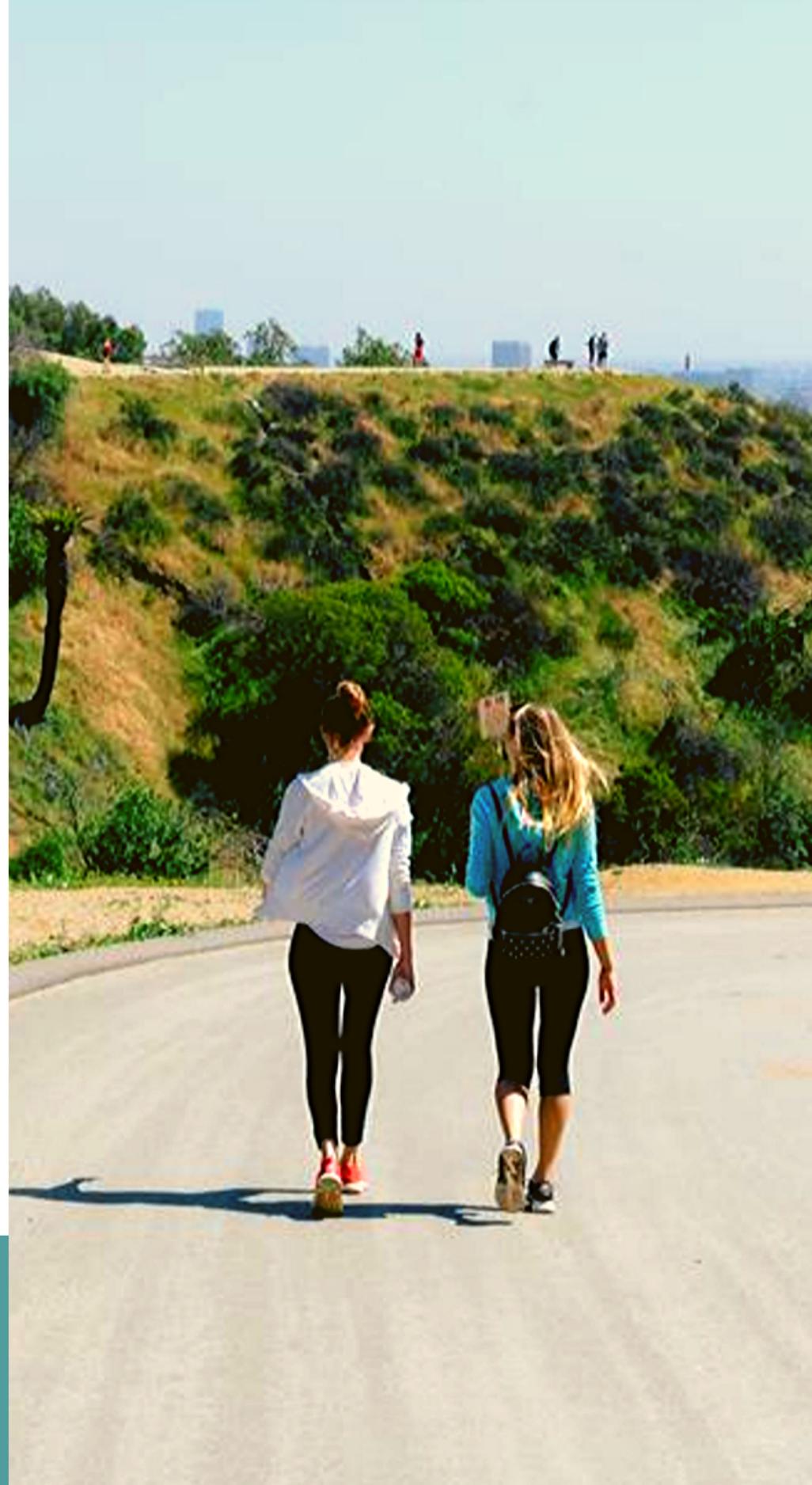


PNL NEL QUOTIDIANO:
TU, RELAZIONI, OBIETTIVI.

1 settimana 6 dritte

DI INDIPENDENZA EMOTIVA

7 giorni per gestire meglio le tue emozioni!



Cos'è l'indipendenza emotiva?

www.indipendenza-emotiva.com

1. GESTIONE DELLE EMOZIONI

Sì, anche rabbia e paura
posso essere molto utili.
Scopri come.

2. GESTIONE DELLE EMOZIONI IN COME VEDI IL MONDO

Con che filtri vedi il
mondo? Che film ti fai?
Come te lo racconti?

3. GESTIONE LE EMOZIONI NELLE ABITUDINI

Come puoi cambiare
veramente e
profondamente? Lavora
CON la mente inconscia.

4. GESTIRE LE EMOZIONI NELLE RELAZIONI

Persone che ami, persone
che vuoi allontanare:
parti da dentro e dalle
emozioni.

Come gestire

LA VERA INDIPENDENZA EMOTIVA?

PNL (PROGRAMMAZIONE NEURO LINGUISTICA)

Un modello di comunicazione d'eccellenza.

DA DENTRO

Cambia prima nella mente, nel come ti parli e come percepisci il mondo.

CON LA PIANIFICAZIONE

Stabilisci cosa vuoi fare/provare/vivere e poi **delega** alla mente inconscia il cambiamento profondo e duraturo.

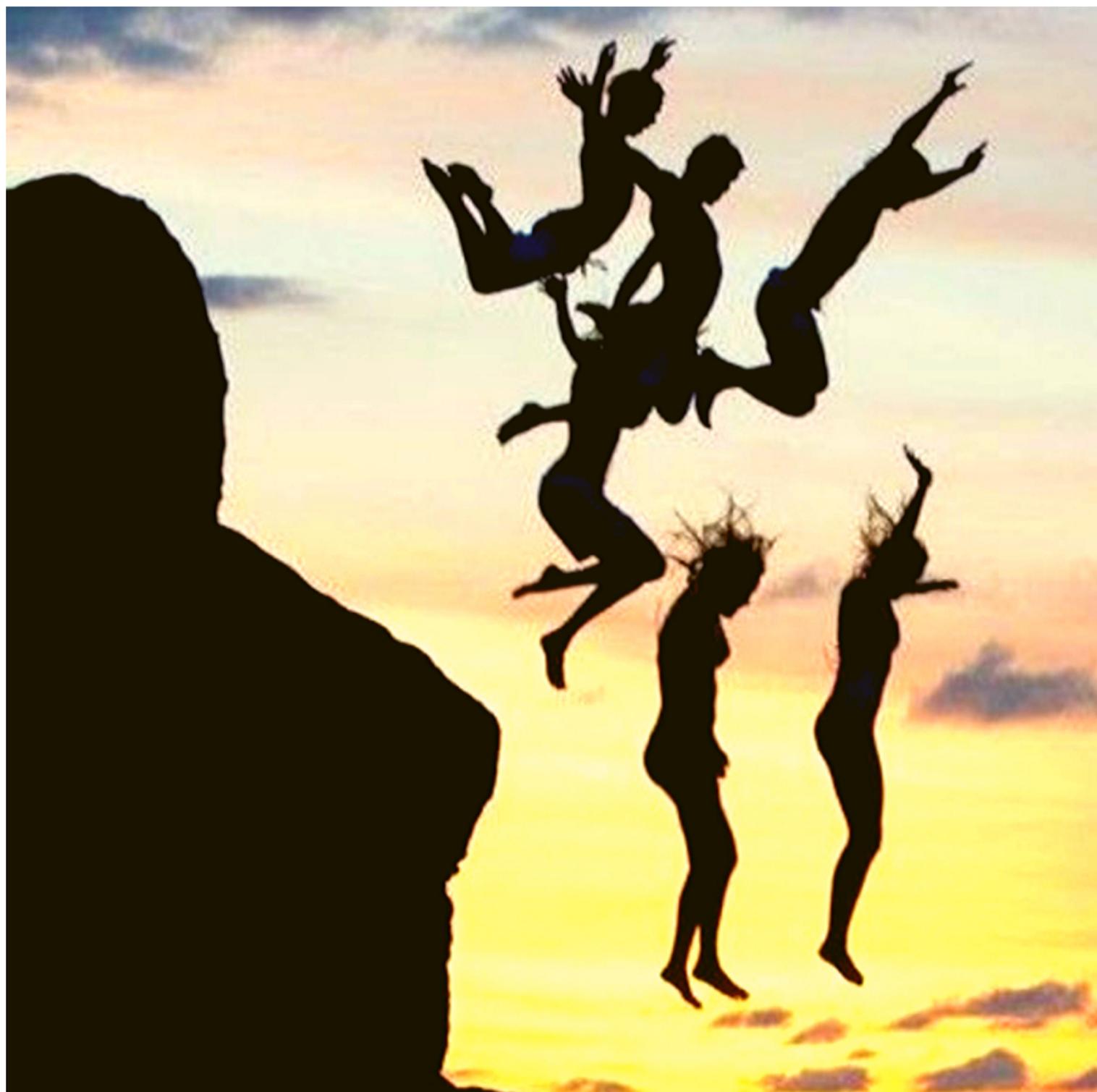


Ciao,

SONO DEBORA CONTI
e ti invito a seguire per una
settimana le 6 dritte di
"Indipendenza Emotiva".
OSSERVATI e correggiti. Scopri
come "funzioni" per crescere
consapevolmente, e poi delegare la
crescita alla tua mente inconscia.

OSSERVATI E POI SCEGLI.
PIANIFICA E POI CRESCI.

CAMBIA I "DEVO" IN "VOGLIO"



1. Devo o voglio?

Certo, è scontato. Ma quante volte ci diciamo che "dobbiamo" fare delle cose? Quando, alla fine, non le "dobbiamo" a nessuno, le dobbiamo solo a noi. Quindi, perché non dirci "VOGLIO"?

2. Come ti parli?

Hai mai notato la differenza tra quando qualcosa ti viene bene e quando qualcosa non ti riesce... ancora? Ti parli allo stesso modo? In questi giorni OSSERVATI per come ti parli e prova a zittire quelle lamentele e quei borbottii inutili.

www.indipendenza-emotiva.com

TU SEI IL TUO PIÙ GRANDE FAN



www.indipendenza-emotiva.com

3. Come guardi il mondo?

Con quali occhi guardi il mondo? Con gli occhi che lo scoprono e si meravigliano come quelli di un bambino? Oppure con l'occhio stanco, critico, pauroso, borbottone, stressato, arrabbiato?

OGGI SCEGLI IL FILTRO CON CUI GUARDARE IL MONDO DAVANTI A TE



4. Immagina una litigata

Sfrutta la tua capacità di rivedere scene e di pianificarne di nuove (in pratica di **visualizzare**), per scegliere di evitare di litigare. Prova adesso a rivivere una litigata: cosa avresti potuto fare e dire per sentirti meglio? Per sentirVi meglio?





TREMENDO, SEMPRE,
MAI, TUTTO, TUTTI...

5. Usi paroloni?

Come ti rivolgi alla tua mente?
Come parli agli altri? È una
tragedia o soltanto
complicato? È impossibile o
solamente nuovo? E se conosci
qualcuno per cui è tutto
sempre negativo, sei certo di
volarlo avvicinare
emotivamente?

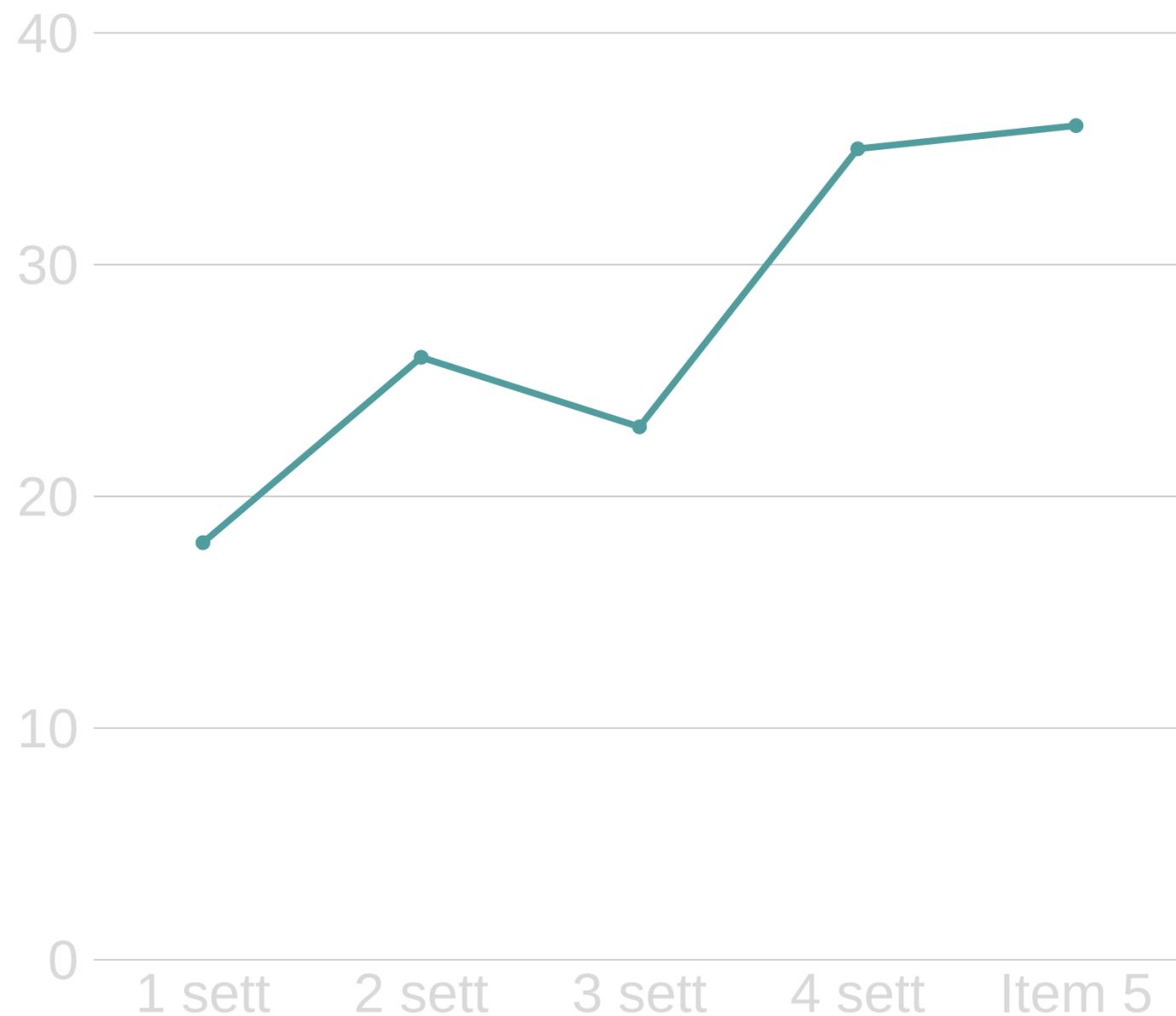
6. Oggi chiediti:

Oggi fatti questa domanda. Sappi che è meravigliosa e molto potente. Sei pronta/o?

Chiediti: «Come voglio sentirmi oggi per la maggior parte del tempo?»
Questa è una domanda guida, o come la definiamo qui, una Domanda Utile. Chiedi e lascia che il tuo sistema nervoso risponda.



COSA OTTIENI COLTIVANDO LA TUA INDIPENDENZA EMOTIVA?



Coltivare la tua indipendenza emotiva...

Ti permette di sentirti libera/o anche quando la situazione è complicata. Di respirare fino in fondo... Di dire "Sì" alla vita e "No" a certe situazioni...

Cosa aspetti?

INIZIA OGGI.

AMATI. LIBERATI. VOLA.

Chi guarda all'esterno sogna.
Chi guarda all'interno, si risveglia.

CARL JUNG

Di tanto in tanto è bene fare una pausa nella
nostra ricerca della felicità ed essere
semplicemente felici.

GUILLAUME APOLLINAIRE