



Bright & Fit



MERCOLEDÌ 29/9
LIVE ORE 18.30

**COME
RIPROGRAMMARE
LA TUA MENTE PER
IL SUCCESSO**

A CURA DI
Alice Veglio

Cosa significa riprogrammare la mente per il successo:

- **Chiarire** definitivamente quello che si desidera e conoscere le proprie priorità
- Ritrovare la **motivazione ed il focus**
- Riconquistare **energia e presenza mentale**
- Cambiare positivamente come viviamo gli eventi
- Ritrovare **serenità, equilibrio e forza**
- Diventare un **magnete** per gli altri e per quello che vogliamo conquistare
- Non tornare più indietro



Cosa vedremo oggi:

- **INTRODUZIONE:** Cos'è il mindset e perché allenarlo
- I 10 step di **reset del mindset**

Cosa vedremo oggi:

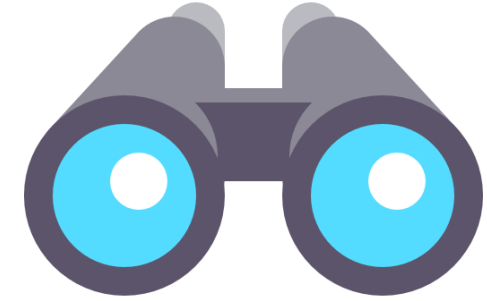
Come **cambiare la propria vita in meglio.**

Come raggiungere il successo e migliorare noi stessi attraverso il giusto mindset.

IN SINTESI VEDREMO COME IN 10 STEP ATTIVARE I MECCANISMI CHE PORTANO I PENSIERI POTENZIANTI A SOSTITUIRE QUELLI DEPOTENZIANTI. NOI SIAMO QUELLO CHE PENSIAMO!!



Cos'è il mindset?



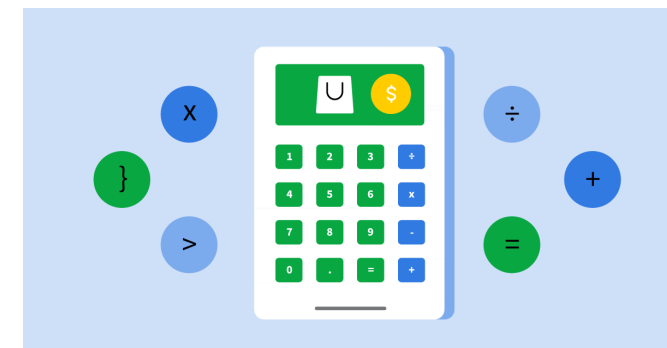
E' il **filtro** tramite il quale analizziamo e percepiamo la realtà che ci circonda. Il mindset varia da persona a persona ed è influenzato dall'**ambiente** (persone che frequentiamo), dalla **cultura**, dall'**educazione** che abbiamo ricevuto e dalle nostre **esperienze** di vita.

Nonostante ci sia una differenza di mindset tra individui è possibile allenare ogni mente a vivere gli eventi in **modo più positivo e costruttivo con la capacità di essere focalizzata e motivata anche di fronte a grandi difficoltà.**

Allenare il mindset vuol dire forgiare una **mente carismatica, sicura ed orientata al progresso e al problem solving.**

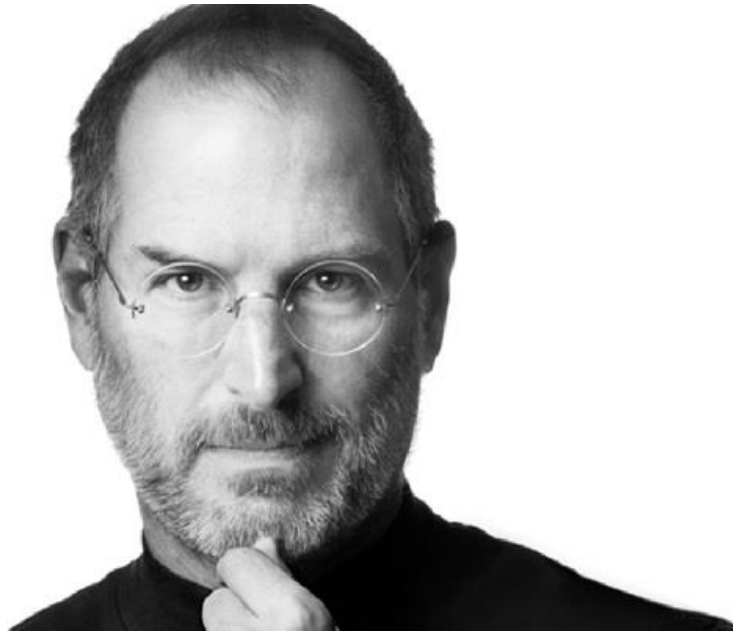


LA FORMULA SEGRETA DEL MINDSET DI SUCCESSO:



PENSIERO POSITIVO + AZIONE +
PROGRAMMAZIONE + COSTANZA

Steve Jobs
1955-2011





Mark Zuckerberg



Coco Chanel



J.k. Rowling

**PARTIAMO ORA CON
I 10 STEP DI RESET DEL TUO
MINDSET**

1- COME INIZIARE A PENSARE POSITIVAMENTE

Si è soliti credere che l'essere ottimisti e positivi sia un dono che si porta con noi dalla nascita. L'aspetto caratteriale sicuramente gioca un ruolo importante ma questo non vuol dire che una mente positiva non possa essere **creata con i giusti esercizi di ginnastica mentale.**

1- COME INIZIARE A PENSARE POSITIVAMENTE

Iniziare a pensare positivamente ci rende **FORTI,**
CARISMATICHE e **SICURE DI NOI STESSE!**



1- COME INIZIARE A PENSARE POSITIVAMENTE

8 STEP ED ESERCIZI PER INIZIARE A PENSARE POSITIVAMENTE

1- COME INIZIARE A PENSARE POSITIVAMENTE

1- Immaginati mentre raggiungi gli obiettivi che ti poni (**visualizza** il tuo trionfo anche più volte al giorno invece di concentrarti su ciò che potrebbe portarti alla sconfitta)

1- COME INIZIARE A PENSARE POSITIVAMENTE

2- Sostituisci i pensieri negativi con quelli positivi

Quando affiora un pensiero negativo impara a rendertene conto. Percepirlo consapevolmente è un primo passo importante. A questo punto passa al pensiero positivo e se non sai quale scegliere fai una lista di tutte le cose piacevoli su cui puoi concentrarti. Da lì ripeti affermazioni positive come:



1- COME INIZIARE A PENSARE POSITIVAMENTE

- Ho un'abbondanza illimitata sempre disponibile per me
- Sono il creatore della mia realtà
- Io mi amo e faccio di tutto per dimostrarmelo ogni giorno
- Sono amata e sostenuta dall'universo
- Attiro esattamente ciò che voglio e ciò di cui ho bisogno
- Ho la capacità di creare e conquistare ciò che desidero
- Sono in pace con il mondo ed il mondo è in pace con me

1- COME INIZIARE A PENSARE POSITIVAMENTE

3- Trasforma i tuoi problemi in un'esperienza di apprendimento

Invece di lamentarti delle difficoltà della vita, puoi considerarle come un'opportunità per imparare a crescere a livello personale come la famosa citazione **«Ciò che non mi uccide, mi fortifica»**

Chiediti sempre «Quale lezione posso apprendere?»

1- COME INIZIARE A PENSARE POSITIVAMENTE

4- Proteggiti dalle energie negative

Non tutti i pensieri negativi provengono dalla nostra mente ma molti sono esterni (telegiornale, persone...). Circondati di persone ed ambienti positivi; ricordati che siamo la media delle 5 persone con cui trascorriamo più tempo! Riempi quindi la tua vita con persone, ambienti positivi e riempi la tua mente con contenuti positivi (libri, film, articoli che possono aiutarti...)



1- COME INIZIARE A PENSARE POSITIVAMENTE

5-La regola della transizione positiva

La vita ci porta sempre davanti un **lato positivo e negativo** e come viviamo la vita dipende molto da **quale metà assorbe la nostra attenzione** ed i nostri pensieri. Al posto quindi di pensare «sono sola» pensa a «posso stringere tante nuove amicizie», al posto di pensare «la mia vita è un fallimento» pensa a «da dove posso ripartire?»



1- COME INIZIARE A PENSARE POSITIVAMENTE

6- Basta lamentarsi

L'essere umano si lamenta troppo, di tutto e di tutti. Questo atteggiamento protratto nel tempo attirerà a sua volta solo negatività e scontento. Nessuno ti vorrà al suo fianco e attirerai nella tua vita solo esperienze in linea con la tua energia. Come tutto l'universo è governato dalla legge di attrazione anche tu attirerai ciò che pensi fai e dici

1- COME INIZIARE A PENSARE POSITIVAMENTE

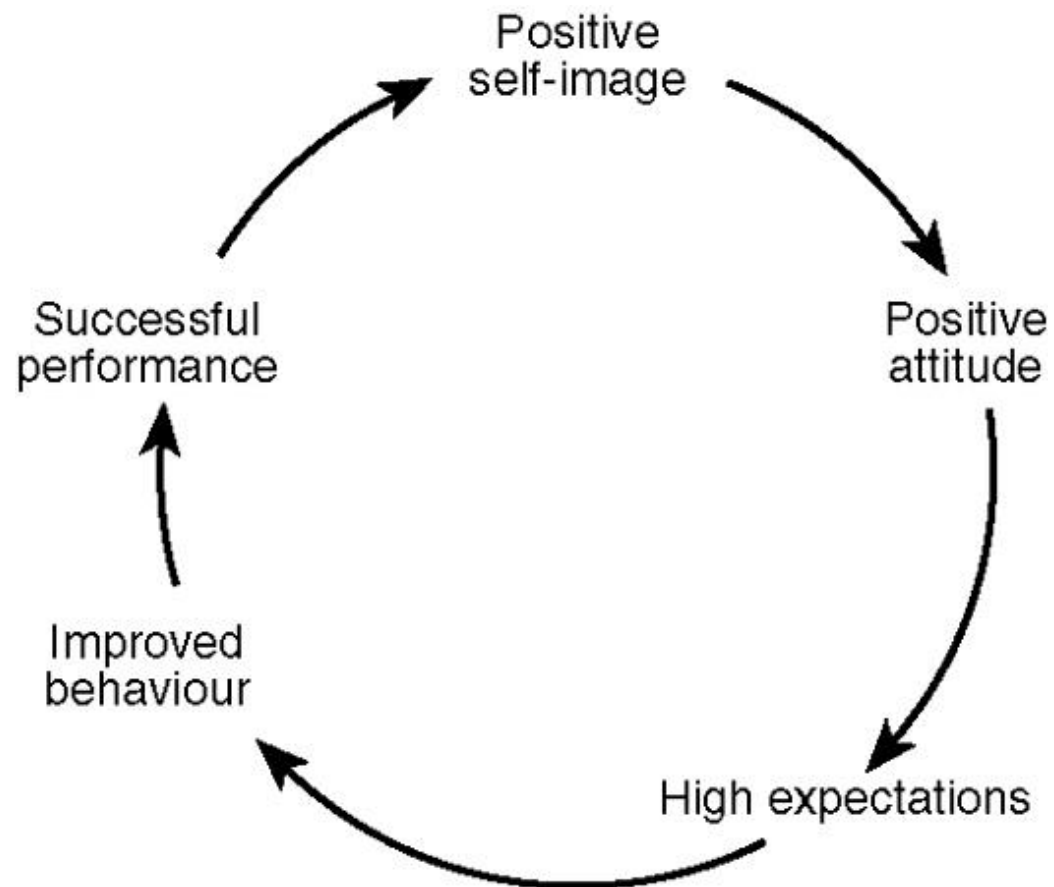
6- Basta lamentarsi



1- COME INIZIARE A PENSARE POSITIVAMENTE

6- Basta lamentarsi

Il tuo avvenire e la tua situazione si evolvono in modo coerente con ciò che pensi, con il tuo atteggiamento puoi definire il tuo destino



1- COME INIZIARE A PENSARE POSITIVAMENTE

La preghiera della legge d'attrazione di Ryan Goleman:

«La pace ha origine in me. La serenità del potere cosmico inonda la mia mente. Lo spirito di bontà si irradia da me a tutta l'umanità. Il fiume della pace attraversa la mia mente e il mio cuore irradia pace e gentilezza a tutte le persone. Sento di essere sempre protetta da un cerchio infinito di protezione divina e amore. Perdono sempre spontaneamente tutti quelli che non sono in linea con la mia energia astenendomi da ogni amarezza ed ostilità. Dedico spontaneamente a me e agli altri amore, saggezza e comprensione. Io mi amo ed i gesti di amore verso me stessa illuminano anche la vita degli altri»

2- CREARE UN ATTEGGIAMENTO POSITIVO TRAMITE LA RIPETIZIONE DI AFFERMAZIONI POSITIVE

Ripeti più volte durante il giorno le **affermazioni** che abbiamo visto insieme al punto 1 e ripeti per almeno 21 giorni la preghiera della legge di attrazione.

- Agisci già come la persona che vorresti essere
- Prima di compiere qualsiasi azione domandati se la te del futuro ti ringrazierà per quello che stai facendo

3- COME FAR CRESCERE E SVILUPPARE UNA MENTALITA' POSITIVA

Con i primi due punti abbiamo scoperto come sfruttare il pensiero positivo ora capiamo come creare e sviluppare una **mentalità positiva...**

3- COME FAR CRESCERE E SVILUPPARE UNA MENTALITA' POSITIVA

Uno dei più grandi segreti delle persone di successo è mantenere una mentalità positiva anche durante le sfide. Questo comportamento è fondamentale perché è una delle chiavi della persistenza che è uno dei pilastri del successo.

Vediamo insieme **5 pratiche per avere una MENTALITA' POSITIVA:**



3- COME FAR CRESCERE E SVILUPPARE UNA MENTALITA' POSITIVA

1- Trova la tua felicità interiore

Abbiamo tutti qualcosa che ci fa andare avanti, che ci anima e che ci dà forza. Può essere la famiglia, l'amore, la fede, un hobby... Goditi qualunque cosa causi questa sensazione, coltivala quotidianamente dentro di te e aggrappati a ciò che ti fa andare avanti. Tieni simboli che te ne facciano ricordare più volte al giorno.



3- COME FAR CRESCERE E SVILUPPARE UNA MENTALITA' POSITIVA

2- Gestire lo stress

Il modo in cui gestisci lo stress è determinante.

Per combatterlo l'unica arma è tenere sempre degli **spazi per te in cui tu ti possa ricaricare**. Programma le tue ricariche in quanto sono fondamentali per non farti affondare!!

3- COME FAR CRESCERE E SVILUPPARE UNA MENTALITA' POSITIVA

3- Resta motivata

Spesso quando attraversiamo un lungo processo per raggiungere un risultato rischiamo di perdere le motivazioni per cui lo stiamo facendo. Tieni sempre con te una lista delle **motivazioni che ti hanno portato ad iniziare.**

3- COME FAR CRESCERE E SVILUPPARE UNA MENTALITA' POSITIVA

4- Resta nel presente

Non si può conoscere il futuro quindi perché perdere tempo a configurarsi scenari potenziali che magari non accadranno mai. Inizia a **spostare il tuo pensiero sulle bellezze e potenzialità del momento presente.**

3- COME FAR CRESCERE E SVILUPPARE UNA MENTALITA' POSITIVA

5- Costruisci una rete positiva di contatti

Visto che siamo la media delle **5 persone che frequentiamo di più** è fondamentale la scelta delle persone che ci circondano. Tendiamo istintivamente ad avvicinarci a persone con visione e atteggiamento simili ai nostri e questo può essere un rischio. Se vedi il mondo negativamente rischierai di accerchiarti di persone con la stessa mentalità. Non eliminare quindi le persone negative ma crea una rete sicura di persone che possono migliorarti e motivarti



4- COME USARE IL POTERE DEL PENSIERO POSITIVO

Il pensiero positivo non significa vedere arcobaleni, farfalle ed unicorni. Se facessi così ignoreresti una parte della realtà che non è sempre perfetta e non deve esserlo. Le difficoltà nella vita ci sono e non è il pensare positivo ad eliminarle. Cosa fare allora?



4- COME USARE IL POTERE DEL PENSIERO POSITIVO

Devi essere disposta mentalmente a risolvere la situazione senza fare la vittima. Il pensiero positivo se agisce come risolutivo diventa una chiave del successo perché ti permette di procedere nella vita senza bloccarti sul posto dando la colpa agli altri o al contesto in cui ti trovi.

Pensa a quanta energia inizi a risparmiare se ti focalizzi solo sulla risoluzione del problema, invece di scegliere l'autocommiserazione, la denuncia, la colpa, la paura e la rabbia



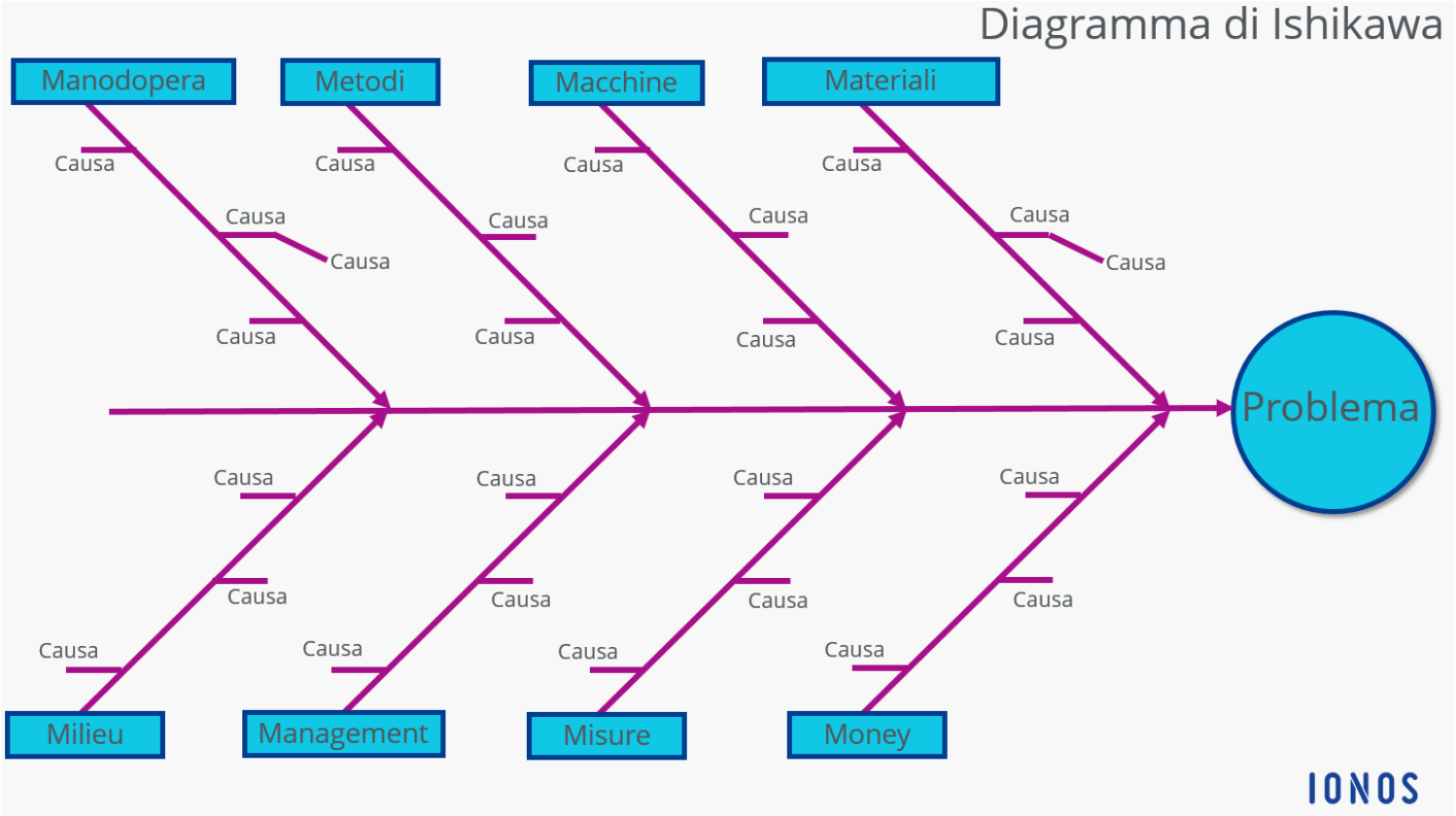
4- COME USARE IL POTERE DEL PENSIERO POSITIVO

Il pensiero positivo in questo senso da **più energia per concentrarsi su ciò che conta davvero nell'esistenza.**

Guardare il lato positivo dell'esistenza non significa nascondere i problemi sotto al tappeto ma percepirli come difficoltà risolvibili.



4- COME USARE IL POTERE DEL PENSIERO POSITIVO



4- COME USARE IL POTERE DEL PENSIERO POSITIVO

In Pandora training, viene mostrato uno strumento chiamato **self challenges** che consiste nello sfidare noi stessi nel compiere piccoli cambiamenti nella nostra routine al fine di abbattere ciò che ci fa sentire sopraffatti e ci ostacola nel concentrarci sul miglioramento nella nostra vita.



4- COME USARE IL POTERE DEL PENSIERO POSITIVO

5 AUTOSFIDE per sbloccare i meccanismi di miglioramento:

- 1- Evita di **spettegolare**. Focalizza tutte le energie su di te
- 2- Non **giudicare** gli altri
- 3- Ogni volta che ti sorprendi a criticare pensa a **3 complimenti** e falli!
- 4- Sostituisci le lamentele con **3 proposte di soluzione**
- 5- Sostituisci almeno **1 pensiero negativo** con uno positivo



4- COME USARE IL POTERE DEL PENSIERO POSITIVO

LA BIOCHIMICA DEL MINDSET PER IL SUCCESSO

Si parla di mindset del successo (pensiero positivo) molte volte senza conoscerne il vero potere.



4- COME USARE IL POTERE DEL PENSIERO POSITIVO

LA BIOCHIMICA DEL MINDSET PER IL SUCCESSO

Ogni pensiero è responsabile della produzione di determinate sostanze nell'organismo: quando abbiamo paura vengono emessi certi **ormoni** e quando proviamo piacere ne vengono rilasciati altri. Ci sono prove concrete che i pensieri influenzino il **sistema immunitario** (i pensieri potenzianti ci rinforzano, quelli depotenzianti ci indeboliscono)



4- COME USARE IL POTERE DEL PENSIERO POSITIVO

QUALI SONO LE 3 PRINCIPALI CONSEGUENZE PRATICHE DEL PENSIERO POSITIVO?

- 1- Maggiori **livelli di energia** (meno dispersione e focus sulle cose importanti, più alto livello di salute)
- 2- **Resilienza** (chi è positivo ha più autostima e capacità di problem solving quindi più successo ed opportunità)
- 3- **Carisma** (più persone intorno, più leadership e autostima)



5- COME RISVEGLIARE LA TUA VITA PER IL SUCCESSO

Il modo in cui scegliamo di affrontare le situazioni che accadono nella nostra vita dipende solo da noi.

Per aiutarti a mantenere la tua mente forte e motivata, leggi e rileggi queste **affermazioni**:



5- COME RISVEGLIARE LA TUA VITA PER IL SUCCESSO

1- Non rinuncio ai miei sogni: non importa quante volte cado...io mi rialzo sempre!

2- Quando tutto sembra andare storto, accadono cose buone che non sarebbero accadute se tutto avesse funzionato per il verso giusto

3- Non ho paura del cambiamento: arriverà il meglio



5- COME RISVEGLIARE LA TUA VITA PER IL SUCCESSO

4- I sogni sono bellissimi ma preferisco svegliarmi al mattino e combattere per realizzarli

5- Il destino non è una questione di fortuna ma di scelta. Conquisto quello che voglio con le mie azioni quotidiane

6- Mi sforzo di pensare a 5 cose positive ogni mattina al risveglio



5- COME RISVEGLIARE LA TUA VITA PER IL SUCCESSO

7- Il miglior modo per conquistare autostima è fare a piccoli passi quello che mi fa paura e che non penso faccia per me

8- Termino sempre la giornata con un pensiero positivo. Non importa quanto sia stato difficile oggi: Ho gli occhi verso l'obiettivo e accetto i miei alti e bassi



L'ESEMPIO DEI DUE CANDIDATI

I'M NOT LIKE OTHER GIRLS.

@JULIEHANGART



6- COME ELIMINARE LE VECCHIE ABITUDINI

Oltre al pensiero negativo, che abbiamo analizzato nei primi punti, una delle più deleterie abitudini è quella collegata alla **PROCRASTINAZIONE**.

ECCO LE REGOLE PER MIGLIORARE FIN DA SUBITO IL TUO LIVELLO DI EFFICIENZA E PRODUTTIVITA' (COME RAGGIUNGERE PRIMA I RISULTATI CHE DESIDERI)



6- COME ELIMINARE LE VECCHIE ABITUDINI

1- SUDDIVIDIDI L' ATTIVITÀ IN PASSAGGI PIU' PICCOLI

Uno dei motivi principali per cui le persone procrastinano è perché percepiscono il lavoro come **troppo lungo o complicato per essere completato**. Scomponi quindi il tuo lavoro in parti più brevi. Datti dei micro obiettivi.

6- COME ELIMINARE LE VECCHIE ABITUDINI

2- MODIFICA L'AMBIENTE

Ambienti diversi hanno impatti differenti sulla tua produttività. Se improvvisamente ti senti demotivato nel tuo usuale spazio lavorativo o quando sei a casa, prova a pensare a luoghi che credi possano motivarti a fare meglio. Puoi anche testarne di nuovi. **Esplora nuove opzioni** (caffetterie, biblioteche...)



6- COME ELIMINARE LE VECCHIE ABITUDINI

3- CREA LE TUE SCADENZE

Datti delle **tempistiche** precise suddividendo il lavoro e mettendo la scadenza 24 ore prima rispetto alla scadenza effettiva. Contempla anche delle pause e dei momenti di relax (investi sulla qualità e non quantità di ore che investi).

6- COME ELIMINARE LE VECCHIE ABITUDINI

- ELIMINA LE DISTRAZIONI

- RITROVATI CON PERSONE CHE TI ISPIRANO

Ti porterà indirettamente a comportarti come loro

- CONDIVIDI I TUOI OBIETTIVI

- PIANIFICA LA TUA LISTA DI COSE DA FARE LA SERA PRIMA
(ABC TASK)



7-QUALI SONO LE CONSEGUENZE DELLA PROCRASTINAZIONE?

- 1- Spreco di tempo
- 2- Incapacità di riconoscere le opportunità
- 3- Impossibilità di raggiungere obiettivi
- 4- Diminuzione dell'autostima
- 5- Scarsa capacità decisionale (tendenza a temporeggiare)
- 6- Danneggiamento della reputazione (pigra e incapace nel lavoro)
- 7- Rischi per la salute (pigra, letargica, stressata, depressa)



8- COME RITROVARE L'AUTOSTIMA

La fiducia in se stesse è utile per:

- Affrontare le difficoltà
- Mantenere sempre un atteggiamento mentale positivo
- Valorizzarti per quello che sei
- Difenderti e farti valere
- Accettarti e migliorarti sapendo che ti meriti il meglio



8- COME RITROVARE L'AUTOSTIMA

Come migliorare la fiducia in te stessa in 7 step:

- 1- Sorridi! Indirettamente influisce sul tuo umore
- 2- Non dare nulla per scontato: celebra i tuoi successi
- 3- Impara a vantarti
- 4- Comportati come la persona che vorresti essere
- 5-Cura la tua postura



8- COME RITROVARE L'AUTOSTIMA

Come migliorare la fiducia in te stessa in 8 step:

6- Fai 3 elenchi: ciò che apprezzi di te, i tuoi punti di forza, i risultati che hai raggiunto. Fatti aiutare se hai bisogno. Rileggi questa lista sempre

7- Non confrontarti a nessuno, sentiti unica e focalizzati solo nell'essere la migliore versione di te



9- LE CARATTERISTICHE DELLE PERSONE DI SUCCESSO

- Sono **fiduciose nella propria forza** e capacità di affrontare le difficoltà tramite l'applicazione pratica delle tecniche del pensiero positivo e dell'autostima
- Si assumono la **responsabilità** delle proprie azioni e sanno di essere totalmente responsabili delle proprie emozioni e del proprio destino
- Cercano sempre di **migliorarsi** e di uscire dalla propria **zona di comfort**



9- LE CARATTERISTICHE DELLE PERSONE DI SUCCESSO

- **Riflettono sui fallimenti** con uno stato d'animo positivo, stabiliscono ed organizzano obiettivi fiduciose di potersi migliorare sempre
- Trattano il **tempo come un bene prezioso** e conoscono gli strumenti per non procrastinare
- **Si ascoltano**, non nascondono le proprie emozioni ed imparano a conoscere le proprie debolezze

9- LE CARATTERISTICHE DELLE PERSONE DI SUCCESSO

- **Investono in loro stesse** e fanno di tutto per vivere la migliore versione di se stesse
- Si prendono **cura del proprio corpo e della propria salute** perché riconoscono che questo è il caposaldo del successo
- Non smettono mai di **imparare**, si accerchiano di coach e punti di riferimento
- Si accerchiano di un **ambiente positivo**

10- COME IMPOSTARE I TUOI OBIETTIVI ED INIZIARE LA TUA STRADA VERSO IL SUCCESSO

- 1- I tuoi obiettivi ed i tuoi valori devono essere **allineati**
- 2- Gli obiettivi devono essere **pianificati**
- 3- **Condividi** gli obiettivi con una persona o un coach che sia capace di **tenerti motivato**
- 4- Ricorda sempre il **perché ultimo** dietro ad ogni obiettivo (meccanismo di azione e ricompensa)
- 5- Tieni intorno a te un **ambiente potenziante**



10- COME IMPOSTARE I TUOI OBIETTIVI ED INIZIARE LA TUA STRADA VERSO IL SUCCESSO

6- Sii **costante** e contempla gli alti e bassi

7- Prenditi cura di te e della tua **energia**

8- Prima di iniziare qualsiasi percorso domandati se la **te futura** ti ringrazierà per questo



Questi segreti se potenziati ed applicati ogni giorno sono il segreto per conquistare con certezza quello che non hai mai avuto e **rinascere nella migliore versione di te.**



Il prezzo nel scegliere di non investire nel mindset è molto caro!!

Insicurezze, paure, instabilità, solitudine, insoddisfazione, malessere...



Il cambiamento non avviene in un giorno ma l'importanza è **compiere il primo passo...**

Oggi puoi decretare definitivamente un nuovo inizio...

La nascita della migliore versione di te mai esistita!!



Immaginati sicura, forte ad affrontare ogni difficoltà, sempre piena di energie nonostante i mille impegni, un magnete di carisma per gli altri e una vincitrice in tutto quello che desideri....

Come ti sentiresti?



Il mindset è come una **lotta tra due lupi**:

1- Il lupo dell'insicurezza, della paura al cambiamento, delle scuse, della solitudine e dell'autocommiserazione

2- Il lupo affamato di successo, di rivincita, pronto a fare di tutto ogni giorno per conquistare quello che merita



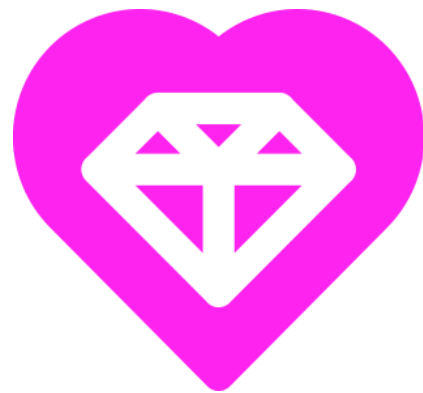
Chi vince?

Quello a cui dai da mangiare...!





5-MINUTE CHALLENGE



Bright & Fit

Per info: info@aliceveoglio.com