

# Coach 3C di Tratto Stefania

Via Francesco Sforza 4  
37135 - Ca' di David - Verona  
Tel. 347.0058557  
[www.stefaniatratto.com](http://www.stefaniatratto.com)  
[coach3c@stefaniatratto.com](mailto:coach3c@stefaniatratto.com)

---

Cod.Fisc. TRTSFN77E60L781J

P.Iva 04438440234

Professionista di cui alla Legge n.4/13, G.U. 22/13

## TUTTA UN'ALTRA VITA®

Non sono i più forti della specie che sopravvivono,  
non i più intelligenti,  
ma coloro che si adattano meglio al cambiamento.  
Charles Darwin



***Un viaggio in 12 tappe per liberarti dai condizionamenti, riprogrammare il tuo "Matrix" interiore e, sederti finalmente al posto di guida del tuo destino.***

Ti sei mai chiesto/a se il modo in cui agisci, pensi e senti sia davvero il migliore per te?

Se c'è un aspetto della tua vita che oggi non ti soddisfa — che sia il lavoro, le relazioni o il rapporto con te stesso — ricorda: **non sei condannato/a a vivere così per sempre.**

Il cambiamento è possibile, ma spesso, bloccati da mille paure o scuse, ce lo lasciamo sfuggire.

Il metodo **Tutta un'altra vita®**, ideato da Lucia Giovannini, e affinato in oltre 20 anni di studio, è una vera e propria mappa per muoversi con successo nel labirinto della trasformazione. È una **palestra emozionale** progettata per stimolare in modo totale mente, corpo e spirito.

E se temi che sia troppo tardi, ti confesso una cosa: **è successo anche a me.**

Ho vissuto il punto di rottura, ho affrontato il mio labirinto e mi sono completamente reinventata.

Proprio perché conosco quel dolore, e la bellezza straordinaria della rinascita, ho deciso di guidarti in questo viaggio straordinario.

Mentre molti corsi di crescita personale si limitano a darti motivazione temporanea, questo approccio agisce come un catalizzatore profondo e duraturo:

- Avendo un **[profilo a 4 Colori di personalità perfettamente bilanciato](http://www.stefaniatratto.com)**, ho la capacità di accogliere ogni tua sfumatura emotiva. Che tu abbia bisogno della logica strutturata del Blu per fare chiarezza, della

spinta all'azione del Rosso, dell'ascolto empatico del Verde o della visione creativa del Giallo, so esattamente quale frequenza attivare per farti sentire al sicuro e compreso/a.

- Grazie alla mia [Alta Sensibilità sensoriale \(HSP\)](#), riesco a percepire i blocchi emotivi, le paure inesprese e le convinzioni limitanti che nascondi anche a te stesso/a. Ti aiuto a identificare con precisione chirurgica i tuoi auto-sabotaggi, accogliendoli senza giudizio per poterli finalmente trasformare.
- Non lavoriamo solo a livello razionale. Utilizziamo la neurosemantica per andare a riscrivere i significati profondi che dai alle tue esperienze passate. Cambiando questi significati, modifichiamo la tua neurologia, creando nuovi percorsi neurali, e risvegliando la tua reale autoefficacia.

## La Mappa del Viaggio: I 12 Incontri di Allenamento Emozionale

### PARTE 1: Sviluppa la Tua Zona di Potere

*Troppo spesso la nostra mappa del mondo è limitata dai condizionamenti sociali. È il momento di spostare l'attenzione dall'esterno all'interno e attivare i tuoi 4 poteri centrali.*

#### **Incontro 1: La Zona di Potere (3 ore)**

- **La trappola del rinvio:** Perché rimandiamo a domani i nostri sogni più grandi.
- **La metafora dei quattro:** Ognuno, qualcuno, chiunque e nessuno.
- **Respons-abilità:** Trovare le risposte ai problemi che la vita ci presenta.
- **La metafora alchemica:** Sei una carota, un uovo o un chicco di caffè di fronte alle difficoltà?
- **Esplorazione dei Poteri:** Distinguere tra poteri interni (pensieri, emozioni) ed esterni (parole, azioni).
- **Visualizzazione e Allenamento:** Esercizi pratici di assunzione di responsabilità per entrare stabilmente nella propria zona di potere.

### PARTE 2: I Segreti dell'Autostima

*L'autostima non è un dono innato: è un muscolo che può essere imparato, allenato e sviluppato. Impara a smettere di criticarti e scopri il tuo valore reale.*

#### **Incontro 2: Autostima I — Le Fondamenta (3 ore)**

- **L'albero di mele:** Comprendere le radici del nostro valore.
- **I ritratti di Gil Zamora:** Come ci vediamo noi e come ci vedono gli altri.
- **Autostima vs Autoefficacia:** Qual è la differenza e perché sono entrambe vitali.
- **Il Bambino Interiore:** Riconnettersi con la parte più autentica e vulnerabile di noi attraverso il disegno e il dialogo protetto.

#### **Incontro 3: Autostima II — Il Percorso di Amore (3/4 ore)**

- **La via delle 3A:** Visualizzazione guidata per l'accettazione e l'integrazione di sé.
- **Pratiche di Self-Love:** Strategie quotidiane e concrete per nutrire la propria autostima.
- **La Carta dei Diritti:** L'autodichiarazione di autostima di Virginia Satir.

### **PARTE 3: Scopri il Tuo Matrix (Riprogrammazione Neuronale)**

*La qualità della tua vita attuale dipende al 100% dalla tua programmazione passata. Se ti senti bloccato/a finanziariamente, nelle relazioni o nella salute, è tempo di resettare la tua matrice neuronale.*

#### **Incontro 4: Matrix I — Sé e Potere Personale (4 ore)**

- **I neuroni e il destino:** Come la biologia modella la nostra prigionia mentale o la nostra libertà.
- **La simulazione interattiva:** Capire che viviamo all'interno di una mappa, non del territorio.
- **La Matrice del Sé:** Esplorazione profonda e "gioco ricalco".
- **La Matrice del Potere Personale:** Evitare l'infelicità di essere meno di ciò che siamo capaci di essere (A. Maslow).
- **La vetrina delle competenze:** Pianificare azioni diverse per il giorno dopo.

#### **Incontro 5: Matrix II — Gli Altri (3 ore)**

- **Il potere della proiezione:** Perché gli altri sono lo specchio della nostra mente.
- **La Matrice degli Altri:** Domande di scavo per ripulire le relazioni dai vecchi schemi.
- **Comunicare con le mani:** Esercizio corporeo di connessione non verbale.

#### **Incontro 6: Matrix III — Il Tempo, il Mondo e i Draghi (4,5 ore)**

- **La Matrice del Tempo:** "Non è mai troppo tardi per avere un'infanzia felice" (R. Bandler).
- **La Matrice del Mondo:** Come i nostri pensieri creano la realtà che ci circonda.
- **Stanare e nominare i propri Draghi:** Riconoscere le paure profonde, presentarle al gruppo e ridefinire nuovi percorsi neurali per neutralizzarle.

### **PARTE 4: La Mappa della Visione**

*Una visione senza un compito è solo un sogno. Trasforma le tue aspirazioni in obiettivi tangibili usando il potere dei colori, dei collage e delle rappresentazioni grafiche.*

#### **Incontro 7: La Mappa della Visione I — Il Check-up (3 ore)**

- **Test di soddisfazione:** A che punto è la tua vita oggi?
- **La Ruota della Vita:** Mappare visivamente l'equilibrio delle tue aree personali.
- **La storia dei sassi:** Imparare a dare priorità a ciò che conta davvero.
- **La Mappa della Visione:** Visualizzazione profonda guidata e preparazione alla creazione grafica.

#### **Incontro 8: La Mappa della Visione II — Dall'Immagine all'Azione (3/4 ore)**

- **La legge dell'azione:** Perché sognare non basta se non si muove l'energia.
- **Significati e Performance:** Simulazione cerebrale dell'atto pratico (D. Goleman).
- **La nostra paura più profonda:** Gestire i due tipi di conversazioni interne che ci bloccano.

#### **Incontro 9: La Mappa della Visione III — Il Miglioramento Continuo (3/4 ore)**

[www.stefaniatratto.com](http://www.stefaniatratto.com)

- **L'immagine di sé:** Come si è formata e come possiamo ristrutturarla nel presente.
- **Ottimizzazione della Ruota della Vita:** Strategie concrete per far fare un salto di qualità a ogni singola area della tua esistenza, partendo da oggi.

## **PARTE 5: Gli Assi del Cambiamento**

*Quante volte hai giurato di cambiare per poi tornare al punto di partenza? Scopri il modello scientifico che svela la struttura, i meccanismi e le fasi del vero cambiamento duraturo.*

### **Incontro 10: Gli Assi I — Consapevolezza, Motivazione, Decisione (3/4 ore)**

- **La sindrome della rana bollita:** Come accorgerci dei cambiamenti silenziosi prima che sia troppo tardi.
- **Asse della Consapevolezza:** *"Sono in grado di controllare solo ciò di cui sono consapevole. Ciò di cui sono inconsapevole controlla me"* (A. De Mello).
- **Asse della Motivazione & Decisione:** Visualizzazioni profonde e domande strutturate per accendere il motore del cambiamento.

### **Incontro 11: Gli Assi II — Creazione e Solidificazione (2 ore)**

- **Asse della Creazione:** Dare forma alle nuove abitudini e comportamenti.
- **Asse della Solidificazione:** Come blindare i tuoi successi quotidiani affinché il cambiamento diventi la tua nuova natura.

### **Incontro 12: Celebrazione e Chiusura (1/2 ore)**

- **Condivisioni finali:** Il racconto dei nostri percorsi di trasformazione.
- **Festeggiamenti dei cambiamenti avvenuti:** Consolidare l'energia del gruppo e saluti finali.

**Sei pronto/a a smettere di subire la tua vita  
e a iniziare finalmente a disegnarla?  
Iniziamo ad allenare la tua zona di potere!**

**Coach 3C di Tratto Stefania**

Via Francesco Sforza 4  
37135 - Ca' di David - Verona  
Tel. 347.0058557  
[coach3c@stefaniatratto.com](mailto:coach3c@stefaniatratto.com)

---

Cod.Fisc. TRTSFN77E60L781J  
P.Iva 04438440234  
Professionista di cui alla Legge n.4/13, G.U. 22/13  
[www.stefaniatratto.com](http://www.stefaniatratto.com)