

Coach 3C di Tratto Stefania

Via Francesco Sforza 4

37135 - Ca' di David - Verona

Tel. 347.0058557

www.stefaniatratto.com

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

- **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 a 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

Cod.Fisc. TRTSFN77E60L781J
P.Iva 04438440234
Professionista di cui alla Legge n.4/13, G.U. 22/13
www.stefaniatratto.com