

Il meglio di te con il coaching – Antonella Rizzuto, Alessio Roberti

Il meglio di te con il coaching

Il meglio di te con il coaching: il processo di trasformazione è l'occasione per scoprire e vivere una trasformazione, con la capacità di mettere in relazione te stesso/a con coloro che ti circondano e imparando ad avvicinare i tuoi impegni, obiettivi, sogni.

Il processo di trasformazione più impegnativo della tua vita!!!

Che cosa hai intenzione di migliorare nel processo di trasformazione?

- Convinzioni limitanti (identificare ciò che ti tiene intrappolato)
- Le emozioni (il rilascio, il perdono)
- Il potere del linguaggio e della parola (come una serie di parole può cambiare le tue emozioni e il tuo contesto di vita)
- Fissare obiettivi con risultati straordinari (fissa obiettivi chiari e specifici, scopri le insidie)

“Sappiamo ciò che siamo, ma non sappiamo ciò che possiamo diventare”.

William Shakespeare

Quali sono le convinzioni limitanti?

In realtà tante cose non sono mai esistite, sono solo una tua credenza.

Beh, questo è il potere della fede e lo stesso accade in tutti i settori della nostra vita, nei rapporti con mamma, papà, alcuni insegnanti, il tuo partner, ecc. Ci limitiamo (senza superare) per “credere” che la vita è come sentire un peso enorme sulle spalle, perché sembra che le credenze non ci lasciano mai andare per farci volare ed essere liberi.

Queste credenze limitanti sembrano una “verità” assoluta e una regola che ogni cosa è vera. (Anche se non sempre).

- “Se non mi dai la prova d’amore, allora io non ti amo”
- “Le brave ragazze non dicono oscenità”

Una serie di esempi che ti tengono bloccato, limitato, esausto, insoddisfatto in qualsiasi area della tua vita, sia nel lavoro, nella famiglia, con il partner o anche da solo.

Ottimo è avere l’opportunità di lavorare con le tue convinzioni limitanti attraverso dinamiche che ti permettono di vedere, ascoltare e sentire che è solo una tua “interpretazione”, perché non esiste una verità assoluta che consente di sentirti libero!

Di vivere la vita che ti meriti, di avere credenze che ti consentono di prendere decisioni, rischi.

“La convinzione che diventa realtà per me... è quella che mi permette di fare un uso migliore della mia forza, il mezzo migliore per mettere in pratica le mie virtù”.

André Gide

All'interno di un ambiente di scoperta e di creazione, sarai guidato per vivere le tue emozioni, ridisegnare i paradigmi che regolano la nostra vita e creare un piano di risultati straordinari che meritano una vita straordinaria.

Cosa fare allora?

Succede qualcosa, senti il mondo che crolla, non lo vuoi lasciare, senti il mondo che è contro di te, ti chiedi che cosa sarebbe successo se..., pensi che ci sia ancora qualcosa da fare, rivedi i ricordi, piangi, ma ne vuoi uscire.

Non sai come gestire le tue emozioni, sembra di vivere in un ottovolante di emozioni... Beh, caro amico, cara amica, questo accade a tutti...

Il problema più grande con gli esseri umani è che spesso non sappiamo come gestire le nostre emozioni, non sappiamo come lasciarle andare, e manteniamo risentimento, amarezza, rabbia, apatia, depressione o infinite emozioni perché nessuno ci ha insegnato come gestire questi stati emotivi.

Possiamo scoprire molto di più in questo libro!

[Leggi l'estratto del libro!](#)

[Scarica l'ebook GRATUITO "La ruota della vita"!](#)

IL **MEGLIO** DI **TE**
CON IL **COACHING**



Scopri su [il Giardino dei Libri.it](http://ilGiardino dei Libri.it) ➔