

la tua guida **gratuita** al benessere emotivo



7 Modi per Ricaricare la Tua Vita

Bless You!
INTERNATIONAL

www.BlessYou.me

Indice

Il Kit Del Benessere Emozionale	3
I 4 Passi per trasformare le tue Lamentele in Obiettivi	5
Come il tuo inconscio cambia la tua Vita in 3 mosse*	14
Sai comunicare?*	17
I 4 Step dell'Empatia*	20
Le 5 Leggi della Gratitude* (e 5 gesti per svilupparla)	24
Giorno di bucato	27
Le 7 Scelte che plasmano la tua Vita	30
Ti è piaciuto questo e-book?	36
Per informazioni ed iscrizioni	38

- ★ **I 4 Passi per trasformare le tue Lamentele in Obiettivi**
- ★ **Come il tuo Inconscio cambia la tua Vita in 3 mosse**
- ★ **Sai comunicare?**
- ★ **I 4 Step dell'Empatia**
- ★ **Le 5 Leggi della Gratitudine (e 5 gesti per svilupparla)**
- ★ **Giorno di bucato**
- ★ **Le 7 Scelte che plasmano la tua vita**

Perché il Kit del Benessere Emozionale?

Perché in una società che corre sempre più veloce e sempre più orientata all'esterno e al benessere materiale, è basilare trovare o ritrovare dei modi per stare bene anche emozionalmente.

Fino a poco tempo fa, se qualcuno mi avesse chiesto cosa è Tutta un'altra vita avrei risposto: una guida al cambiamento. E in effetti lo è.

In questi anni Tutta un'altra vita ha aiutato migliaia di lettori a creare i cambiamenti desiderati nella propria vita, a realizzare i propri sogni, o almeno a fare grandi passi avanti.

E allo stesso tempo ha supportato altrettante persone a gestire al meglio i cambiamenti non desiderati, quelli che la vita ci impone. Quindi sì, Tutta un'altra vita è una guida al cambiamento.

** Questo e-book non vuole essere in nessun modo un sostitutivo né di medicinali né di terapia.*

Ma in questi anni mi sono accorta che è molto di più. Tutta un'altra vita è un metodo che raccoglie la mia esperienza personale di quarant'anni di ricerca spirituale e psicologica e quasi vent'anni di insegnamento di queste stesse materie.

In questo e-book ho raccolto diversi spunti, consigli, esercizi riguardo i temi di Tutta un'altra vita: la crescita personale, il cambiamento, lo sviluppo delle proprie potenzialità, la capacità di ritornare a sognare, di stabilire e raggiungere degli obiettivi e la comunicazione efficace per creare relazioni sempre più amorevoli, gratificanti e profonde, sia a livello personale che professionale.

Questi insegnamenti provengono da diversi autori e da diverse scuole di pensiero che ho raccolto in differenti parti del mondo.

Come anche gli altri e-book gratuiti che trovate sui siti www.liberalatuavita.com, www.mimeritoilmeglio.it e www.tuttaunaltravita.it, anche questi insegnamenti non sono una pillola magica, nè coprono per intero tutto ciò che c'è da dire su questo tema. Ma vogliono essere un piccolo aiuto per vivere meglio con voi stessi e con gli altri.

Se volete approfondire questi temi e potenziare le vostre capacità di realizzare i vostri sogni e i vostri obiettivi, leggete i miei libri "Tutta Un'altra vita", e "Mi merito il meglio", e "Libera la tua vita", edizioni Sperling & Kupfer e partecipate ad un corso Bless You! dove potrete sperimentare gli esercizi dal vivo e conoscere tante persone nella strada della trasformazione!

Vi aspetto... Buona vita!

Luce Proven



I 4 Passi per trasformare le tue Lamentele in Obiettivi

Fai vedere al tuo sogno che ci tieni veramente a incontrarlo, senza pretendere che lui faccia tutta la strada da solo per arrivare fino a te, poi le cose accadono. I sogni hanno bisogno di sapere che siamo coraggiosi

- Anonimo

In Tutta un'altra vita c'è un intero capitolo dedicato alla Mappa della Visione, uno straordinario esercizio che facciamo in diversi corsi e che serve per stabilire i propri obiettivi e per definire i passi per raggiungerli.

Ma spesso le persone mi dicono: io non so veramente quello che voglio... Ecco allora un esercizio per aiutarti a fare chiarezza.

Sai quello che vuoi raggiungere, quello a cui vuoi rinunciare, che vuoi migliorare, che vuoi risolvere?

Robert Kegan e Lisa Lahey, psicologi dell'Università di Harvard hanno ideato questo esercizio che io utilizzo per aiutare le persone ad identificare i loro blocchi - e scioglierli.

1 - Scegli l'obiettivo giusto

(a) Spesso i nostri obiettivi sono travestiti da lamenti cronici - le nostre maggiori lamentele contengono delle informazioni su quello che desideriamo di più.

Di cosa di cosa ti lamenti più spesso (al lavoro, a casa, col tuo partner, con gli amici, in famiglia...)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(b) Ora pensa a come potresti trasformare quella insoddisfazione generica in un obiettivo specifico, ad esempio “Voglio delegare di più al lavoro” oppure “voglio perdere peso al fine di avere più energia e sentirmi meglio” o ancora “voglio una relazione con una comunicazione più amorevole” Scrivi i tuoi obiettivi qui sotto.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2 - Riconosci il tuo Ruolo nel Problema

Come spiego più approfonditamente in Tutta un'altra vita, non si tratta di colpa. Ma di assumerci la Responsabilità. Ovvero abilità a dare risposte alle domande che la vita ci offre.

Elenca ciò che fai e che lavora contro il raggiungimento dei tuoi obiettivi. Chiediti: "Che cosa sto facendo (o non sto facendo) che ostacola il mio progresso?"

In questa colonna sii il più onesto e preciso possibile - e allo stesso tempo evita di auto-flagellarti.

3 - Scopri i tuoi Impegni "concorrenti" che creano resistenza e le paure segrete

Gli Impegni "concorrenti" sono credenze e modi di pensare che ci portano a obiettivi contrastanti. Per esempio voglio la libertà di un lavoro indipendente ma anche la sicurezza di un lavoro dipendente.

(a) Chiediti: “Quali paure affiorano nel momento in cui penso di fare l’opposto di quello che ho scritto nella colonna 2? E quindi di fare azioni che mi portino verso il mio obiettivo?”

Scrivi le tue risposte qui sotto.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Rifletti su come il tuo comportamento attuale (vedi colonna 2) ti aiuti davvero ad impedire che accada ciò che tu temi di più. Per esempio in questo caso “Voglio essere in forma” contro “Non voglio diventare una fissata delle calorie”.

Riesci a vedere e spiegare in che modo hai usato gli impegni concorrenti per gestire la tua vita e le tue emozioni?

4 - Identifica le tue Presupposizioni Implicite

(a) Inizia esaminando le paure segrete che hai elencato nella colonna 3. Queste sono guidate dalle presupposizioni che hai fatto (per esempio, chiunque misura le porzioni, deve tenere tutto sotto controllo.

Oppure, se ho un lavoro in proprio non guadagnerò mai abbastanza soldi).
Per svelare le tue credenze nascoste, rispondi alle seguenti domande:

Che cosa ti sei convinto che accada qualora tu superassi le tue cattive abitudini (quelle dell'elenco n. 2) ? È vero?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Identificare quei pensieri che ci impediscono il cambiamento è importante, ma questo da solo non ci porterà ad un cambiamento duraturo. Molti di noi agiscono come se le nostre presupposizioni fossero una realtà e non solo delle credenze.

Parti da esperimenti piccoli (Mangerò di meno senza aver bisogno di contare tutte le calorie e diventare una fanatica del controllo. Inizierò invece a riempire meno il piatto” oppure “Delegherò un compito”) e pian piano progredisci verso esempi più significativi (“Ascolterò il mio corpo e il mio senso di sazietà” oppure “Mi prenderò una settimana di ferie senza controllare cosa succede in ufficio”).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Come il tuo inconscio cambia la tua Vita in 3 mosse*

Non andare mai a dormire senza aver fatto una richiesta al tuo inconscio

- Thomas Edison

Il tuo inconscio ama lavorare mentre il tuo corpo svolge altri compiti più facili. Vuoi una prova? Quante buone idee hai avuto mentre facevi la doccia?

La tua mente è spesso al meglio quando sei rilassato e magari leggermente distratto... Hai mai pensato a fare domande al tuo inconscio?

Ecco un esercizio facile e veloce che puoi fare utilizzare le potenzialità del tuo inconscio.

Lo puoi usare per:

- **Aumentare la tua motivazione**
- **Aiutarti a diventare più felice**
- **Aumentare la tua intelligenza emotiva**

Constaterai questi miglioramenti in meno di un mese.

Lo Schema Mentale

Come spiego in Tutta un'altra vita, il nostro schema mentale si modifica quando fissiamo il nostro inconscio su un certo obiettivo. Allora iniziamo ad intravedere nuove angolazioni che non avevamo visto prima.



Ecco i tre step, che richiedono soltanto cinque minuti:

1

Prima di spegnere la luce, chiudi gli occhi e prenditi un minuto per esprimere la tua richiesta all'inconscio.

La richiesta può riguardare qualsiasi argomento. Inizia con piccole richieste; non chiedere di diventare un astronauta entro un mese. Il tuo inconscio è bravo, ma non così bravo.

2

Prenditi due minuti per visualizzarti in grado di fare quella cosa.

Che sia la motivazione per incominciare a fare jogging prima di andare a lavorare o per mangiare qualcosa di sano, devi visualizzarti mentre esegui quella cosa che stai chiedendo al tuo inconscio.

Diciamo per esempio che la tua richiesta sia quella di incominciare a fare jogging prima di andare al lavoro: immagina mentre ti alzi alcuni minuti prima del solito, mentre indossi la tuta e le scarpe da jogging e mentre esci nell'aria frizzante del mattino. Quindi incominci a correre, osservando il sole che sorge, mentre ascolti gli uccellini che cinguettano e tu ti senti benissimo.

3

Prenditi due minuti per immaginare la sensazione che proverai nel momento in cui sarai in grado di fare quella cosa nuova.

Come ti senti mentre rientri a casa dopo una bella corsa mattutina? Energizzato/a? Qualsiasi sia la sensazione che vuoi avere, immagina di avere già creato in te questa sensazione. Lascia che questa si depositi e poi vai a dormire e lascia che il tuo inconscio faccia il resto del lavoro.

La tua mente subconscia vuole migliorare la tua vita; devi soltanto fidarti delle sue immense risorse e permetterle di fare il suo lavoro!

Le Azioni Materializzano le Tue Richieste

Magari potresti non volere andare a fare jogging dopo la prima richiesta al tuo inconscio, ma prova per le prime due settimane a visualizzarti mentre esegui tutte le azioni (vestirti, uscire, andare a correre, sentirti bene...)

Poi vestiti ed esci almeno per una passeggiata di cinque minuti. Intraprendere questi piccoli passi ti aiuterà a prepararti per la tua routine quotidiana.

In seguito, dopo qualche giorno, esci e vai a correre.

L'idea non è di fermarsi a visualizzare un grande disegno che entra da solo nella nostra cassetta delle lettere, o l'uomo o la donna dei nostri sogni che magicamente bussa alla nostra porta. Questo in Neurosemantica lo chiamiamo "pensiero magico" ma non in senso positivo... Perché rischia di portare grandi delusioni.

Come spiego in *Tutta un'altra vita* ci sono due grandi leggi nell'Universo: la Legge dell'Attrazione e la legge dell'Azione.

Usare una sola delle due sarebbe come cercare di camminare con una gamba sola. Certo, possiamo provare a farlo e in qualche modo anche riuscirci. Ma quanta fatica faremo?

Non è meglio, avendo tutte e due le gambe a disposizione usarle entrambe?

Sono le azioni a materializzare le tue richieste: e così hai messo insieme la legge dell'Attrazione con quella dell'Azione!

** Tratto da Karl Staib, U.S.A.*

Sai comunicare?*

*Ci sono solamente quattro modi in cui
abbiamo contatto con il mondo: che cosa
facciamo, come ci presentiamo, che cosa
diciamo e come lo diciamo*

- Dale Carnegie

Un elemento chiave del programma della Libera Università di Crescita Evolutiva, così come dei nostri corsi di coaching e di formazione, è la comunicazione.

Una recente indagine ha indicato che il 70% dei conflitti sul lavoro è generato dalla comunicazione inefficace. Molto probabilmente se l'indagine fosse allargata alle coppie e alle famiglie, questa percentuale non farebbe che aumentare.

Il problema sembra provenire dalla credenza che se parliamo chiaramente, l'altro deve recepire il messaggio e se questo non accade il problema è da parte sua.

Il primo grande passo invece si realizza quando ci assumiamo la responsabilità (abilità a dare risposte) delle nostre comunicazioni.

La comunicazione è bi-direzionale e avviene in un contesto di interazione sociale.

Se l'altro non recepisce il messaggio è inutile urlare più forte o ripetere in continuazione le stesse cose.

Bisogna cambiare modalità.



Ecco alcuni suggerimenti per migliorare la vostra comunicazione o per "allenare" altri nel migliorare la loro.

Funzionano sia nei contesti lavorativi che personali, sia che stiate comunicando con il vostro capo, con il partner o con vostra figlia adolescente.

Considerate il vostro messaggio

Che cosa desiderate dire? Il messaggio vi è chiaro in testa o state solo pensando ad alta voce?

Considerate il vostro ascoltatore

Qual è il vostro rapporto con l'ascoltatore? L'ascoltatore è in uno stato mentale da poter ricevere il messaggio o è distratto? Avete prima bisogno di ottenere la sua attenzione o di essere sulla sua stessa lunghezza d'onda?

Considerate il mezzo di comunicazione

Tramite e-mail e SMS può sembrare facile scrivere e premere invio. Ma è importante comprendere come questi non siano realmente dispositivi di co-municazione; comunione significa essere assieme e non lo si è quando si sceglie l'opzione più facile.

Se non potete riunirvi fisicamente faccia a faccia, allora il sistema di tele-conferenze ed il telefono sono migliori di e-mail e sms. Infine, se proprio dovete usare l'e-mail, assicuratevi di leggerlo ad alta voce, prima di premere invio, in modo da considerare come potrà essere ricevuto.

Ascoltate e osservate la risposta

Un sottomarino utilizza il sonar per navigare; viene inviato un corto segnale e l'operatore del sonar rimane in ascolto di un'eco che gli fornisce le informazioni vitali su che cosa c'è fuori.

Quando comunichiamo con un'altra persona, anche noi inviamo segnali la cui eco sarà nella risposta verbale e non verbale del nostro ascoltatore. Conoscere cosa osservare e ascoltare permette di comprendere come viene recepito il messaggio.

Siate preparati a dover fare delle correzioni

Nel momento in cui ottenete il feedback su come il vostro messaggio è stato ricevuto, potete riformularlo o ricontestualizzarlo fino a quando la comprensione del vostro ascoltatore non sia la stessa della vostra intenzione.

Questo è importante sia che stiate comunicando con una o molte persone.

Un buon oratore monitorerà costantemente il proprio pubblico per valutare quanto del suo messaggio è passato.

Andate rapidamente... andando piano

I suggerimenti indicati possono, in un primo momento, sembrare richiedere tempo; tuttavia non è forse più efficace investire un pò di tempo per fare delle correzioni durante la comunicazione piuttosto che soffrire a lungo degli effetti di una incomprensione?

** Articolo liberamente tratto da A.Bryant, Singapore*

I 4 Step dell'Empatia*

*Veniamo giudicati secondo un nuovo criterio:
non solo per quanto astuti e intelligenti siamo, o
per la nostra formazione e competenza, ma
anche per come trattiamo noi stessi e gli altri”*

- Daniel Goleman

L'empatia è una competenza essenziale che migliora la vostra comunicazione e le vostre relazioni sia che abbiate a che fare con un amico, un collega, un cliente, o il vostro partner, sia che siate un leader, un manager o un coach, un padre o una madre. Alcuni sono naturalmente empatici (orientati alle persone) mentre altri (più orientati ai risultati) devono lavorare sulle loro abilità empatiche.

L'empatia implica la capacità di fare esperienza delle sensazioni di un'altra persona senza per questo perdere la propria identità e l'abilità di dare una risposta accurata ai bisogni altrui senza esserne condizionati.

L'empatia è anche il cuore della vostra intelligenza emotionale.

Attraverso l'empatia potete ridurre efficacemente i conflitti, migliorare il lavoro di squadra ed aumentare il rendimento.



Ecco 4 passi chiave per sviluppare l'empatia, come spiego più approfonditamente nel mio libro "Mi merito il meglio."

1

Ascolta attivamente i bisogni e le preoccupazioni degli altri

Ascolto attivo non significa unicamente stare in silenzio e annuire, ma l'essere in ascolto dei bisogni dell'altra persona.

Quando ascoltiamo veramente possiamo identificare quello che non viene detto, come le paure o le preoccupazioni dell'altro. Un ascoltatore empatico incoraggerà ulteriori elaborazioni e chiarificazioni.

Ecco alcuni esempi:

Carlo: *"Non sono certo di essere adatto a questa organizzazione."*

Marina (Ascoltatore empatico=AE): *"Veramente? Che cosa sta accadendo per farti sentire in questo modo?"*

Carlo: *"Nonostante faccia gli straordinari e raggiunga gli obiettivi, non ricevo alcun ringraziamento. Mi sembra che i miei sforzi non vengano riconosciuti"*

Marina (AE): *"Così, hai bisogno di venire riconosciuto?"*

2

Riconosci le emozioni

Le nostre emozioni ci fanno muovere verso o ci allontanano da quello che è importante per noi. Tutti hanno emozioni e negarle implica perdere una parte vitale del puzzle della comunicazione.

Quando qualcuno sta condividendo le proprie emozioni, positive o negative che siano, è essenziale riconoscerle.

Quando identifichiamo esattamente e riconosciamo un'emozione, chi parla si sente ascoltato e capito; le emozioni positive aumentano e quelle negative si dissipano.

Sara: "Sono molto arrabbiata! Lui ha mostrato una grande mancanza di rispetto prendendosela con me."

AE: "Così, sei arrabbiata perché lui se l'è presa con te?"

Sara: "Sì, sono arrabbiata per questo."

AE: "Va bene. Sei arrabbiata per quello che è accaduto, ma mi domando cosa vorresti che accadesse in futuro?"

Sara: "Vorrei che lui mi comunicasse se ha un problema, piuttosto che prendersela con me."

AE: "Pensi che il tuo livello attuale di rabbia permetterebbe che questo possa accadere?"

Sara: "No. Immagino di no."

AE: "Così, cosa vuoi pensare e provare?"

3

Evita giudizi e consigli

Giudicare e dare consigli impedisce l'empatia.

Il giudizio in particolare è difficile da evitare in quanto, quando sentiamo qualcuno parlare, facciamo immediatamente il confronto con la nostra mappa mentale (il nostro modo di pensare) ed etichettiamo la situazione di chi parla come buona o cattiva, giusta o sbagliata. Per evitare il giudizio dobbiamo accettare la persona che parla e la sua situazione per quello che è.

Ascoltando con una cornice mentale di accettazione creiamo empatia con chi parla e ci poniamo in condizione di poterlo incoraggiare nel trovare una soluzione. Ciò differisce dall'offrire consigli, i quali escono dalla nostra mappa mentale e possono essere di ostacolo all'altro nel trovare la propria soluzione.

Evitate a tutti i costi di dire qualcosa come: "Va bene, hai sbagliato, lascia che ti dica cosa dovresti fare."

4

Sostieni l'altro nel trovare una soluzione

Con l'ascolto attivo, capendo i bisogni di chi parla e riconoscendo le sue emozioni senza giudicare o esprimere un parere, avrete guadagnato sufficiente fiducia per facilitare l'altro nel trovare una soluzione.

Inizialmente questo può sembrare molto meno soddisfacente del poter dimostrare la propria competenza e comunicare la propria saggezza, ma è sorprendente come creare un rapporto che permetta all'altro di trovare la soluzione personale sia alla lunga molto più gratificante.

In primo luogo la soluzione che l'altra persona fornirà sarà certamente più adatta a lei; secondariamente, la avrete rafforzata nella sua capacità di trovare altre soluzioni in futuro ed in terzo luogo, l'altro sarà più propenso a ringraziarvi e rispettarvi.

5

In sintesi

Inizialmente stabilire empatia può sembrare richiedere tempo e sforzo, ma in realtà può trasformarsi rapidamente in un'abitudine e richiedere molta meno energia dell'avere a che fare con conflitti o del tentare di risolvere i problemi di tutti.

È dimostrato che manager e coach (ma anche partner, mamme, papà, amici..) che esercitano l'empatia ottengono una maggior prestazione in minor tempo.

E tutto ciò non solo genera rapporti migliori fra le persone in generale, e le aiuta anche ad essere migliori.

** Articolo liberamente tratto da A. Bryant, Singapore*

Le 5 Leggi della Gratitude* (e 5 gesti per svilupparla)

*Le persone viaggiano per stupirsi delle
montagne, dei mari, dei fiumi, delle stelle e
passano accanto a sé stesse senza meravigliarsi*

- Sant'Agostino

Vi piacerebbe poter vivere ogni momento della vita come un dono?

Se ci pensate, qualunque esperienza è un regalo – persino i momenti più difficili e gli eventi traumatici portano con sé degli insegnamenti, dei segnali di sveglia, e quindi dei regali.

Ma come riuscire a cogliere tutti i doni, spesso nascosti, della vita?

La risposta è la gratitudine.

È attraverso la gratitudine che nel profondo del nostro cuore possiamo trasformare la paura in fiducia e coraggio, l'agitazione e la confusione in quiete, l'isolamento in senso d'appartenenza, l'alienazione in amore, e le reazioni in azioni.



Ecco cinque leggi della gratitudine e 5 piccoli gesti per aiutarvi a svilupparla.

1. La gratitudine nasce dalla fiducia.

Il sospetto impedisce di riconoscere un dono come tale: chi può dimostrare che non sia un'esca, un atto di lusinga interessato, una trappola?

La riconoscenza ha il coraggio di dare fiducia e di superare le paure. In questi tempi purtroppo regna spesso il timore, un timore promosso e manipolato da politici e mezzi di comunicazione.

E lì si trova il nostro pericolo più grande: la paura perpetua la violenza.

Mobilitate il coraggio del vostro cuore!



Esercizio: Oggi dite una parola che dia coraggio ad una persona spaventata.

1

Poiché la gratitudine esprime coraggio, essa infonde calma

Questo tipo di calma promuove le emozioni profonde come la compassione.

Le persone compassionevoli sono calme e centrate. Quando provate quiete nel centro del vostro cuore vi è più facile aprirvi all'esterno.



Esercizio: Oggi tenete la mano di qualcuno e infondetegli calma.

2

Quando siete riconoscenti il vostro cuore è aperto – aperto verso gli altri, aperto alle sorprese.

Durante momenti di grande sollecitazione nella vita si notano spesso esempi di questa apertura:

sconosciuti che aiutano sconosciuti, spesso in modo eroico.

Altri purtroppo reagiscono alle difficoltà della vita allontanandosi e costruendo dei muri di isolamento attorno a sé. E la violenza inizia con l'isolamento.

Rompete questo schema. Entrate in contatto con le persone che normalmente ignorate – con la persona al casello, al parcheggio, qualcuno nell'ascensore.



Esercizio: Oggi guardate uno sconosciuto negli occhi e realizzate che non ci sono sconosciuti.

3

Potete sentirvi riconoscenti o frustrati e in disequilibrio, ma mai entrambi allo stesso tempo.

La gratitudine spinge via l'alienazione; non c'è posto per tutti e due nello stesso cuore.

Quando provate gratitudine, sentite di appartenere alla vita dove c'è un continuo scambio di dare-prendere e dite "sì" a questa appartenenza.



Esercizio: Oggi donate a qualcuno un sorriso inaspettato e in questo modo darete il vostro contributo per la pace sulla terra.

** Articolo liberamente tratto da David Steindl-Rast, OSB un monaco benedettino che ha trascorso gli ultimi 35 anni a costruire ponti tra le diverse tradizioni religiose*

Giorno di bucato

*Anche il miglior miele si guasta
in vaso sporco.*

- Proverbio Italiano

Uno dei personaggi meno amati di Anna Karenina Vronsky, ha un'abitudine che mi piace molto: ogni tanto fa un "giorno di bucato" dove mette tutte le sue cose in ordine-dai vari aspetti finanziari, alla carriera, alle cose di casa. E in questo modo si "pulisce la mente".

Quando ha finito di "fare il bucato" (anche se non lava davvero i vestiti) si sente nuovo, rinato.

Come funziona?

È semplice: designate un "giorno del bucato" alla settimana o al mese, a seconda di come vi viene più comodo. Fate una lista di tutto ciò che ha bisogno di essere riordinato, dagli armadi, ai cassetti ai vari aspetti della vostra vita...

Ho sempre cercato di sbrigare tutte le faccende man mano che arrivano ma il problema è che ne arrivano sempre di più! Per questo trovo il “giorno del bucato” un’ottima idea!

Ecco qualche idea su come potete suddividere le vostre giornate del bucato:

(ovviamente non dovete prendervi cura di tutto in una sola volta..).

Finanze:

Create una lista dei vostri conti, spese, guadagni, eventuali crediti e debiti (per questi ultimi fate un piano di rientro..).

Documenti vari:

Ripulite la scrivania, il vostro ufficio e la vostra casa dai fogli sparsi. Comperate uno schedario, se già non l'avete. E usatelo. Prendete un contenitore dove mettete tutti i documenti che richiedono la vostra attenzione e che non avete ancora avuto tempo di sistemare.

E pian piano riordinateli nello schedario, magari per ordine alfabetico in modo da ritrovarli facilmente all'occorrenza.

Pulizie:

Lo spazio dove vivete e dove lavorate è pulito?

Se non lo è prendetevi del tempo per sistemarlo e arieggiarlo. L'energia scorre meglio in un posto pulito, senza polvere e anche il vostro umore ne beneficerà.

Cianfrusaglie:

Fate spazio! Setacciate armadio, cassetti, mobili, borse, garage alla ricerca di tutto ciò che non vi serve. (Sì anche quei vestiti che non mettete più da anni ma che tenete lì Perché non si sa mai..).

Se sono cose ancora in buone condizioni, donatele. Se no buttatele via.

Riparazioni varie:

Ci sono piccole o grandi cose che hanno bisogno di riparazioni? Magari un bottone staccato, un orlo scucito, un fanalino della macchina o una perdita in un rubinetto che non trovate mai il tempo di aggiustare.. dedicate un giorno di bucato alle riparazioni, vi toglierete quei pensieri dalla testa e recupererete energia per altre cose.

Carriera/lavoro:

È il momento di pensare al vostro lavoro. Come vanno le cose? Di cosa avete bisogno? Cosa dovete fare? Magari prendere un appuntamento col capo del personale? Magari parlare con un collega o un collaboratore?

Fate un piano per decidere obiettivi e strategie.

Relazioni:

Come stanno le vostre relazioni più importanti? quanto tempo vi dedicate? Se non è abbastanza create il tempo necessario, magari durante il prossimo “giorno di bucato”.

Obiettivi:

Da quanto tempo non revisionate gli obiettivi della vostra vita? Se non l'avete ancora fatto, andate al capitolo 5 di Tutta un'altra vita e create la vostra visione.

Quando avete terminato con il bucato, sia che vi abbiate dedicato una giornata intera che solo due ore, gioite e rallegratevi dell'ordine e dello spazio che avete creato nella vostra vita!

Le 7 Scelte che plasmano la tua Vita

L'uomo deve scegliere. In questo sta la sua forza: il potere delle sue decisioni”.

- Paulo Coelho

In qualunque punto tua sia, nella vita così come nella tua carriera, esso è comunque il risultato delle scelte che hai fatto.

Nonostante ci siano forze esterne che possono creare ostacoli, è sempre la tua scelta a come reagire a questi intoppi che determina il tuo procedere nella salita o il tuo precipitare.

Qui di seguito troverai 7 scelte che ti aiuteranno a plasmare la tua carriera e la tua vita per il tuo meglio o per il tuo peggio.

Certamente ci sono molte altre scelte possibili, ma quelle che seguono avranno sicuramente un profondo impatto sulla tua capacità di dare forma alla tua vita, oppure di farti plasmare dalla vita stessa.

1. La scelta di crescere

Crescere non è mai automatico. Per farlo devi scegliere di rimanere aperto agli insegnamenti e di lavorare duramente su te stesso. Quando scegli di non crescere, allora smetti di essere una persona interessante e diventi arrogante.

2. La scelta di donare

Fai dono agli altri del tuo tempo, delle tue capacità e delle tue risorse senza mai aspettarti nulla in cambio: è una scelta altruista. Il mondo ha bisogno di più persone capaci di donare in maniera straordinaria.

Quando ti concentri di più su ciò che gli altri vogliono o di cui hanno bisogno, allora vedrai realizzarsi molti dei tuoi desideri e bisogni.

Quando scegli solo di accumulare ciò che hai invece di farne dono agli altri, allora diventi il centro del tuo universo solitario.

Così facendo respingi sia le persone sia le loro potenziali benedizioni.

3. La scelta di ascoltare

Uno dei modi migliori per entrare in contatto con gli altri è ascoltarli.

Sposta il tuo focus dalla tua persona, all'altra persona. Questo farà in modo che gli altri si sentano attratti da te perché sei in grado di dar loro importanza.

Quando scegli di parlare e basta, raramente riesci a costruire relazioni forti e sostenibili. Diventi un ostacolo e le persone finiscono per evitarti.

4. La scelta di fare la differenza

Anche il saper fare la differenza aggiungendo valore agli altri è una scelta. Saper dare facendo la differenza ti porta ad un ulteriore livello perché ti permette di lasciare il mondo migliore di quando lo hai trovato.

Questo va oltre la tua capacità di camminare lungo una linea sottile: ti porta ad essere tu quello in grado di condurre gli altri a percorrere quella stessa linea con te.

Contrariamente invece, quando scegli di vivere in un mondo egoista, concentrato solo sui tuoi problemi, allora potrà capitarti che quando morirai ti renderai conto di non aver mai vissuto.

Non aggiungerai nessun valore e te ne andrai senza aver lasciato alcun segno.

5. La scelta di fare ciò che è giusto

Fare ciò che è giusto invece di ciò che è più semplice, più economico, più ben visto o conveniente, non è sempre piacevole.

Tuttavia, quando lo facciamo, fortifichiamo il nostro carattere e manteniamo il rispetto per noi stessi.

Fare ciò che è giusto ti aiuta a creare pace interiore e rende le tue decisioni più facili da prendere dal momento che tu hai già deciso ciò che rappresentano per te.

Scegliere la cosa più semplice ti rende una persona inaffidabile che molto probabilmente un giorno si troverà sola, senza amici.

6. La scelta di prenderti cura della tua salute.

Si dice che il tuo corpo sia un tempio, ma molte persone non lo trattano come tale. A forza di fare e fare, svendono una cosa che nemmeno i soldi poi potranno ricomprare: il loro benessere fisico.

Non commettere errori in proposito: abbiamo sempre la possibilità di scegliere se mangiare cibo spazzatura oppure no.

Lo stesso vale per il fumo.

Prima decidi di sviluppare una disciplina che ti permetta di vivere uno stile di vita sano, e meglio sarà per te.

7. La scelta di connetterti con un potere più alto.

Vivere una vita all'insegna della spiritualità aggiunge ai nostri giorni una dimensione in più che le persone non spirituali, invece, non riescono a raggiungere.

Ti dà la fede dove gli altri vedono la sconfitta, l'energia quando gli altri sono esausti, la saggezza quando gli altri sono confusi, il coraggio quando gli altri sono spaventati.

Vivere senza una propria connessione spirituale lascia un profondo vuoto interiore. Se ti senti svuotato, se la tua vita manca di uno scopo più alto, allora potrebbe essere giunto il momento di scegliere un nuovo percorso, una strada migliore.

Ci sono altre scelte importanti che possono plasmare la tua vita, come quella di accettare le responsabilità, quella di scegliere di fare di ogni giorno un capolavoro, e molte altre ancora.

Tuttavia, queste 7 dovrebbero già darti molto su cui riflettere. Ma, nel caso ciò non succeda, lasciami concludere con queste domande:



Esercizio: Le domande della scelta

1 - Che cosa sai che stai facendo bene?

2 - Dov'è che invece ti senti fuori strada?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3 - Che cosa cambierai da oggi? Quali miglioramenti apporterai?

.....

.....

.....

.....

.....

4 - Che cosa stai aspettando?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

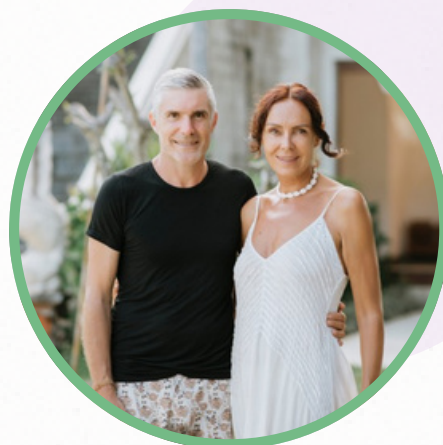
Ti è piaciuto questo e-book?

*Vuoi approfondire questi temi?
Vuoi saperne di più sul funzionamento
mente-corpo-emozioni?
Vuoi conoscerti di più per vivere meglio?*

Vieni ai corsi BlessYou!

Nei corsi, anche quelli di una sola giornata, avrai la possibilità di sperimentare e fare tuoi i concetti del libro e tanti altri, imparare tecniche ed esercizi, incontrare altre persone in questo percorso e vivere emozioni indimenticabili.

Il gruppo nei secoli ha sempre svolto un ruolo fondamentale per lo sviluppo dell'essere umano e per il suo benessere emozionale. Nel gruppo potrai confrontarti, dare e ricevere supporto, amicizia, idee.



Nel gruppo imparerai ad accogliere ed essere accolto, ascoltare ed essere ascoltato.

Il gruppo è un grembo perfetto per far sbocciare i tuoi talenti, rinfrescare la motivazione, crescere o rinascere a nuova vita.

Acquistando i nostri libri e partecipando ai corsi BlessYou contribuirai ai nostri progetti di beneficenza.

Per informazioni ed iscrizioni: education@blessyou.me

Inoltre ecco cosa puoi fare:

Leggi i libri

- “Mi merito il meglio”
- “Tutta un'altra vita”
- “Libera la tua vita” di Lucia Giovannini edizioni Sperling & Kupfer
- “Il crudo è servito” edizioni Mylife



Guarda i video corsi in dvd

- “Tutta un'altra vita la Mappa della Visione”
- “Gli Assi del Cambiamento”
- “Donne per le Donne” edizioni Mylife

Ascolta i cd formativi:

- I Segreti dell'Autostima
- Sviluppa la tua zona di Potere.



Scarica le tantissime risorse gratuite su www.luciagiovannini.it

- il Kit di Salute Mentale 1 e 2
- il Kit dell'Autostima
- Cambiare le abitudini
- Il Gioco del Cervello e tanti altri e-book



Per informazioni ed iscrizioni



www.blessyou.me
www.luciagiovannini.com
www.mimeritoilmeglio.it
www.tuttaunaltravita.it
education@blessyou.me
cell +39 3771184138