

ENTUSIASMO: IL COMBUSTIBILE SEGRETO DEL SUCCESSO!

Workbook



Cinzia Magnoni - Coach

PERCHE' QUESTO WORKBOOK?

Ciao e grazie per aver scelto di scaricare questo workbook.

Probabilmente lo hai fatto perché, anche tu, stai vivendo una situazione simile a quella in cui mi trovavo io: amavo il mio lavoro ma a un certo punto mi sono ritrovata in un déjà-vu .

Hai presente quella sensazione di vivere ogni giornata come fosse una replica della precedente?

Era come una routine che, pian piano, strappava via il piacere e l'entusiasmo.

Era come se il lavoro fosse diventato un copione noioso e ripetitivo di un film che ha perso la sua trama avvincente, privo di colpi di scena.

Il motivo che mi ha spinto a progettare e scrivere questo workbook è l'aver notato che sempre più imprenditrici e professioniste con cui interagisco stanno vivendo proprio queste sensazioni che ti ho descritto.

Una sorta di affaticamento fisico e mentale, con un palese calo di entusiasmo nel gestire le loro attività.

Così ho deciso di raccogliere questa richiesta di aiuto e regalare questa cassetta di pronto soccorso con alcune strategie per coltivare il tuo entusiasmo e mantenerlo sempre super attivo.

Attenzione però: non esiste bacchetta magica!

Tutto può funzionare solo e solamente se metti in pratica ciò che troverai in questo workbook con costanza e determinazione.

L'unica regola fondamentale è che devi decidere di agire e non lasciare che questa sia solo una lettura di piacere.

Sei pronta?

Cinzia Magnoni - Coach

1 STEP - PASSIONE E ENTUSIASMO

"Il mio lavoro è la mia passione più grande perché mi permette di esprimermi davvero in modo autentico e totale, di mettere un pezzetto di me stessa in qualcosa che amo profondamente."

Ti ritrovi anche tu in questa mia affermazione?

Per me la passione è proprio questo: qualcosa in cui senti di esprimere te stessa, che ti fa sentire più ricca per aver donato qualcosa di veramente speciale e unico : il meglio di te.

Passione è tutto ciò in cui metti quell'entusiasmo capace di durare nel tempo.

Entusiasmo che a sua volta è stimolato da ciò che ti appassiona, e che contiene il meglio di te stessa.....è un circolo continuo.

Quando qualcosa ti appassiona davvero non smetteresti mai di farlo.

Non ci sono fatica o stanchezza che tengano, **l'entusiasmo è sempre più forte di tutto**, è il fuoco che accende ogni passione, il carburante che non le permette di spegnersi mai.

Per alimentare il tuo entusiasmo devi essere appassionata.

Ci sei fin qui?

Adesso ti dirò una cosa che, so già, non ti piacerà: **la passione è qualcosa che crei e alleni.**

Il concetto di passione è strettamente legato alla motivazione, o meglio, all'auto-motivazione.

Come sempre tutto parte dal nostro cervello e la domanda più utile che ti puoi fare arrivata fin qui è: come fa il mio cervello ad auto-motivarsi?

1 STEP - PASSIONE E ENTUSIASMO

A tutti capita la giornata NO.

Capita agli atleti professionisti, alle imprenditrici, alle commesse, agli insegnanti.....sono certa sia capitato anche a te, di certo a me sì e anche parecchie volte.

A tutti, e dico proprio tutti, gli esseri umani è capitato di aver voglia di fare tutt'altro.

L'unica differenza sta nel comportamento: c'è chi prosegue e affronta nonostante tutto e chi decide di usare la giornata NO come scusa per mollare.

Qualche giorno fa ho guardato il documentario che racconta la storia della campionessa olimpionica di nuoto Federica Pellegrini.

Nel vedere la fatica degli allenamenti, il dolore per le sconfitte mi sono proprio chiesta: ma chi o cosa glielo ha fatto fare?

Sì certo il grande sogno ha la sua importanza ma dove cavolo è andata a prendere tutta quella forza e per tutto quel tempo?

Parliamo di anni, tanti anni, dedicati solo al nuoto. Parliamo di sacrifici, di rinunce e, io ne sono certa, in alcuni momenti anche lei ha dubitato fortemente che quella fosse davvero la sua strada.

Eppure ha proseguito e ha vinto, è l'atleta che nel suo sport ha vinto di più e ha ottenuto in assoluto più record mondiali nella sua specialità.

La spiegazione è nell'evoluzione del nostro cervello, o meglio delle sue aree prefrontali, che hanno sviluppato 3 caratteristiche uniche, che solo noi esseri umani possediamo: la **volontà**, la **concentrazione** e l'**autocontrollo**.

1 STEP - PASSIONE E ENTUSIASMO

Volontà, concentrazione e autocontrollo sono quelle peculiarità che ci permettono di governare la fatica.

La fatica è potente!

E' quella forza che ti "tira indietro", quella vocina che ti dice "ma chi te lo fa fare? guarda come è comodo il divano meglio riposare", e ti fa rimanere incollata alla tua zona di comfort.

E' una forza primordiale, che arriva da lontano, ed è legata al concetto di sopravvivenza, e l'unico modo per superarla è forzare i meccanismi molto spesso inconsci, attraverso, appunto, la volontà, la concentrazione e l'autocontrollo.

Tre concetti che puoi raggruppare in una unica parola: perseveranza.

Tu hai il potere di sviluppare in te la passione attraverso la perseveranza.

Più fai più diventi abile e cresci in quella cosa.

Più diventi abile e cresci più provi soddisfazione.

Allora hai sempre più voglia di farla, ti entusiasmi e ti appassioni sempre di più.

E' questo il "trucco" del rimanere motivata anche nelle cose che non ti piacciono o che ti annoiano e del riuscire di conseguenza ad alimentare la passione e l'entusiasmo in quello che fai.

2 STEP - IL CIRCOLO DELLA PASSIONE



La passione dunque è piacere e disciplina.

Eh già, **dipende da te.**

Tu, e soltanto tu, puoi riaccendere la passione e l'entusiasmo che hai perso nella tua attività, attraverso l'**impegno** e l'**esercizio costante**.

Allo step successivo, trovi 3 passi da mettere in pratica ogni giorno per allenare e ritrovare passione ed entusiasmo.

Ti consiglio di ripetere l'allenamento per almeno 21 giorni e ciò per consentire al tuo cervello di "registrarlo" e trasformarlo in un pilota automatico.

3 STEP - PUNTO 1

1

Definisci con **intenzionalità** il tuo obiettivo, rispondi a questa domanda:

COSA VOGLIO OTTENERE?

Rispondi per iscritto seguendo questo elenco puntato:

- Esprimi in positivo ciò che vuoi; questo significa passare da “Devo smettere di rimandare quelle telefonate” a “Voglio fare 2 telefonate tutti i giorni”.
- Sii precisa e dettagliata: ciò che vuoi ottenere deve essere misurabile; chiediti: come posso misurare i miei progressi?
- Chiediti: ciò che voglio dipende da me? è sotto il mio controllo? se la risposta è “no” oppure “in parte”, riformula il tuo obiettivo in modo che sia qualcosa che dipende solo ed esclusivamente da ciò che puoi fare tu.
- Chiediti: risuona con i miei valori guida? rispecchia la mia identità? se la risposta è “no” oppure “in parte” riformula il tuo obiettivo fino a quando la risposta sarà Sì.

Prima di passare al punto 2 prendi ciò che hai scritto sul foglio e verifica che vengano rispettati tutti i punti elencati qui sopra.

Se non li soddisfano aggiusta la risposta affinché li rispetti tutti quanti, è importantissimo. Fatto questo, prosegui al punto 2.

3 STEP - PUNTO 2

2

Scrivi 3 azioni nuove, che non hai mai fatto, utili e necessarie per raggiungere ciò che vuoi ottenere.

- AZIONE 1
- AZIONE 2
- AZIONE 3

3 STEP - PUNTO 3

3

Per ogni azione che hai scritto al punto 2 rispondi ad ognuna di queste domande:

1. quando la farò?
2. come mi garantirò di svolgere questa azione oggi?
3. come mi accorgerò del risultato raggiunto una volta che avrò svolto questa azione?
4. qual è il piacere e la soddisfazione che provo nell'aver portato a termine questa azione?
5. da 1 a 10 quanto sono soddisfatta di aver fatto questa azione?
6. quale ricompensa o premio decido e scelgo di regalarmi per aver compiuto questa azione? quando mi farò questo regalo?
7. come mi garantirò di svolgere questa azione domani?

4 STEP - WORKBOOK

giorno _____

1 COSA VOGLIO OTTENERE?

- 2
- AZIONE 1
 - AZIONE 2
 - AZIONE 3

- 3
- 1.
 - 2.
 - 3.
 - 4.
 - 5.
 - 6.
 - 7.

CONCLUSIONE

Ricorda: usa la tua forza di volontà, resisti alle tentazioni, imponiti di non procrastinare.

Ma fallo con gentilezza, accogliendo e accettando anche le tue fragilità.

Concentrati su ciò che puoi fare con quello che hai a tua disposizione, e impara a riconoscere e a premiare i risultati che raggiungi.

E ora cosa puoi fare?

Decidi la data di inizio del tuo allenamento e impegnati, giorno dopo giorno, a metterlo in pratica, fallo per 21 giorni di fila.

Questo farà rinascere in te la passione e alimenterà l'entusiasmo necessario per ritrovare voglia e gioia di fare.

Ricordati di festeggiare ad ogni risultato raggiunto!

Vuoi approfondire i contenuti di questo workbook?

Fissa una coaching totalmente gratuita con me.

Scrivimi a: cinzia.magnoni66@gmail.com

Oppure invia un messaggio whatsapp al 3358171375

Ti abbraccio

Cinzia

Cinzia Magnoni - Coach

“Non aspettare fin quando
sarà tutto perfetto.

Non sarà mai tutto
perfetto.

Ci saranno sempre sfide da
affrontare, ostacoli da
superare, e condizioni
imperfette.

Inizia e basta.

Ogni passo che farai ti
permetterà di crescere più
forte, più competente, più
confidente e di avere
sempre maggior
successo.”

Mark Victor Hansen.