



ALLENAMENTO MENTALE

LA FORZA DELLA MENTE





Le 8 principali caratteristiche Della forza della mente:



- 1. Capacità di uscire dagli schemi**
- 2. Intelligenza emotiva**
- 3. Fiducia in sé stessi**
- 4. Abilità di neutralizzare le persone dannose**
- 5. Sapere come abbracciare il cambiamento**





6. Non attendere le scuse per perdonare

7. Accettare il fallimento

8. Essere sempre e comunque positivi

ORA TOCCA ATE!

LA RUOTA DELLA MENTE

Per ogni area, colora dal centro verso l'esterno in base al tuo grado di soddisfazione negli ultimi 12 mesi.





Da 0 a 100, quanto ti soddisfa la tua ruota nelle principali aree?





Scrivi le %, colorate nelle varie aree

- 1. Capacità di uscire dagli schemi _____%
- 2. Intelligenza emotiva _____%
- 3. Fiducia in sé stessi _____%
- 4. Abilità di neutralizzare le persone dannose _____%
- 5. Sapere come abbracciare il cambiamento _____%
- 6. Non attendere le scuse per perdonare _____%
- 7. Accettare il fallimento _____%
- 8. Essere sempre e comunque positivi _____%

Cosa pensi e provi ad osservare la tua Ruota e le percentuali scritte?





La ruota ti ha dato la possibilità di misurare la tua forza mentale
Con una visione generale, ora vogliamo andare in profondità.

In base a ogni area e al tuo grado di soddisfazione colorato nella ruota,
scrivi in modo analitico e specifico quali sono i tuoi punti di forza e
quali invece sono i punti da migliorare a tuo parere.

CAPACITÀ DI USCIRE DAGLI SCHEMI	
Punti di forza	Punti da migliorare





INTELLIGENZA EMOTIVA	
Punti di forza	Punti da migliorare

FIDUCIA IN SÉ STESSI	
Punti di forza	Punti da migliorare





ABILITÀ DI NEUTRALIZZARE LE PERSONE DANNOSE	
Punti di forza	Punti da migliorare

SAPERE COME ABBRACCIARE IL CAMBIAMENTO	
Punti di forza	Punti da migliorare





NON ATTENDERE LE SCUSE PER PERDONARE	
Punti di forza	Punti da migliorare

ACCETTARE IL FALLIMENTO	
Punti di forza	Punti da migliorare





ESSERE SEMPRE E COMUNQUE POSITIVI	
Punti di forza	Punti da migliorare

Se hai compilato in modo profondo ogni punto di forza e di miglioramento, ora hai ben chiaro di dove è necessario rivolgere la tua attenzione e i tuoi prossimi allenamenti mentali.





***Ora condividi con noi
sul Gruppo Facebook HCA MasterClass***

*Su quale area pensi di aver più bisogno di rafforzarti
e per quale ragione lo pensi?*

