

RISCOPRI TE STESSA *workbook*



Risveglia la tua anima
e libera il tuo potenziale.

CARMEN NACLERIO

Benvenuta

Donna in Azione



Sono Carmen, imprenditrice, mamma, coach trasformativa e... costante allieva della vita.

Guido **anime ambiziose e visionarie** a riscoprire la forza interiore, **evolversi** e manifestare **il potenziale**, in modo **profondo e rivoluzionario**.

Nel 2021 prendo una decisione contro corrente: vendo la mia attività nel benessere dopo 20 anni e fondo una nuova società nel mondo della crescita personale.

Creo il metodo **“Donna in Azione”** con l'intenzione di ispirare le donne a **risvegliare la coscienza** e tirar fuori **il meglio di sé**.

Dopo la mia certificazione in coaching, negli anni mi formo e sperimento **terapie olistiche**: la psicosomatica, la meditazione, le leggi universali nelle relazioni.

Sono sempre **“spinta”** da una parola chiave: **LIBERTÀ**

In questi anni **ho accompagnato** molte anime ad iniziare un percorso di crescita personale e **trasformare** profondamente la propria vita.

La prossima vuoi essere tu?

La mission

Quello che mi muove **è duplice**: dapprima aiutarti a fare **chiarezza**, a far emergere i tuoi desideri repressi, le tue ambizioni e il tuo vero potenziale.

Poi, **motivarti** e **accompagnarti** nel cambiamento.

Una missione, la mia, frutto di anni di studio ed esperienza. Un percorso di costante **crescita** ed **evoluzione**, che parte da me, prima che da voi. Un'impegno che non si esaurisce mai, perché il mio obiettivo è far sì che **ogni donna** possa essere **padrona** degli strumenti necessari per raggiungere la propria **libertà** e **felicità**.

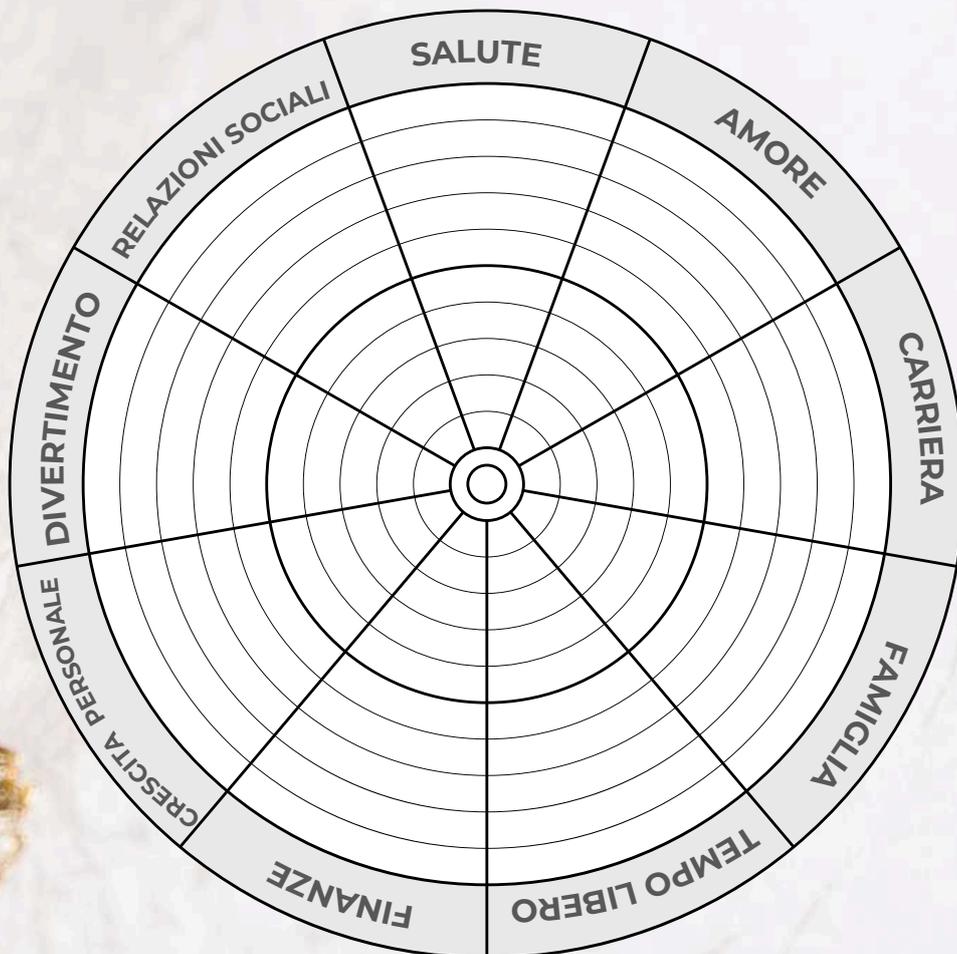
E TU, PERCHÉ SEI QUI?

Life Board

Uno **strumento** che ti permetterà di **osservare** la tua vita dall'alto e fare **chiarezza** dentro di te.

Per ogni ambito della tua vita, rifletti e dai una **valutazione** del tuo livello di **soddisfazione**: da 1 (molto poco) a 10 (eccellente).

Colora per ogni raggio, dal centro fino al grado di soddisfazione che vivi oggi in quella specifica area.



Life Board

Sei soddisfatta della tua life board?

- Sì, molto
- Insomma, voglio migliorare alcuni aspetti
- Mi ha mostrato in modo chiaro la situazione

Quale ambito vorresti migliorare?

- Salute/Fisico
- Amore/Relazioni
- Carriera/Lavoro
- Tempo/Divertimento
- Finanze
- Crescita personale

Di cosa avresti bisogno per cambiare?

- Un modo profondo e rivoluzionario
- La forza e il coraggio
- Risorse (tempo, soldi)

Cosa ti blocca nell'affrontare un cambiamento?

- La paura (del giudizio, di fallire, del nuovo)
- Insicurezza (le conseguenze, perdita di controllo)
- La solitudine (di non farcela, essere rifiutata)

Old way vs New Way

Quante volte ci siamo trovate davanti ad un **bivio**?
E in quella situazione, **che fare?** Restare sulla strada nota,
con tutti i suoi limiti ma sicurezze o affrontare
il cambiamento?

PRIMA

Pensare sempre tanto,
complicarmi la vita

Voglio avere tutto
sotto controllo

Continuo a procrastinare,
rimando continuamente

Prima ci sono sempre
gli altri, poi vengo io

Il mondo esterno
mi influenza

ORA

Iniziare a Sentire,
ascoltare, percepire

Lascio andare e sviluppo
fiducia in me stessa

Prendo una decisione
e agisco

Stabilisco dei confini,
la priorità sono io

Mi focalizzo sul mio
mondo interiore

VS

10 domande potenti

In esclusiva per te, questo potente esercizio per **comprendere** meglio la tua situazione attuale e a fare chiarezza sulla **tua vita** in questo momento.

Sii aperta e **lascia emergere** le risposte dentro di te, ricordando che non vi è risposta giusta o risposta sbagliata. C'è solo ciò che senti tu in questo momento della tua vita.

"E se non so rispondere?" **That's ok**. A volte alcune risposte hanno bisogno di più tempo per giungere a noi, queste domande ti aiuteranno però a **piantare un semino**.

1) Chi o cosa ha guidato la tua vita fino ad oggi?

2) Cosa stai tollerando che non sopporti più?

3) Quale aspetto della tua vita vuoi migliore?
Come vorresti che fosse?

4) Qual è la piccola azione che puoi fare già da oggi per migliorare questo aspetto?

5) Cosa dovrebbe accadere nella tua vita per sbloccarti dalla situazione in cui ti trovi?

6) Se avessi la certezza di non fallire,
cosa faresti?

7) Quali sono i tuoi talenti?

8) Cosa conta di più per te?

9) Come sarà la tua vita fra 5 anni, se continui a pensare come hai fatto fino ad oggi?

10) Rileggi tutte le risposte. Se fosse un'amica ad averle scritte... che consiglio le daresti?





Step dell'Azione

1

**Stabilisci
le tue priorità**

2

**Pianifica le azioni
da compiere**

3

Agisci ora

**Se non hai un piano,
pianifica il tuo fallimento.**

Bisogna rischiare per ricominciare!

1) Le mie priorità

<input type="checkbox"/>	_____



**Sii responsabile e rispetta le tue priorità.
Perché sono importanti?**



Ogni momento è
un'opportunità per
cambiare prospettiva

2) Planner settimanale

FOCUS DI OGGI

COME MI SENTO

FATTO

LUNEDÌ



MARTEDÌ



MERCOLEDÌ



GIOVEDÌ



VENERDÌ



SABATO



DOMENICA



3) Agisci

To do list

Scrivi tutte le azioni che devi svolgere

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Complimenti!

Credo profondamente che se sei arrivata fino a questo punto, è perché davvero desideri ottenere un **cambiamento duraturo** nella tua vita.

Ora puoi fare **un altro passo concreto** e venire a **“Donna in Azione Tour”**, una **giornata totalmente gratuita** dove scoprire il metodo che ha già trasformato la vita ad oltre **150 donne**.

Scopri il programma completo e prenota il tuo posto!

