

Elisa Scagnetti

MENTOR | COACH | FORMATRICE

Raggiungi

i tuoi

sogni

semplicemente!



Italy



+39.393.333.8919



es@elisascagnetti.com
www.elisascagnetti.com

STEP 1 Ricorda chi sei

L'aspetto più importante di qualsiasi viaggio, obiettivo o sogno sei **TU**.

Quando lavoro coi miei clienti di coaching il primo passo nella costruzione o nello sviluppo di un progetto personale o professionale, è sempre partire da loro.

Nessun tuo prodotto, consulenza o relazione funzionerà veramente se non è strutturato in modo unico su di **te**, sui tuoi desideri, sogni, stile di vita, visione e focus su quello che veramente ti porta gioia...

Negli anni ho imparato che essere imprenditori, significa anche divertirsi lavorando.
Se facciamo troppa fatica a soddisfare i nostri clienti, il team o i collaboratori, alla fine nessuno vince.
Imparare a conoscere se stessi, ciò che ci piace fare, ci ispira, ci fa andare avanti, sarà una ricerca che ti accompagnerà per tutta la vita e che renderà il tuo business vincente.

"Piacere di conoscermi"

Ciao, il mio nome è _____! Sono _____ e ho creato _____.

Io credo che _____ . La versione di me stesso che sta diventando realtà è di una persona che _____.

Il mio colore preferito è il _____. Amo bere _____, il mio piatto preferito è _____.

Il luogo che sogno di visitare è _____. Mi sento bene quando indosso _____.

Il mio fiore preferito è _____. Il libro che consiglio è _____.

Adoro _____. Potrei passare la giornata a _____, desidero _____.

Mi illumino quando _____, poche persone sanno che _____.

Tra 10 anni vivrò a _____ con _____ e il mio lavoro sarà _____ e sarò circondata da _____. Il sogno della mia vita include un po' di _____ e moltissimo _____.

La mia missione è _____. Sono in questo mondo perché _____.

Quando avrò 102 anni vorrò che le persone accanto a me mi amino perché _____ e che le persone mi ricordino perché _____.

Voglio sentirmi _____. Le persone che amo mi descrivono come _____.

Mi piacerebbe che mi descrivessero come una persona ancora più _____.

La mia unicità è _____.

Ammetto che la verità su di me è _____ e presto festeggerò che _____.



Italy



+39.393.333.8919



es@elisascagnetti.com
www.elisascagnetti.com

STEP 2 *Lascia andare il passato*

Prima di diventare la persona che vogliamo essere, prima di lavorare sul contributo che vogliamo dare al mondo, dobbiamo lasciare andare il passato, i nostri vecchi pensieri e le nostre vecchie convinzioni. Per farlo dobbiamo "accorgerci" di chi siamo diventati, di quanta strada abbiamo fatto fino ad oggi, di cosa abbiamo realizzato nella nostra vita.

Esplora la tua storia attraverso questi fogli di lavoro e mentre lo fai riscopri e festeggia ogni piccolo o grande risultato che hai ottenuto!

Ripensa a te stesso un anno fa

Dov'eri dodici mesi fa? Fisicamente, emotivamente, a che punto del tuo viaggio eri?

Guardando indietro, in questi dodici mesi, sono grato per: (qualcosa che ha permesso un importante cambiamento, una scelta che hai fatto...)

-

-

-



Italy



+39.393.333.8919



es@elisascagnetti.com
www.elisascagnetti.com

Per ogni area, analizza l'anno passato
e programma l'anno futuro

Momenti Importanti

Crescita desiderata

Idee e azioni

Finanze

Crescita
personale

Benessere fisico

Relazioni
di coppia

Amici

Famiglia



Italy



+39.393.333.8919



es@elisascagnetti.com
www.elisascagnetti.com

Un'istantanea dei prossimi 12 mesi



Italy



+39.393.333.8919



es@elisascagnetti.com
www.elisascagnetti.com

Un'istantanea dei prossimi 12 mesi



Italy



+39.393.333.8919



es@elisascagnetti.com
www.elisascagnetti.com

Celebrazioni e Riflessioni

Qual è stato il momento o il ricordo più importante degli ultimi dodici mesi?

Di cosa sei più orgoglioso?

Quanto sei cresciuto in questi mesi? Da cosa te ne accorgi?

Qual è stato l'errore da cui hai imparato di più?

Qual è stata la miglior decisione che hai preso?

Qual è stato il momento più difficile che hai attraversato?

Cosa stai ancora aspettando?

Come stai, davvero?

Cosa stai stai procrastinando?

Se facessi subito ciò che stai procrastinando, come cambierebbe la tua vita?



Italy



+39.393.333.8919



es@elisascagnetti.com
www.elisascagnetti.com

Celebrazioni e Riflessioni

Quali sono state le tue vittorie negli ultimi dodici mesi, cosa ha funzionato?

Cosa, invece, ti ha bloccato o ritardato?

Come hai fatto a guadagnare di più (o in meno tempo, con meno fatica, risparmiando)?

Quali entrate sono diminuite?

Chi ti ha dato i migliori consigli, chi ti ha ispirato, chi ti ha sostenuto?

Cosa ti è mancato? Cosa puoi fare per evitare che ricapiti?

Cosa non ha funzionato negli ultimi 1-3 mesi?

Quali lezioni hai imparato? Cosa puoi cambiare? Su cosa puoi lavorare?

Cosa ha funzionato meglio?

Come puoi portare questo risultato a un livello ancora più alto?



Italy



+39.393.333.8919



es@elisascagnetti.com
www.elisascagnetti.com

STEP 3 *Scrivi il tuo sogno da qui a 1-3 anni*

Ci stiamo avvicinando, un passo dopo l'altro, verso i tuoi sogni.

Concentrati adesso sulla direzione verso cui stai andando e dove sarai nei prossimi tre anni.

Quali cambiamenti devi attuare per raggiungere i tuoi obiettivi...

Scrivi il tuo percorso

Immagina di essere a **3 anni** da oggi e stai vivendo il tuo sogno realizzato, è la tua giornata ideale, quella per cui hai tanto lavorato...

DOVE SEI?

Cosa fai?

Come sei vestito?

Chi è presente?

Cosa vedi intorno a te?

CHE ODORI SENTI?

Come ti fa sentire?

COME TI SENTI?

Cosa succede subito dopo?

La sorpresa più bella è?

Il complimento più gradito arriva da?

SE DAVVERO FOSSE COSÌ BELLO:

Chi vorresti ringraziare di cuore?

Il momento preferito della tua giornata è?

Il giorno dopo cosa farai?

L'avvenimento più divertente di questa giornata è?

Un anno dopo aver vissuto questa giornata...

L'unica cosa che ti avrebbe impedito di viverla è:

il miglior consiglio che potresti dare a qualcuno che desidera la stessa cosa è:

La cosa più potente/importante/vincente che hai fatto per essere qui è:

Il primo passo è stato:



Italy



+39.393.333.8919



es@elisascagnetti.com
www.elisascagnetti.com

STEP 3 *Scrivi il tuo sogno da qui a 1-3 anni*

Scrivi il tuo percorso

A **1 anno** da oggi stai lavorando al raggiungimento del tuo obiettivo, immagina

DOVE SEI?

Cosa fai?

Come sei vestito?

Chi è presente?

Cosa vedi intorno a te?

CHE ODORI SENTI?

Come ti fa sentire?

COME TI SENTI?

Cosa succede subito dopo?

La sorpresa più bella è?

Il complimento più grandito arriva da?

SE DAVVERO FOSSE COSÌ BELLO:

Chi vorresti ringraziare di cuore?

Il momento preferito della tua giornata è?

Il giorno dopo cosa farai?

L'avvenimento più divertente di questa giornata è?

Un anno dopo aver vissuto questa giornata...

L'unica cosa che ti avrebbe impedito di viverla è:

il miglior consiglio che potresti dare a qualcuno che desidera la stessa cosa è:

La cosa più potente/importante/vincente che hai fatto per essere qui è:

Il primo passo è stato:



Italy



+39.393.333.8919



es@elisascagnetti.com
www.elisascagnetti.com

STEP 4 Concentrati sui tuoi prossimi 6 mesi

Sei finalmente pronto a dare il meglio di te!

Sii onesto e, senza paura, definisci quello che vuoi e scrivi cosa ti sta impedendo di ottenerlo, cosa ti sta bloccando.
È arrivato il momento di rendere realtà i tuoi sogni...o di lasciarli andare definitivamente.

La visione dei tuoi prossimi 6 mesi

Cosa ti fa brillare gli occhi quando pensi ai tuoi prossimi 6 mesi?

Cosa vuoi creare, realizzare, vivere, nei tuoi prossimi 6 mesi?

Quale vecchia storia o situazione lascerai andare nei prossimi 6 mesi?

Qual è il tuo desiderio più grande se parliamo di relazioni?

Cosa farai perché si realizzi?

Qual è la massima realizzazione per te stesso?

Quali azioni puoi mettere in atto da subito?



Italy



+39.393.333.8919



es@elisascagnetti.com
www.elisascagnetti.com

STEP 4 Concentrati sui tuoi prossimi 6 mesi

Qual è il tuo **primo** obiettivo in ambito professionale?

Che cosa ti sta impedendo di raggiungerlo?

Quali sono i problemi, i blocchi, le difficoltà che dovrai affrontare?

Di cosa hai bisogno per ottenere ciò che vuoi?

DREAM *the impossible* DREAM

Qual è veramente il tuo sogno impossibile?

Come puoi fare in modo che diventi realtà?

Aspirazioni

Significato



Italy



+39.393.333.8919



es@elisascagnetti.com
www.elisascagnetti.com

OBIETTIVI DEI PROSSIMI 12 MESI *Brainstorming*

Step 1: scrivi nello spazio qui sotto qualsiasi idea di business e obiettivi personali che vorreste raggiungere nei prossimi 12 mesi.

Step 2: semplifica e dai le priorità. Paragona due obiettivi e chiediti: se adesso potessi concentrarmi solo su uno e per l'altro dovessi aspettare 6 mesi o addirittura 1 anno, quale sceglierei? Se potessi iniziare solo una cosa nei prossimi 3 mesi, quale inizierei per prima?

Cerchia o fai un segno accanto a quelli che, rispondendo a queste domande, hai capito essere i tuoi obiettivi più importanti.



Italy



+39.393.333.8919



es@elisascagnetti.com
www.elisascagnetti.com

VISIONE D'INSIEME

OBIETTIVI

ESSENZA

PAROLE

OSTACOLI DA
AFFRONTARE

RICOMPENSA

DREAM TEAM



Italy



+39.393.333.8919



es@elisascagnetti.com
www.elisascagnetti.com

TABELLA DI MARCIA

So per certo che **ciò su cui ci si concentra aumenta**. Dare attenzione alle cose in modo intenzionale sarà l'ingrediente segreto che farà diventare realtà i tuoi sogni e ti farà vivere il miglior anno della tua vita. Infatti, senza quest'ultima accortezza, i tuoi sogni rimarranno solo sogni. Questo è ciò che differenzia le persone che si limitano a parlare da quelle che invece passano all'azione.

Vuoi veramente la vita di cui hai scritto oggi? **ALLORA SCEGLILA**

A 6 mesi da oggi io sarò...

Questo mi porterà gioia perché...

Per eccellere in questo farò...

Per farlo in modo impeccabile...

LE PROSSIME TRE AZIONI DA
INTRAPRENDERE SONO:

TRA 1-3 ANNI SARÓ GRATO AL LAVORO
FATTO OGGI PERCHÈ:



Italy



+39.393.333.8919



es@elisascagnetti.com
www.elisascagnetti.com

ORA, PASSA ALL'AZIONE!

Rivedi i tuoi obiettivi settimanalmente.

Non sottovalutare questo passaggio, è di enorme importanza.

Se non rivedi costantemente i tuoi obiettivi ti ritroverai, prima ancora di accorgertene, a non sapere quanti mesi sono passati e a che punto saresti dovuto essere, i tuoi obiettivi non vanno avanti e tu non sai neanche il perché.

Fai piccoli progressi ogni settimana.

Focalizzati sull'essenziale.

Dai la priorità a cosa conta davvero, a ciò che ti dà più gioia e ti fa sentire meglio fisicamente e mentalmente.

Rendi magici questi 12 mesi!

Ricorda di riposare e divertirti durante questo viaggio, **scegli ora la vita che vuoi**, smetti di rinunciarvi.

Grazie, grazie, grazie.

Elisa



Italy



+39.393.333.8919



es@elisascagnetti.com
www.elisascagnetti.com