appreso e determinano come agiamo.
- Le convinzioni sono in genere dei grossi limiti perché sono per lo più convinzioni negative o di impossibilità.



Trasformare le proprie convinzioni

- Le convinzioni si possono trasformare e adattare.
- Le nuove convinzioni aprono la possibilità a nuove esperienze che le confermano.
- Se non capisci quali convinzioni ti limitano rimani bloccato.



Chiediti...

- Quali sono le cose che mi ripeto spesso e che ritengo assolutamente vere?
- Da dove derivano?
- Sono mie idee?
- Su quali esperienze sono basate?



Azioni...

- Identifica le principali convinzioni limitanti.
- Annota per ciascuna una convinzione alternativa che reputi possibile.
- Prepara un modo per ricordarti di ripetere la convinzione positiva ogni volta che ti viene in mente quella limitante.



INTERAZIONI





LE DOMANDE DA FARSI ORA?

• Cosa farò da domani? Tornerà tutto come prima o farò qualcosa di differente?

• Quali azioni prenderò e dove troverò il coraggio?

• Che investimento farò per arrivare alla mia
#VitaStraordinaria?

• Chi mi accompagnerà in questo percorso?



L'EDUCAZIONE
è la più potente
ARMA che
TU possa
usare
per cambiare
il mondo.”

Nelson Mandela





**UNA GRANDE
OPPORTUNITÀ
UN INTERO
ANNO DI
LAVORO CON
NOI!**





SOUL CAMP™: LA MEMBERSHIP ANNUALE





SOUL CAMP™

Fino a martedì 23
febbraio
12 mesi di accesso

A soli **477€**
~~invece di 828€~~
~~(69 euro x 12 mesi)~~





SOUL CAMP™

1,3€ al giorno
per cambiare
vita...

LI VALI?





SOUL CAMP™

Come sfruttare l'offerta esclusiva:

1. Vai sul pannello di controllo utilizzato per accedere al Webinar

2. **RICARICA LA PAGINA!!!**

3. Clicca sul pulsante blu:
ENTRA SUBITO IN SOUL CAMP™

oppure utilizza il link che troverai nell'email di fine Webinar

4. Inserisci i tuoi dati nel modulo di acquisto a prezzo speciale

5. Benvenuto in Soul Camp™ :-)





MEDITAZIONE GUIDATA

