

## Preparazione al Corso di Life Coaching: esercizi pratici

1. Prepara un quaderno o un diario dove puoi scrivere i tuoi pensieri
2. Scrivi nella tua agenda "50 giorni" per ricordarti di fare gli esercizi di coaching ogni giorno.
3. Prima di iniziare scrivi tutto ciò che vuoi realizzare in ciascuna area della tua vita che vorresti cambiare, seguendo questa traccia

*Segui sempre questa traccia per ogni area della tua vita:*

**CHE COSA VOGLIO REALIZZARE NELLA MIA VITA**

AREA: SICUREZZA ECONOMICA

Io Intendo creare \_\_\_\_\_

io Intendo ricevere \_\_\_\_\_

Perché lo voglio? \_\_\_\_\_

Qual è la situazione della realtà di oggi? \_\_\_\_\_

Perché la voglio cambiare? \_\_\_\_\_

Che cosa invece non voglio cambiare? \_\_\_\_\_

Esempio di aree della vita: SICUREZZA ECONOMICA, CORPO FISICO, RELAZIONI, CARRIERA, VITA SPIRITUALE

Il desiderio deve essere espresso secondo queste semplici regole:

- 1) Esprimere ciò che vuoi e mai ciò che non vuoi - "non voglio soffrire" diventa "voglio stare bene"
- 2) Escludere riferimenti a persone specifiche - il loro destino potrebbe essere diverso e noi non possiamo interferire col destino degli altri

*Esempio:*

*Relazioni Il mio desiderio: **Io Intendo creare** una relazione con un compagno di vita che amerò incondizionatamente **e intendo ricevere** amore incondizionato, perché **merito tanto amore**.*

Scrivi anche un desiderio specifico che vuoi realizzare durante questi prossimi 50 giorni, facendo attenzione che sia credibile per te ottenerla e soprattutto che sia qualcosa verso la quale non hai particolare attaccamento, ovvero che non sia troppo importante, così farai meno fatica ad applicare le leggi e ti servirà per imparare come funzionano. Per esempio se in generale vuoi trovare una nuova relazione, datti un obiettivo a 50 giorni di fare conoscenza di almeno tre persone interessanti (sia uomini che donne).

Applicherai ciascuna delle 7 leggi universali per 7 giorni lavorando sulla frase del giorno. Quando visualizzerai i tuoi obiettivi potrai inizialmente visualizzare l'obiettivo più semplice, poi passare nel tempo a visualizzare anche gli obiettivi più impegnativi.

**Metodo veloce per applicare la Legge di Attrazione - per chi non ha tempo di impegnarsi:**

1. Leggi la frase del giorno tutti i giorni e ripetila più che puoi
2. Affidati alla benevolenza dell'Universo

## **Metodo completo per applicare la Legge di Attrazione - richiede dedizione ma ripaga ampiamente**

1. Leggi la frase del giorno, medita qualche minuto sul suo significato profondo. Più tempo dedichi alla meditazione più grandi saranno i risultati che sperimenterai.
2. Scrivi (o pensa) che cosa ti ispira la frase
3. Chiediti come ti fa sentire, se ti fa stare bene, ringrazia.
4. Se senti resistenza in te ad accettare il contenuto della frase scrivi le tue emozioni e perché secondo te questa frase ti fa stare così. Prova a trasformarla iniziando con "come sarebbe bello se ..." e vedrai che la resistenza diminuirà.
5. Visualizza cosa vuoi realizzare per due minuti circa. Immagina di avere già ciò che desideri. Vedi te stesso mentre lo hai già. Senti come ti sentiresti se questa fosse la tua realtà attuale.
6. Scrivi 10 cose per le quali sei grato e prova a sentire la gratitudine nel tuo corpo. Se non ci riesci i primi giorni non ti preoccupare, pian piano ci riuscirai.
7. Scrivi le azioni che eseguirai oggi per favorire il raggiungimento del tuo desiderio