

LA TUA CASSETTA DEGLI ATTREZZI

Le 5 A SALVA VITA!

La salute è il primo pilastro su cui si fonda ogni successo, anche quello professionale.

Non basta possedere buone skills per mantenere alte le tue performance. È altrettanto importante allenare ogni giorno la mente e curare il corpo affinché diventino una risorsa potenziante e di supporto alle tue attività quotidiane.

Sarai in grado di raggiungere un Ben-Essere psico-fisico-emozionale attraverso l'applicazione delle 5A:

ATTEGGIAMENTO
ALLENAMENTO
ALIMENTAZIONE
ALLIATI
AMORE

Trova il tuo equilibrio!



11

Solo chi ha vissuto gli estremi
conosce l'equilibrio.
(Noli Metangerine)

Che cosa è la “Cassetta degli attrezzi” di cui parlano oggi?

Con cassetta degli attrezzi mentali, intendiamo tutti quegli strumenti/risorse mentali che in parte abbiamo già come bagaglio dalla nascita e in parte abbiamo acquisito attraverso le esperienze nel nostro passato. Ma in che cosa consiste esattamente questa cassetta degli attrezzi mentali sopra descritta? Consiste in 5 fondamentali presupposti: **Le 5 A.**



11

Il Tuo Allenamento Mentale

RIEPILOGO DELLE 5A

Atteggiamento

Lavorare sull'atteggiamento mentale, allenarsi per orientare il focus in maniera proattiva, e raggiungere un equilibrio corpo-mente-spirito, aumentare consapevolezza, autostima e self leadership.

Allenamento

Attraverso il movimento, comprendere come prendersi cura del proprio corpo, eliminare comportamenti nocivi per la Salute, generando ormoni in grado di modificare la biochimica e lo stato emozionale.

Alimentazione

Saper come nutrirsi con consapevolezza e rispetto del proprio corpo, seguire un'alimentazione funzionale al raggiungimento e mantenimento del proprio stato psicofisico, intraprendere scelte responsabili per la propria Salute.

Amore

Imparare ad amare se stessi, soddisfare i propri bisogni attraverso la coscienza della propria identità e potenzialità; impegnarsi ogni giorno per realizzare il proprio progetto di vita, accettare gli ostacoli, dare valore a ogni opportunità che si presenti e vivere finalmente la vita che ci meritiamo!

Alleati

Saper scegliere i giusti Alleati che saranno in grado di supportarci e sostenerci durante il percorso di trasformazione, riuscire a ritrovare forma e determinazione anche dalle persone che potrebbero ostacolare il raggiungimento del traguardo.



LA TUA CASSETTA DEGLI ATTREZZI: LE 5A SALVA VITA

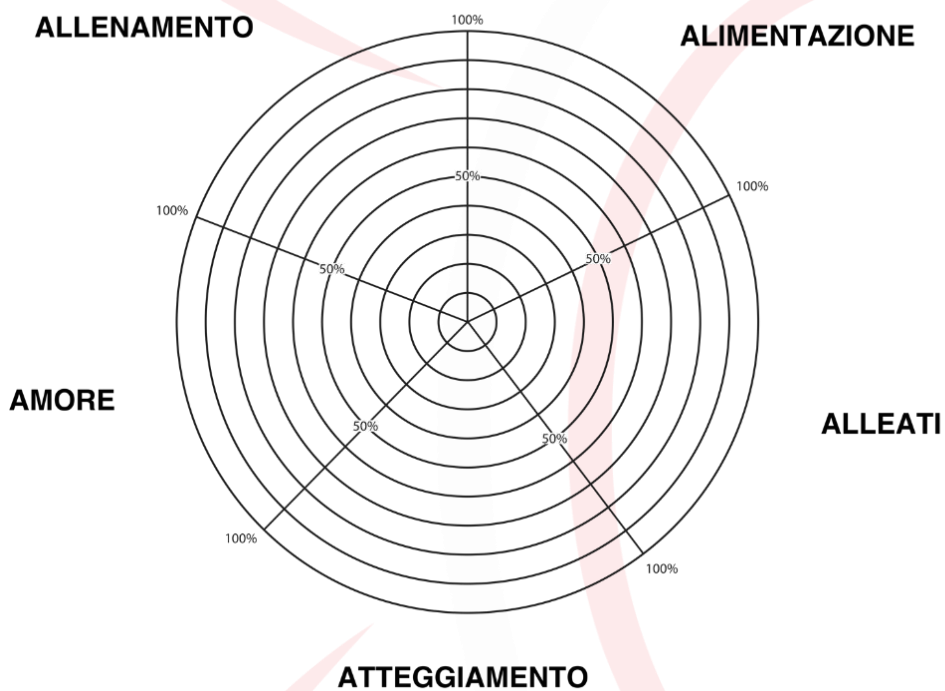
La tua cassetta degli attrezzi è ben fornita?

RUOTA DELLE 5 A

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

VALUTA DA 0% A 100%

IL TUO GRADO DI SODDISFAZIONE



**OSSERVA LA TUA RUOTA DELLE 5A E
RISPONDI A QUESTE DOMANDE**

Fase 1

Consapevolezza: Cosa provi, cosa senti ad osservare la ruota?

Fase 2

Quale nuova decisione intelligente prendi per ciascuna A?

Come puoi migliorarla?

Atteggiamento

Allenamento

Alimentazione

Amore

Alleati

