

Ciao 2018...
Benvenuto 2019...



Giusto per sapere...

Curiosità sul Capodanno...

Il Capodanno risale alla festa del dio romano Giano.

Nel VII secolo i pagani delle Fiandre, seguaci dei druidi, avevano il costume di festeggiare il passaggio al nuovo anno. Per i Babilonesi il nuovo anno cominciava con la rinascita della Terra, cioè con la primavera.

Fu Giulio Cesare, nel 46 a.c., a creare il "Calendario Giuliano" che stabiliva che l'anno nuovo iniziasse il primo gennaio.

Il primo di gennaio i Romani usavano invitare a pranzo gli amici e scambiarsi il dono di un vaso bianco con miele, datteri e fichi, il tutto accompagnato da ramoscelli d'alloro, detti strenne, come augurio di fortuna e felicità. Il nome strenna derivava dal fatto che i rami venivano staccati da un boschetto della via sacra ad una dea di origine sabina: Strenia, che aveva uno spazio verde a lei dedicato sul Monte Velia. La dea era apportatrice di fortuna e felicità; il termine latino "strenna", presagio fortunato, deriva probabilmente proprio dalla dea.

Nel Medioevo molti Paesi europei usavano il Calendario Giuliano, ma vi era un'ampia varietà di date che indicavano il momento iniziale dell'anno. Tra queste per esempio il 1 marzo (capodanno nella Roma repubblicana), il 25 marzo (Annunciazione del Signore) o il 25 dicembre (Natale). Solo con l'adozione universale del Calendario Gregoriano (dal nome di papa Gregorio XIII, che lo ideò nel 1582), la data del 1 gennaio come inizio dell'anno divenne infine comune.



Perchè questo E- book

Il periodo tra dicembre e gennaio è un periodo di celebrazioni fin dall'antichità. Proprio in questo periodo si festeggia il Nuovo Anno.

E' importante celebrare questo passaggio non solo con cene e feste, ma anche intimamente per salutare con gentilezza l'anno passato e per onorare fiduciosamente il nuovo che avanza .

Ho raccolto in questo piccolo e-book riflessioni, consigli, tecniche, esercizi che puoi fare in qualsiasi momento dell'anno ma in questo periodo sono particolarmente utili proprio perchè tutti noi , anche se in modo diverso, percepiamo questo momento di passaggio.

Gli esercizi di questo e-book ti aiuteranno a migliorare la qualità della tua vita e delle tue relazioni e troverai anche tante domande utili per fare il punto della situazione, chiarire i tuoi obiettivi per il nuovo anno e iniziare a creare la vita che desideri!

Questi insegnamenti provengono da diversi autori e da diverse scuole di pensiero che ho raccolto in differenti parti del mondo.

Buon viaggio
Elisa



Come usare l'e-book

Nell' e-book troverai alcune domande . Rifletti sulle risposte. Prenditi il tempo per rispondere in modo sincero e costruttivo. Ti consiglio di scrivere le risposte . La scrittura ha un enorme potere curativo e aiuta a concentrarti su quello che stai facendo. Non c'è fretta. Non esistono risposte giuste o sbagliate .Non giudicarti e sii gentile con te stesso.

Le domande si concentrano su alcuni aspetti fondamentali della nostra vita:

- Aspetto esteriore
- Emozionalità
- Mente
- Spirito
- Finanze
- Famiglia
- Divertimento/creatività

Pronti? Partiamo....



2018 ...Un caro saluto

Completa e revisiona l'anno che si sta concludendo

Hai pensato alla tua salute quest'anno? Se si come?

Hai fatto qualcosa per migliorare il tuo aspetto fisico? Se si cosa?

Quali sono stati i tuoi successi nel 2018?

Quale è stata la decisione più importante che hai preso?



Quale è stata la lezione più grande che hai imparato?

Quale è stato il più grande gesto d'amore che hai fatto quest'anno?

Quale è stato il progetto lavorativo che ti ha soddisfatto maggiormente?



Chi sono le tre persone che hanno avuto il più grande impatto nella tua vita in questo anno e perchè?

Quale è stato il rischio più grande che ti sei assunto?

Quale è stata la sorpresa più grande che hai ricevuto?



Quale relazione importante hai migliorato?

Quale complimento avresti voluto ricevere?

Cosa ti ha dato più gioia fare?



2019 ... Benvenuto

**In questo spazio rifletterai sulle tue aspettative
riguardo al nuovo anno**

Quale vorresti che fosse il tuo trionfo più grande?

Quale aspetto fisico vorresti migliorare?

Quale consiglio vorresti dare e a chi?



Cosa potresti fare per migliorare i tuoi risultati per il prossimo anno?

Cosa ti renderebbe felice portare a termine?

Cosa vorresti imparare quest'anno?

Quale rischio potresti assumerti quest'anno?



Riguardo al tuo lavoro, quale aspetto ti impegni a migliorare il prossimo anno?

Quale tuo talento vorresti far emergere?

Oltre a te, chi o cosa ti impegni a servire ed amare?



Qual è quell'unica parola che ti piacerebbe che descrivesse il tuo nuovo anno? E perchè?

Quale sarà il tuo simbolo per il nuovo anno? (disegnalo qui sotto)



Le scelte che creano la tua vita

In qualunque punto tua sia, nella vita così come nella tua carriera, esso è comunque il risultato delle scelte che hai fatto.

Nonostante ci siano forze esterne che possono creare ostacoli, è sempre la tua scelta a come reagire a questi intoppi che determina il tuo procedere nella salita o il tuo precipitare.

Qui di seguito troverai **7 scelte** che ti aiuteranno a creare la tua carriera e la tua vita per il tuo meglio o per il tuo peggio.

Certamente ci sono molte altre scelte possibili, ma quelle che seguono avranno sicuramente un profondo impatto sulla tua capacità di dare forma alla tua vita, oppure di farti plasmare dalla vita stessa.

1 - Scegli di crescere

Crescere non è mai automatico. Per farlo devi scegliere di rimanere aperto agli insegnamenti e di lavorare duramente su te stesso. Quando scegli di non crescere, allora smetti di essere una persona interessante e diventi arrogante.

2 - Scegli di donare

Fai dono agli altri del tuo tempo, delle tue capacità e delle tue risorse senza mai aspettarti nulla in cambio: è una scelta altruista. Il mondo ha bisogno di più persone capaci di donare in maniera straordinaria. Quando ti concentri di più su ciò che gli altri vogliono o di cui hanno bisogno, allora vedrai realizzarsi molti dei tuoi desideri e bisogni. Quando scegli solo di accumulare ciò che hai invece di farne dono agli altri, allora diventi il centro del tuo universo solitario. Così facendo respingi



sia le persone sia le loro potenziali benedizioni.

3 - Scegli di ascoltare

Uno dei modi migliori per entrare in contatto con gli altri è ascoltarli. Sposta il tuo focus da te all'altro. Questo farà in modo che gli altri si sentano attratti da te perché sei in grado di dar loro importanza. Quando scegli di parlare e basta, raramente riesci a costruire relazioni forti e sostenibili. Diventi un ostacolo e le persone finiscono per evitarti.

4 - Scegli di fare la differenza

Anche il saper fare la differenza aggiungendo valore agli altri è una scelta. Fare la differenza significa lasciare agli altri qualcosa di diverso e di migliore. Pensa che spreco sarebbe non aggiungere nessun valore nella nostra vita e in quella degli altri e non lasciare nessun segno di noi...

5 - Scegli di fare ciò che è giusto

Fare ciò che è giusto invece di ciò che è più semplice, più economico, più ben visto o conveniente, non è sempre piacevole. Tuttavia, quando lo facciamo, fortifichiamo il nostro carattere e manteniamo il rispetto per noi stessi. Fare ciò che è giusto ti aiuta a creare pace interiore e rende le tue decisioni più facili da prendere dal momento che tu hai già deciso ciò che rappresentano per te.

6 - Scegli di prenderti cura della tua salute

Si dice che il tuo corpo sia un tempio, ma molte persone non lo trattano come tale. A forza di fare e fare, distruggono una cosa che nemmeno i soldi poi potranno ricomprare: il loro benessere fisico. Prima deciderai di sviluppare una disciplina che ti permetta di vivere uno stile di vita sano, e meglio sarà per te.

7 - Scegli di connettersi con un potere più alto



Vivere una vita all'insegna della spiritualità aggiunge ai nostri giorni una dimensione in più che le persone non spirituali, invece, non riescono a raggiungere. Vivere senza una propria connessione spirituale lascia un profondo vuoto interiore. Se ti senti svuotato, se la tua vita manca di uno scopo più alto, allora potrebbe essere giunto il momento di scegliere un nuovo percorso, una strada migliore.

Ci sono altre scelte importanti che possono plasmare la tua vita, come quella di accettare le responsabilità, quella di scegliere di fare di ogni giorno un capolavoro, e molte altre ancora. Tuttavia, queste 7 possono già darti molto su cui riflettere.



Un nuovo anno, un nuovo te?

Decisioni, speranze, sogni, desideri, imperativi, proponimenti e piani per migliorare la tua vita, realizzare i tuoi sogni ed i tuoi potenziali più pienamente, cambiare le cose, mangiare meglio, fare più esercizio fisico, prenderti cura delle tue relazioni... la lista continua all'infinito.

Quali sono i tuoi obiettivi per quest'anno? Quali decisioni stai prendendo per migliorare la qualità della tua vita nel prossimo anno?

Fare proponimenti mentali-emozionali e cognitivi attiva quella parte della **consapevolezza** che ci rende unicamente e veramente umani.

Un proponimento su come vivere, cosa fare, cosa evitare, su nuove direzioni di vita o sogni da realizzare: sono tutte cose che indicano che possiamo prendere il timone della nostra vita e tradurre grandi idee in stili di vita. Indica che noi esseri umani siamo una specie capace di essere gli architetti della nostra vita.

Sia che tu lo sappia o meno, sia che tu eserciti questo potere più o meno estesamente, solo te sei l'architetto della tua vita.

Se lo desideri puoi imparare a usare il tuo cervello per gestire la tua vita.

A questo scopo ci viene in aiuto la PNL con il modello dell'**Obiettivo Ben-Formato**.

Gli obiettivi Ben-Formati prevedono una serie di domande e distinzioni per assicurarti che gli obiettivi che stabilisci e il come li stabilisci siano ben definiti e altamente salutari.



Ci sono certe domande che ti spingono a chiarire quali siano i tuoi obiettivi o le tue direzioni direzioni
Qui sotto trovi alcuni esempi.

Domande in ...positivo

- Che cosa desideri?
- In che direzione desideri andare?

Domande nello...specifico

- Che cosa vuoi, di preciso?
- In quale specifica direzione desideri muoverti?

Domande basate ... sui sensi

- Come farai a sapere che stai andando in quella direzione?
- Che cosa vedrai, cosa udrai e quali sensazioni proverai?

Domande...sotto il tuo controllo

- Quanta parte dell'andare in questa direzione è sotto il tuo diretto controllo?

Domande...ecologiche

- In che modo andare in questa direzione influirà sulla tua vita nel breve e lungo termine?
- Vale la pena andare in questa direzione?

Usando questa cornice e queste domande per passare in rassegna i tuoi obiettivi, riuscirai a vedere con grande chiarezza dov'è che volete andare di preciso.

Tuttavia , il semplice porci queste domande non è di per sé sufficiente.

Infatti, tanto importante quanto l'abilità di creare proponimenti altamente salutari, è l'abilità nel metterli in esecuzione, ovvero la traduzione dei tuoi sogni e significati più esaltanti ,in effettivi stili di vita.



Qui la gestione degli stati d'animo gioca un ruolo decisamente fondamentale.

In effetti se non riesci a gestire il tuo stato, se non riesci a monitorare gli stati che sperimenti e se non riesci a gestire i pensieri, sensazioni ed energie di quegli stati, allora non riuscirai a fare in maniera efficace e persistente tutto ciò che ti proponi di fare.

Questo sembra essere il problema più grande per tutti coloro che perdono fiducia nei proponenti per il nuovo anno. Fare proponenti è una cosa; metterli in pratica in modo tale da eseguire quanto hai deciso e viverlo nel tuo corpo, è tutt'altra cosa.

Sapere cosa fare, addirittura sapere come farlo, ed avere la motivazione e determinazione a farlo: tutto questo è sapere.

Allora, viste queste premesse, cosa stai facendo?

Quanto efficacemente riesci a monitorare e gestire i tuoi stati emotivi in modo da riuscire a mettere in pratica i tuoi obiettivi ?

Come ti trovi nell'intraprendere azioni efficaci nel praticare, persistere, apprendere continuamente, rifinirti e migliorare?

Ti lascio riflettere ...

E ti auguro di accettare la sfida di diventare architetto della tua vita , decidere cosa è meglio per te con consapevolezza e gentilezza.

Accetta la sfida , impegnati e amati...

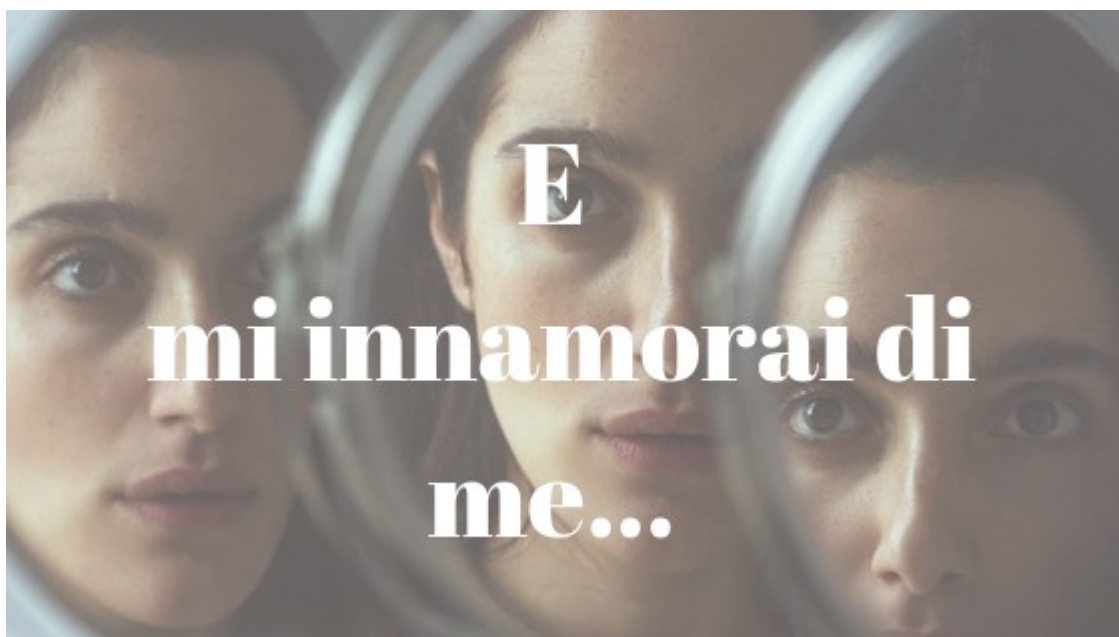
...Alla realizzazione del meglio di te!!!

**Buon anno
Elisa**



**Questo e-book
non vuole essere
in nessun modo
un sostitutivo nè
di medicinali nè
di terapia.**





Per informazioni ed
iscrizioni

www.eminnamoraidime.it

mail:

elisa@eminnamoraidime.it

mob:+39 3938029916

