

s i m p l i c i t y l i f e

IL POTERE DELLE DOMANDE È LA BASE PER TUTTO IL PROGRESSO UMANO
INDIRA GANDHI

Gli anni di attività come coach e formatrice mi hanno insegnato l'incredibile importanza delle domande che ogni giorno ci poniamo e come queste, in modo a volte impercettibile, influenzino le nostre vite.

Se non ci prendiamo un po' di tempo per noi, per chiederci cose come "cosa voglio?", "cosa non va?" o "come sto?" e non ci diamo poi il tempo per rispondere, come possiamo trovare nuovi modi per migliorare la nostra vita professionale e le nostre relazioni?

Ho raccolto per te alcune delle domande che negli oltre 10 anni di attività ho usato e tuttora uso coi miei clienti e che sono quelle che più di altre hanno portato al successo le persone con cui ho lavorato!

Considera queste domande spunti per iniziare il tuo viaggio di miglioramento professionale.

Tieni sempre con te un quaderno...un diario, nel quale scrivere le tue risposte e non solo, puoi prendere nota dei tuoi pensieri, dei tuoi stati d'animo, dei tuoi sogni e delle eventuali intuizioni profonde. Potresti fare lo stesso semplicemente seguendo i tuoi pensieri, senza utilizzare carta e penna, ma finiresti per perderti nei meandri dell'intelletto. Scrivere i nostri pensieri ci aiuta a semplificare, ad alleggerire la mente e a prendere una certa distanza dalle nostre preoccupazioni. Questo, a sua volta, ti porterà a osservare tutto da una prospettiva diversa.

È arrivato il momento di iniziare. Buon lavoro!

s i m p l i c i t y l i f e

La vita è composta di momenti e quel che fa la differenza tra una persona felice e una persona insoddisfatta sta in come quei momenti vengono vissuti.

Ora ti invito a rispondere per scritto a ciascuna delle seguenti domande.

Questo è l'inizio della tua nuova vita.

È il momento di iniziare a creare il futuro che desideri.

Fa che sia eccezionale, sii coraggioso, esprimi ciò che desideri realmente, sii sempre sincero con te stesso. Se ti attieni scrupolosamente a queste premesse creerai le condizioni ideali per rendere la tua vita meravigliosa e ricca di soddisfazioni.

In Giappone si usa un termine difficilmente traducibile in italiano: KAIZEN e significa "COSTANTE E CONTINUO MIGLIORAMENTO". Questo è quello che ho in mente durante ogni mia sessione di Life e Business Coaching e il mio sogno è che anche tu, nel creare il tuo futuro, assuma lo stesso impegno nel migliorare continuamente e costantemente.

Ti invito a rispondere a queste domande proprio con questo spirito.

s i m p l i c i t y l i f e

1. Quale senti essere lo scopo della tua vita?
2. Cosa guida le tue giornate?
3. Verso cosa stai andando?
4. Che cosa ti strappa un sorriso?
5. Come puoi fare per sorridere di più?
6. Quali sono i tuoi obiettivi?
7. Perché sono importanti per te?
8. Con chi potresti condividere i tuoi obiettivi?
9. Chi vorresti facesse parte del tuo gruppo di supporto?
10. Quale risultato, piccolo o grande, puoi festeggiare oggi? Festeggialo
11. Cosa potresti fare per prenderti maggiormente cura del tuo corpo?
12. Osserva cosa hai intorno. Quali bellezze non avevi notato?
13. Che cosa comincerai ad accettare e ad amare di te da oggi?
14. Che cosa vale la pena di iniziare oggi?
15. Cosa ti fa battere il cuore e brillare gli occhi?
16. Perché non ti dai il permesso di essere felice? Cosa ti manca? Di cosa hai bisogno?
17. Che cosa ti riesce bene?
18. Quali sono i tuoi talenti?
19. Come puoi sviluppare i tuoi talenti?
20. Come possono, i tuoi talenti, essere di aiuto al prossimo?

s i m p l i c i t y l i f e

21. Cosa vuoi migliorare di te?
22. Scrivi 3 cose per cui sei grato? ...fallo tutti i giorni!
23. Cosa puoi fare oggi per stare bene? Falla!
24. Come puoi dimostrare il tuo amore a coloro che ami? Dimostralo!
25. Come puoi rimanere fedele a te stesso?
26. Che cosa vuoi ricordare di oggi?
27. Quali grandi opportunità, di vita o lavorative, non stai cogliendo?
28. Perché?
29. Con chi vorresti/dovresti/hai bisogno di fare pace?
30. Che cosa o chi senti di voler/dover/aver bisogno di perdonare?
31. Con chi sei arrabbiato?
32. Perché non riesci a liberarti di questa rabbia?
33. Da dove arriva la prosperità e l'abbondanza nella tua vita?
34. Come puoi crearne ancora di più?
35. Hai paura delle sfide?
36. Quali nuove sfide dovresti affrontare per crescere?
37. Che cosa ti farebbe affrontare al meglio le situazioni della tua vita?
38. Che cosa faresti o faresti diversamente se non avessi paura?
39. Che cosa faresti o faresti diversamente se non temessi di essere giudicato o criticato?
40. Cosa hai imparato dai tuoi errori?

s i m p l i c i t y l i f e

41. Cos'altro possono insegnarti i tuoi errori?
42. Quale passo, anche piccolo, farai già oggi per avvicinarti al tuo obiettivo?
43. Cos'ha la priorità nella tua vita?
44. Se potessi ricominciare da capo, cosa cambieresti?
45. Come puoi ricominciare ora?
46. Come puoi rallentare?
47. Come puoi semplificare?
48. Permetti agli altri di aiutarti. Quale aiuto puoi chiedere oggi?
49. Quali aspetti del tuo carattere ami meno?
50. A chi ti paragoni?
51. Perché?
52. Quando parli con te stessa cosa ti dici? Quali sono le parole che usi più spesso?
53. Quali scuse ti stai raccontando per non inseguire i tuoi sogni?
54. Cosa ti rende unico?
55. Qual è il momento più felice della tua giornata?
56. Quali sono le tue abitudini migliori?
57. ...e le peggiori?
58. Come sai di non essere solo?
59. Che cosa stai trattenendo che sarebbe meglio lasciarsi andare?
60. Quanti anni ti daresti?

s i m p l i c i t y l i f e

61. Che cosa farai oggi degno di essere ricordato?
62. Se avessi ancora un solo anno da vivere cosa faresti di diverso?
63. Come vorresti essere ricordato?
64. Che cosa ti rende orgoglioso?
65. Che cosa faresti se avessi già ciò che desideri?
66. Quali nuove esperienze vuoi fare? Quando inizi?
67. Che cosa ti fa sentire vivo?
68. Come puoi farlo più spesso?
69. Con chi vuoi passare più tempo?
70. A cosa vuoi dire no?
71. Cosa faresti se non avessi bisogno di soldi, amore, attenzioni o riconoscimento?
72. Cosa potresti insegnare agli altri?
73. Cosa vorresti imparare?
74. A cosa rinunceresti per vivere meglio?

Fantastico!! Ottimo Lavoro!

Hai gettato le migliori basi per coltivare e far germogliare il seme della felicità autentica, ti faccio i miei più sinceri complimenti!

Adesso che hai risposto a queste domande ti sarà più facile realizzare la vita che desideri, la strada è tracciata, dovrai continuare ad ascoltarti e lavorare sul tuo miglioramento personale.

Dipende solamente da te, questo è il momento di passare all'azione!

Richiedi una sessione discovery gratuita "Simplicity Life", ti aiuterà a:

- # Scoprire quali circostanze ti stanno bloccando
- # Capire cosa può renderti più soddisfatto a fine giornata
- # Avrai le idee più chiare su quali passi compiere per vivere la vita che desideri

Richiedi la tua sessione gratuita "Simplicity Life"!

Chiamami al 393.3338919 o scrivimi una e-mail all'indirizzo es@elisascagnetti.com

A tra poco!

La tua coach

Elisa