**IL POTERE DEL MAGNETISMO PERSONALE**

***DIARIO***

**In quale dei 3 modi di vivere ti collocheresti e perché?**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Modo di vivere*** | *Cosa manca per raggiungere il prossimo step* |
| Sopravvivere |  |
| Vivere |  |
| Vivere bene |  |

**Il tuo identikit:**

Descrivi quali sono i tuoi punti di forza e i tuoi punti di debolezza, specificando in cosa dovresti migliorarti:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***CARATTERISTICA*** | ***PUNTI DI FORZA*** | ***PUNTI DI DEBOLEZZA*** | ***IN COSA DOVRESTI MIGLIORARTI*** |
| **Desiderio** |  |  |  |
| **Volontà** |  |  |  |
| **Decisione** |  |  |  |
| **Fermezza** |  |  |  |
| **Stima di se’** |  |  |  |
| **Combattività** |  |  |  |
| **Vitalità** |  |  |  |
| **Cautela** |  |  |  |
| **Distruttività** |  |  |  |
| **Tenacia** |  |  |  |

**ESERCIZI**

Dopo aver compilato il tuo identikit, avrai compreso quali sono i tuoi punti di forza e quali sono quelli di debolezza, ma soprattutto avrai avuto chiarezza su quanto e in cosa devi migliorarti. Gli esercizi che seguono potranno fornirti tutte le caratteristiche necessarie ad acquisire il potere del magnetismo personale, ma devono essere svolti con costanza e perseveranza. Potrai quindi seguire solo gli esercizi di cui necessiti e praticarli fino a che non ti sarai reso/a conto che la biochimica delle tue abitudini ha subito un cambiamento significativo a tal punto che quella caratteristica è radicata in te e che si esprime spontaneamente.

***NB. Gli esercizi sul desiderio (Cosa desidero fortemente) e sulla volontà (Affermazioni di volontà in alpha), devono essere svolti sempre e da tutti.***

1. **Cosa desidero fortemente (DESIDERIO)**

Descrivi dettagliatamente cosa desideri, ogni giorno, per 21 giorni, arricchisci di particolari lo scenario del tuo desiderio.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***NB. Se non riesci a svolgere l’esercizio del desiderio, non sai cosa veramente desideri e non riesci a trovare una soluzione per raggiungere una consapevolezza a riguardo, potrai svolgere l’esercizio che segue. La Tecnica del bicchiere d’acqua è una tecnica strutturata da Josè Silva e finalizzata ad acquisire la consapevolezza su cosa desideri, su cosa l’universo ha previsto per te, e su quali sono gli obiettivi che potrebbero rappresentare per te una tappa evolutiva. Poi potrai riapplicarti sul “cosa desidero fortemente”.***

**1 Bis) Tecnica del bicchiere d’acqua (VIA D’USCITA – DESIDERIO)**

La sera prima di andare a letto, focalizzati sull’avere chiarezza rispetto ai tuoi obiettivi, prendi un bicchiere e riempilo d’acqua.

* Fai i tre respiri profondi
* Chiudi gli occhi e portali in alto come a voler guardare il centro della fronte
* Bevi mezzo bicchiere d’acqua ripetendoti mentalmente la frase “*Quest’acqua mi porterà soluzioni concrete sui miei obiettivi o desideri”*
* Poi lascia il bicchiere a portata di mano sul comodino e addormentati
* Al mattino appena sveglio/a ripeti la stessa procedura e ripetendo la stessa frase
* Da adesso la risposta che cerchi potrà arrivarti in qualsiasi momento, attraverso un segno, una frase da parte di qualcuno, un qualsiasi evento, un’intuizione, un insight.
* Può accadere che le informazioni che desideri potranno arrivarti attraverso un sogno che potrai ricordare al mattino appena sveglio/a oppure in un risveglio notturno, per questo ti consiglio di tenere a portata di mano, magari sul tuo comodino, un foglio e una penna affinché tu possa immediatamente scriverli per non dimenticarli.

1. **Affermazioni di volontà in alpha (VOLONTÀ)**

Alla sera prima di dormire fare la seguente affermazione:

* *Io sono immortale,*
* *Voi cellule del mio corpo siete tutte immortali,*
* *Voi cellule del mio corpo vibrate in conformità al mio comando,*
* *Voglio, voglio, fortemente voglio… (inserire l’obiettivo o il desiderio immaginandone la scena e percependone il senso di appagamento).*

1. **Un’azione al giorno (DECISIONE)**

Fai un’azione al giorno che dimostra a te e agli altri che sei diretto verso la meta e riportala nel tuo diario.

*Es.* *un post o una comunicazione in cui dichiari un tuo intento affinché tu possa sentirti costretto a rispettarlo, altrimenti ti mostreresti incoerente; oppure, dichiara a te stesso/a o ad un familiare/ amico/a, un intento che potrai dimostrare a te stesso/a.*

*1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_4\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_5\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_6\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_7\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_8\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_9\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_10\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_11\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*12\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_13\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_14\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_15\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_16\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_17\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_18\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_19\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_21\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

1. **Affermazioni sulla fermezza in alpha (FERMEZZA)**

Al mattino appena sveglio/a fare la seguente affermazione:

* *Io sono immortale,*
* *Voi cellule del mio corpo siete tutte immortali*
* *Voi cellule del mio corpo vibrate in conformità al mio comando…*
* *Voglio, voglio, fortemente voglio essere fermo/a nel seguire miei intenti di… (inserire l’obiettivo o il desiderio immaginandone la scena e percependone il senso di appagamento), in ogni pensiero, scelta e azione.*

1. **Cosa ho prodotto fino ad ora? (STIMA DI SÉ)**

Elenca tutto ciò che fino ad ora, nella tua vita, hai realizzato.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***NB. Se non riesci a svolgere l’esercizio sulla “stima di sé” perché non riesci a vedere cosa hai realizzato, svolgi l’esercizio che segue e che ti permetterà di vedere che molte delle cose per cui sei grato sono il frutto di ciò che tu hai prodotto finora.***

***Puoi essere grato dei figli che “tu” hai messo al mondo, di avere una forchetta con cui mangiare, una macchina con la quale muoverti che tu sei riuscito/a a comprare attraverso i proventi del tuo lavoro, delle belle amicizie che tu hai saputo coltivare, dei momenti difficili attraverso i quali tu sei cresciuto/a.***

**5 Bis) Esercizio della Gratitudine (VIA D’USCITA - STIMA DI SÈ)**

Saper ringraziare è un’importante capacità emotiva e ha effetti sul nostro stato di benessere generale.

Saper essere GRATI è un atteggiamento mentale che non ha nulla a che vedere con il ringraziare

qualcuno perché ci ha fatto un favore o un regalo.

Saper essere GRATI della propria quotidianità significa **sviluppare abilità molto importanti** che permettono di superare le difficoltà.

Saper essere GRATI significa non dare per scontato nulla, significa dare valore a tutto ciò che ci

circonda.

La gratitudine non aiuta solo a mantenere alto l’ottimismo, ma **favorisce anche il benessere fisico rafforzando il sistema immunitario**.

**Scrivi OGNI GIORNO e per 7 giorni, 10 cose diverse per cui essere grato/a:**

* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Visualizza il tuo obiettivo (CONTINUITÀ)**

Appena ti svegli e prima che ti addormenti, visualizza o immagina il tuo obiettivo, sentine le sensazioni e le emozioni. Poi immagina di portarle fuori di te, nell’etere, e attendi con approccio disinteressato ogni segnale, messaggio o accadimento che ti indichi la direzione.

*PS. Se vuoi puoi aiutarti con rappresentazioni grafiche come foto, simboli o frasi che richiamino l’obiettivo o il desiderio.*

*Es.: Se il tuo desiderio converge con ciò che fa nella vita un tuo modello d’eccellenza, puoi tenere la foto di quella persona incollandoci sopra un ritaglio del tuo viso.*

1. **Esercizio energizzante (VITALITÀ)**

***Fisico:***Ogni giorno al mattino prima di affrontare la giornata svolgi l’esercizio con brio, energia e decisione.

***Motivazionale:***Ogni giorno fai una cosa diversa e fuori dal quadrato delle tue abitudini, che ti appaghi fisicamente e psicologicamente, ma che senti darti forza ed energia.

1. **Scegliere sentendo (CAUTELA)**

Ogni volta che hai un dubbio relativo ad una scelta, immagina di farne una delle due, tre o più e porta attenzione su come ti senti, avvertine sensazioni, emozioni, senti se ti genera tensioni o agio. Poi segui la stessa procedura con le altre probabili scelte.

Quando avrai chiarezza sulla sensazione che ti fa sentire più a tuo agio, avrai già fatto la tua scelta.

1. **Ristruttura la formula verbale (COMBATTIVITÀ)**

Ogni volta che devi far valere le tue idee o un tuo principio, anche in una discussione trova il modo giusto e pacifico di comunicare, magari attraverso domande, quesiti e considerazioni che pongono il dubbio o che propongono un’alternativa.

*Es.: “Anziché dire: la devi smettere di trattare così nostro figlio, sei troppo aggressivo/a e lo indisponi! Provare a dire: “Comprendo il tuo punto di vista relativo al rapporto con nostro figlio e in parte lo condivido, come comprendo le tue reazioni di fronte a quel comportamento. Ma come puoi vedere questa modalità non ha portato risultati. Quindi perché non proviamo ad approcciarci con una modalità diversa?”.*

1. **Tirati fuori (DISTRUTTIVITÀ)**

Analizza i tuoi rapporti, le tue relazioni familiari, amicali, sentimentali o lavorative, e cerca di comprendere quali di queste attivando le tue ferite ti levano energia senza che ti portino ad alcun progresso. Queste sono relazioni pericolose per il tuo magnetismo, spengono il fuoco del desiderio e devastano la tua volontà, riducono l’autostima e riducono combattività e vitalità. In circostanze in cui senti di essere messo in discussione qualsiasi cosa tu faccia, in cui senti di essere sotto attacco o di consumare le tue energie senza che producano alcun risultato, fermati e rifletti sul modo (pacifico) per tirarti fuori da questo gioco perverso. Per almeno 21 giorni cerca di cambiare ambiente, di sottrarti al confronto ed evitare di entrare in conflitto con la persona o le persone che senti essere causa del tuo malessere. Poi ristruttura la relazione e le abitudini in modo diverso, diversa disponibilità, diversa comunicazione, ma sempre nell’intenzione di migliorarsi e migliorare quel rapporto che prima era tossico. Il fine non deve essere quello di separare o di distruggere una relazione (si lavora sempre per la cooperazione e condivisione) ma quello di distruggere quelle modalità per ricostruire la relazione in modo diverso.

1. **Agenda ristrutturante (TENACIA)**

Programma la tua giornata e ristrutturala con il «come se» dove non hai ottenuto gli esiti attesi. Il giorno dopo agisci seguendo attentamente le variazioni.

Questo esercizio, sfruttando il potere della fantasia e della creatività, ti permette di avere molteplici risultati. Stiamo lavorando sul principio di causa-effetto, quindi nel fare un resoconto della giornata, direttamente e indirettamente osserviamo il “fatto” e il “non fatto”.

Nel momento in cui distingui le cose che sono andate secondo le tue aspettative da quelle che non sono andate come volevi, oltre a fare chiarezza (spesso non abbiamo neanche idea di come alcune cose vorremmo che andassero), ti dai una possibilità di programmare una nuova modalità, un nuovo obiettivo e delle nuove strategie, trasformando le cose che non sono andate come avresti voluto in un nuovo scenario, con nuovi risultati e, cosa più importante, con nuove sensazioni.

Sei così costretto a produrre un nuovo scenario con atteggiamento proattivo e non più ad adattarti con atteggiamento reattivo.

Sono proprio quelle sensazioni a creare la trasformazione nel tuo corpo che attiverà un nuovo modo di funzionare producendo la *biochimica dell’amore*, con conseguente benessere, buonumore e salute. Un passo avanzato di questo esercizio è agire, l’indomani (si parla di atti concreti e azioni reali), in modo da poter scrivere nella colonna di sinistra ciò che oggi avevi scritto nella colonna di destra; così l’agenda ristrutturante condurrà verso un progressivo miglioramento e una repentina crescita. Questo esercizio ti permette semplicemente rileggendo giorno per giorno, di vedere concretamente la tua crescita e i progressi fatti.

|  |  |
| --- | --- |
| Ogni sera fai il resoconto della giornata, da quando hai aperto gli occhi a prima di andare a dormire. Scrivi nella tabella di sinistra (**a penna**) tutte le cose che sono andate secondo le tue aspettative e come tu volevi, mentre scrivi nella tabella di destra (**a matita**) tutte le cose che non sono andate come volevi. Poi cancella, una per volta, le cose scritte a matita nella tabella di destra, sostituendole (**a penna**) con lo scenario desiderato (come avresti voluto che fossero andate), come se fosse stato veramente così e sentine le sensazioni.  ***Da scrivere ogni sera*** | |
|  |  |

**La Visualizzazione**

Quello per acquisire magnetismo personale è un percorso che deve essere seguito e praticato costantemente a diversi livelli. Oltre ad esercizi e affermazioni che contribuiscono a creare i presupposti per realizzare il tuo identikit, quello desiderato, esistono pratiche di riprogrammazione finalizzate a cambiare il tuo settaggio energetico e le tue memorie profonde, riprogrammano il tuo inconscio e creano i presupposti per cambiare l’ambiente in cui vivi.

Le 3 tecniche che ti proporrò devono essere svolte ognuna almeno per 7 giorni cosicché alla fine dei 21 giorni, con molta probabilità, potrai sperimentare come cambia il tuo “stare nel mondo”, l’impatto che hai sugli altri e come da essere partecipante invisibile nel gioco della vita, ora sarai faro e punto di riferimento, qualora tu abbia davvero deciso di esserlo.

**Step 1**

Nel primo step di 7 giorni, quindi, praticherai una tecnica (Tecnica 1) attraverso la quale potrai lavorare a livello alpha e utilizzare il livello subconscio per potenziare il tuo carisma. Attraverso questa visualizzazione, la tua mente ti guiderà a potenziare le tue capacità di fascinazione affinché tu possa influenzare in modo tanto impattante, qualunque cosa tu faccia. Potrai far volgere a tuo favore qualsiasi situazione ti accada sfruttando quello che è un potere che già ti appartiene, ma che non sai di poter richiamare. L’obiettivo di questa prima tecnica è quello di porti nelle condizioni di acquisire potenziare le caratteristiche del tuo identikit e rafforzare quelle che hai o che hai già acquisito.

I 7 giorni sono un numero indicativo, ma dovranno essere superati se ti accorgi di non aver raggiunto appieno la padronanza della tecnica. Per questo ti consiglio di praticarla, se puoi, più di una volta al giorno.

NB. *Quali saranno i segnali che ti indicheranno che la tecnica sta funzionando? Quando nel momento in cui nella visualizzazione ti viene richiesto di avvertire sensazioni, emozioni, formicolio nel corpo o brividi, relativi allo scenario, tu li avverti realmente.*

**Tecnica 1: Visualizzazione**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Entra in Alpha** | Tre respiri profondi | * Fai un respiro profondo a partire dall’addome, che si estende al torace e poi all’alto torace, poi espira tirando fuori tutta l’aria. Ripeti questa respirazione per 3 volte. Poi fai due o tre respiri normali e ripeti la sequenza di 3 atti respiratori ancora per 2 volte. |
| Fissa un punto a 45° | * Apri gli occhi e fissa un punto a circa 45 gradi, fissalo con fare rilassato e ti accorgerai che gli occhi tenderanno a chiudersi. * In questo momento ti dai un comando mentale “*ora i miei occhi si chiudono e, quando accadrà entrerò più in profondo, 5 volte più in profondo*”, e quando gli occhi si chiudono senti di entrare più nel profondo… * E quando ci sei… ti dai un altro comando mentale come segue ““*ora i miei occhi si riapriranno e, quando li richiuderò andrò 10 volte più in profondo”.* * Riapri gli occhi (anche se li senti più pesanti) e fissi il punto a 45°, e quando li senti più pesanti li richiudi e scendi 10 volte più in profondo… * E quando ci sei… ti dai un altro comando mentale come segue ““*ora i miei occhi si riapriranno e, quando li richiuderò andrò 100 volte più in profondo”.* * Riapri gli occhi (anche se li senti più pesanti) e fissi il punto a 45°, e quando li senti più pesanti li richiudi e scendi 100 volte più in profondo… e resta per qualche secondo in questa dimensione. |
| Conta da 5 a 0 | * Ora visualizza o immagina un grande 5 luminoso e immagina di contare da 5 a 0, circa 3 secondi tra un numero e l’altro… * e man mano che conti i numeri si rimpiccioliscono, ed insieme ai numeri si rimpiccioliscono anche i pensieri… * E quando i numeri svaniranno, con i numeri svaniranno anche i pensieri… * 5… 4… 3… 2… 1… 0 * Ora resta con serenità e per qualche secondo in questo stato… **Ora sei a livello alpha…** |
| **Connessione subconscia** | Schermo mentale | * Ora immagina di fronte a te, a circa 2 metri, un grande schermo, e proietta sullo schermo il luogo più bello e rilassante per te… * Può essere un prato, un parco, una casa, un luogo in alta montagna o la spiaggia di una meravigliosa isola… * Non importa come e dove sia, l’importante è che sia il luogo più bello e rilassante per te… * E lascia che questo posto si proietti sullo schermo mentale… * Osserva lo schermo e immagina di osservarti all’interno dello schermo mentre sei immerso/a e ti godi questi meravigliosi paesaggi… * Ti senti in armonia e senti l’assoluta perfezione in tutto ciò che ti circonda… * Ora senti la voglia di essere parte attiva di questa esperienza e senti di voler entrare nello schermo… * Lo fai avvicinare a te sempre di più… sempre di più… * Fino a trovarti proiettato nello schermo… * Sei parte della scena… * Vivi direttamente la bellezza del momento e sei in piena armonia con il luogo… * Vivi e percepisci a tutti i livelli le sensazioni di questa esperienza… |
| **Acquisisci e potenzia i tuoi talenti** | La sfera | * Ora mentre stai camminando osservi atterra una sfera, luminosa che emette una luce che permea tutta l’area circostante… * Ti rendi conto di essere di fronte alla fonte che ha creato ogni cosa… * E questa fonte ora ti consegnerà le chiavi del tuo carisma… * Ti avvicini alla sfera e man mano che ti avvicini ti senti sempre più forte e pieno/a di speranza, gioia ed allegria… * La sfera ti guiderà e migliorerà il tuo carisma e fluido magnetico agli occhi del mondo… * Senti che ti verranno donati i talenti e le caratteristiche di cui hai bisogno… * E ora sei li sempre più vicino alla fonte che ti ha creato, senti un forte impulso ad aprirti a quella luce intensa e rilassante… senti che ora è arrivato il tuo turno… * Senti il bisogno di toccarla e assorbirne tutto il potere… |
| **Una nuova personalità** | La sfera | * Ti distendi, la tocchi e senti fluire dentro di te la forza, l’energia e le caratteristiche di cui hai bisogno… * Senti fluire l’energia, la gioia e la felicità, senti che nuove abitudini stanno formandosi dentro di te… * Abitudini che cambieranno il tuo approccio alla vita, il modo di relazionarti, la postura, il tuo linguaggio e le modalità relazionali… Visualizzati con queste caratteristiche… sentile… * Ora la sfera amplifica la sua dimensione, ti ingloba e ti riempie di luce… fissando le caratteristiche di cui hai bisogno… * Poi si ritrae lasciandoti pieno/a di forza, energia e meraviglia… * Senti un leggero formicolio e l’energia che scorre in te e senti che le caratteristiche di una nuova personalità si stanno sviluppando… * Ora stacca le mani dalla sfera, con la consapevolezza che tornerai presto a nutrirti della sua energia e della sua luce… |
| **Ritorno in Beta** | Conta da 0 a 5 | * È arrivato il momento di tornare indietro, di tornare a livello Beta… * Porterai con te tutta la magia che hai vissuto… e sai che il tuo subconscio sta lavorando per te e che la tua vita sta per cambiare in meglio… * Riprendi lentamente il contatto con il tuo corpo e torna a sentire ciò che ti circonda… * Conterò fino a 5 e quando finirò ti sentirai energico/a e cresciuto/a… * Sentirai il potere che cresce in te… * 1 Ti senti bene, rilassato/a * 2 Ti senti eccitato/a per questa meravigliosa opportunità * 3 Sei sicuro/a che tutto volge al meglio e sarà sempre meglio… * 4 Sei energico/a e pieno di questa potente energia che ti accompagnerà fino alla prossima sessione… * 5 Senti il potere scorrere in te e ti senti forte… apprezzi il tuo corpo e apprezzi questa situazione… * Apri gli occhi e ti senti fresco/a e pieno/a di energia… |

*Musica utilizzata tratta da* [***https://www.bensound.com***](https://www.bensound.com/)

Descrivi in poche parole gli eventi significativi, gli accadimenti, le coincidenze significative, le intuizioni e i cambiamenti che hai notato durante il giorno:

*1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*2 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*3\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*4\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*5\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*6\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*7\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*\_*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

Note:

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

**Valutazione dei progressi nei primi 7 giorni**

**Verifica del settimo giorno**

In quale dei 3 modi di vivere ti collocheresti e perché, cosa manca?

|  |  |
| --- | --- |
| ***Modo di vivere*** | *Cosa manca per raggiungere il prossimo step* |
| Sopravvivere |  |
| Vivere |  |
| Vivere bene |  |

**Il tuo identikit al settimo giorno:**

Descrivi quali sono i tuoi punti di forza e i tuoi punti di debolezza, specificando in cosa dovresti migliorarti:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***CARATTERISTICA*** | ***PUNTI DI FORZA*** | ***PUNTI DI DEBOLEZZA*** | ***IN COSA DOVRESTI ANCORA MIGLIORARTI*** |
| **Desiderio** |  |  |  |
| **Volontà** |  |  |  |
| **Decisione** |  |  |  |
| **Fermezza** |  |  |  |
| **Stima di se’** |  |  |  |
| **Combattività** |  |  |  |
| **Vitalità** |  |  |  |
| **Cautela** |  |  |  |
| **Distruttività** |  |  |  |
| **Tenacia** |  |  |  |

**Step 2**

Il secondo step che svolgerai dal 8° al 15° giorno sarà quello che ti porterà ad amplificare il tuo potere di fascinazione personale, riuscirai ad imprimere potenza e ad influenzare positivamente tutto ciò che fai, portando le situazioni della vita a volgere a tuo favore.

Nei prossimi 7 giorni applicherai, quindi, una tecnica nella quale imparerai a portare il tuo cervello ad una risonanza “alpha” e a inviare nell’universo un flusso d’intenzione in grado di raggiungere l’altra o le altre persone. Questa tecnica dovrà essere praticata circa 2 ore prima (se non è possibile non meno di un’ora prima) di un incontro, quindi è importante che almeno nella fase di apprendimento tu possa scegliere come obiettivo “il risultare come magnetico/a” ad una specifica persona o ad un gruppo specifico di persone, vedila come una palestra nella quale per un periodo di tempo ti stai allenando. I 7 giorni sono un numero indicativo, ma dovranno essere superati se ti accorgi di non aver raggiunto appieno la padronanza della tecnica. Per questo ti consiglio di praticarla, se puoi, più di una volta al giorno.

***NB. Quali saranno i segnali che ti indicheranno che la tecnica sta funzionando? Ti accorgerai che la persona (o le persone) che hai scelto come obiettivo nella tecnica inizieranno a comportarsi diversamente, magari saranno più gentili e accoglienti, oppure più ostili o aggressive (questo sarebbe il frutto delle resistenze inconsce), non importa, l’importante è che tu, per ora, sia riuscito/a attraverso il tuo lavoro a condizionare l’ambiente intorno a te.***

**Tecnica 2: Induzione mentale**

*Da fare 2 ore prima di un incontro*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Entra in Alpha** | Tre respiri profondi | * Fai un respiro profondo a partire dall’addome, che si estende al torace e poi all’alto torace, poi espira tirando fuori tutta l’aria. Ripeti questa respirazione per 3 volte. Poi fai due o tre respiri normali e ripeti la sequenza di 3 atti respiratori ancora per 2 volte. |
| Fissa un punto a 45° | * Apri gli occhi e fissa un punto a circa 45 gradi, fissalo con fare rilassato e ti accorgerai che gli occhi tenderanno a chiudersi. * In questo momento ti dai un comando mentale “*ora i miei occhi si chiudono e, quando accadrà entrerò più in profondo, più nel profondo di quanto io sia mai stato/a*”, e quando gli occhi si chiudono senti di entrare più nel profondo… |
| Conta da 3 a 0 | * Ora visualizza o immagina un grande 3 luminoso e immagina di contare da 3 a 0, circa 3 secondi tra un numero e l’altro… * e man mano che conti i numeri si rimpiccioliscono, ed insieme ai numeri si rimpiccioliscono anche i pensieri… * E quando i numeri svaniranno, con i numeri svaniranno anche i pensieri… * 3… 2… 1… 0 * Ora resta con serenità e per qualche secondo in questo stato… **Ora sei a livello alpha…** |
| **Affermazione di riuscita** | Affermazioni con immagini e sensazioni | * Quando sei a livello procedi in modo semplice e risoluto… * Afferma che l’incontro riuscirà come tu vuoi… * Afferma incondizionatamente che è già fatta… * Afferma che influenzerai positivamente chiunque ti stia intorno… * Non importa quali termini tu scelga di usare, il vero potere sta nell’energia che decidi di imprimere all’affermazione… * La forza è nella qualità del tuo pensiero, la potenza è nella volontà investita in queste affermazioni… * Immagina di vedere questa forza che vola con una potenza illimitata verso l’altra persona o verso il mondo… * Poi apri gli occhi portando con te la convinzione che è tutto è già fatto, fiducioso che la tua pratica ha già funzionato |

*Musica utilizzata tratta da* [***https://www.bensound.com***](https://www.bensound.com/)

Descrivi in poche parole gli eventi significativi, gli accadimenti, le coincidenze significative, le intuizioni e i cambiamenti che hai notato durante il giorno:

*1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*2 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*3\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*4\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*5\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*6\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*7\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*\_*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

Note:

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

**Valutazione dei progressi dal 7° al 14° giorno**

**Verifica del quattordicesimo giorno**

In quale dei 3 modi di vivere ti collocheresti e perché, cosa manca?

|  |  |
| --- | --- |
| ***Modo di vivere*** | *Cosa manca per raggiungere il prossimo step* |
| Sopravvivere |  |
| Vivere |  |
| Vivere bene |  |

**Il tuo identikit al quattordicesimo giorno:**

Descrivi quali sono i tuoi punti di forza e i tuoi punti di debolezza, specificando in cosa dovresti migliorarti:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***CARATTERISTICA*** | ***PUNTI DI FORZA*** | ***PUNTI DI DEBOLEZZA*** | ***IN COSA DOVRESTI ANCORA MIGLIORARTI*** |
| **Desiderio** |  |  |  |
| **Volontà** |  |  |  |
| **Decisione** |  |  |  |
| **Fermezza** |  |  |  |
| **Stima di se’** |  |  |  |
| **Combattività** |  |  |  |
| **Vitalità** |  |  |  |
| **Cautela** |  |  |  |
| **Distruttività** |  |  |  |
| **Tenacia** |  |  |  |

**Step 3**

Il terzo step che svolgerai dal 15° al 21° giorno potrà dare risultati importanti solo se hai costruito una dettagliata immagine dello scenario nella tecnica 2, avendone avvertito le sensazioni e le emozioni ad essa collegate. Infatti in questa semplice tecnica viene richiesto solo di entrare in contatto con quello scenario, solo richiamarlo alla mente senza “essere nella scena”. Riuscirai ad entrare molto velocemente, solo con le tre serie di respirazioni e con un semplice gesto delle mani, a livello alpha e potrai cosi praticare “l’induzione mentale” in modo semplice e veloce. Poi durante l’incontro reale dovrai rilassarti e dimenticare che stai agendo attraverso l’induzione mentale, dovrai mostrarti sicuro sapendo che hai solo riattivato un processo che già esiste e che hai creato nel primo step attraverso la tecnica 2. In questa fase, quindi, concentrati solo su ciò che stai facendo e con fare assolutamente tranquillo. I 7 giorni sono un numero indicativo, ma dovranno essere superati se ti accorgi di non aver raggiunto appieno la padronanza della tecnica. Per questo ti consiglio di praticarla, se puoi, più di una volta al giorno.

***NB. Quali saranno i segnali che ti indicheranno che la tecnica sta funzionando? Ti accorgerai che la persona (o le persone) che hai scelto come obiettivo nella tecnica inizieranno a mostrarti simpatia, saranno più empatiche, daranno maggiore credibilità alle tue parole e ti vedranno con una diversa luce.***

**Tecnica 3: Pratica il magnetismo personale**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Entra in Alpha** | Tre respiri profondi | Mantieni attiva l’idea dell’intenzione di riuscita e l’obiettivo che ti eri posto/a nella tecnica 2…   * Fai un respiro profondo a partire dall’addome, che si estende al torace e poi all’alto torace, poi espira tirando fuori tutta l’aria. * Ripeti questa respirazione per 3 volte. Poi fai due o tre respiri normali e ripeti la sequenza di 3 atti respiratori ancora per 2 volte. |
| Unisci le dita | * Unisci i polpastrelli di una mano con quelli dell’altra mano… |
| Conta da 3 a 0 | * Ora visualizza o immagina un grande 3 luminoso e immagina di contare da 3 a 0, circa 3 secondi tra un numero e l’altro… * e man mano che conti i numeri si rimpiccioliscono, ed insieme ai numeri si rimpiccioliscono anche i pensieri… * E quando i numeri svaniranno, con i numeri svaniranno anche i pensieri… * 3… 2… 1… 0   Ora resta con serenità e per qualche secondo in questo stato… |
| **Crea l’evento** | Visualizza o immagina la **X** | * Ora punta le pupille verso la radice del naso (zona terzo occhio). * Immagina che in quella zona si formi una X… * Ora la X si espande sempre di più fino ad occupare tutto lo spazio davanti ed intorno a te… * Si espande fino a scomparire…   **Ora sei a livello alpha…**   * Ora richiama alla tua mente l’affermazione e lo scenario che hai fatto nella tecnica 2… * Cerca di sentirla nel cuore e con tutta la potenza di cui disponi… * Poi, durante l’incontro, non devi fare altro che agire in modo naturale. |

**Lo sguardo**

Bisogna guardare dritta negli occhi la persona con cui stai parlando, ma in modo rilassato per non apparire invadente, atteggiando gli occhi con un leggero sorriso; con questo atteggiamento anche la bocca involontariamente acquisirà la forma di un leggero sorriso. Evita di sbattere le palpebre o sbattile il meno possibile e passa delicatamente dagli occhi alla radice del naso, all’altezza del terzo occhio.

La prima volta che guardi la persona, all’atto dell’incontro, visualizza che una X parta dalla radice del tuo naso e incrociandosi (compenetrandosi) con una X che parte dalla radice del suo naso entra nel suo terzo occhio ed in profondità. Ovviamente anche la X che era partita dall’altra persona raggiunge il tuo terzo occhio. Guardare negli occhi è un’arte ed è l’arte più ipnotica che esista, si instaura attraverso gli occhi subito un contatto animico, un collegamento con la parte più profonde dell’altra persona. In futuro la X sostituirà tutta la tecnica preliminare del portarsi a livello alpha.

Descrivi in poche parole gli eventi significativi, gli accadimenti, le coincidenze significative, le intuizioni e i cambiamenti che hai notato durante il giorno:

*1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*2 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_-\_*

*3\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*4\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*5\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*6\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*7\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*8\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*9\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*10\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*11\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*12\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*13\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*14\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*15\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*16 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*17\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*18\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*19\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*20\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*21\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

Note:

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

**Valutazione dei progressi dal 14° al 21° giorno**

**Verifica del ventunesimo giorno**

In quale dei 3 modi di vivere ti collocheresti e perché, cosa manca?

|  |  |
| --- | --- |
| ***Modo di vivere*** | *Cosa manca per raggiungere il prossimo step* |
| Sopravvivere |  |
| Vivere |  |
| Vivere bene |  |

**Step 3**

**Il tuo identikit al ventunesimo giorno:**

Descrivi quali sono i tuoi punti di forza e i tuoi punti di debolezza, specificando in cosa dovresti migliorarti:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***CARATTERISTICA*** | ***PUNTI DI FORZA*** | ***PUNTI DI DEBOLEZZA*** | ***IN COSA DOVRESTI ANCORA MIGLIORARTI*** |
| **Desiderio** |  |  |  |
| **Volontà** |  |  |  |
| **Decisione** |  |  |  |
| **Fermezza** |  |  |  |
| **Stima di se’** |  |  |  |
| **Combattività** |  |  |  |
| **Vitalità** |  |  |  |
| **Cautela** |  |  |  |
| **Distruttività** |  |  |  |
| **Tenacia** |  |  |  |