



25/09/2007 Newsletter motivazionale a cura di HRD e Roberto Re

- **CI VUOLE ALLENAMENTO**
- **MAGIA**
- **L'HANNO DETTO IN UN FILM**
- **PER GESTIRE MEGLIO IL TUO TEMPO**
- **CORSI E SEMINARI DA NON PERDERE**



IMPARA la **PNL**
con **Andrea Favaretto!**
a **Milano**
dal **22 al 26 Ottobre**

Leader di te stesso n.59 del 25 settembre 2007

CI VUOLE ALLENAMENTO

Lo sport, si sa è una grande metafora della vita. Lo sport ci insegna che non basta allenare il corpo per vincere una sfida, ma è necessario eseguire una buona preparazione mentale per evitare che nel momento cruciale i nervi tradiscano.

Anche la vita ci pone continuamente delle sfide che a volte scegliamo e a volte no.

Per questo è necessario allenare costantemente la nostra mente per essere sempre pronti ad agire al meglio delle nostre potenzialità per affrontare qualsiasi sfida la vita ci ponga.

Ecco la scheda di allenamento per lo sport e la vita.

Rilassati e concentrati

Le situazioni difficili, soprattutto se inaspettate, hanno il potere di farci perdere il controllo e di portarci a commettere errori che in condizioni normali non commetteremmo.

Mantenere la calma e la concentrazione anche nel bel mezzo di una situazione difficile non solo è il modo migliore per trovare una soluzione, ma è anche il segreto per vivere una lunga vita di successo.

Uno dei modi più semplici ed efficaci per recuperare la

HRD
TRAINING
GROUP



Dai n° 1 della formazione
in Italia il meglio per la
Gestione del tuo Tempo

[Chiedi informazioni](#)

Per ricevere questa newsletter in
solo testo manda una mail qui

calma e la concentrazione nelle situazioni difficili è quello di fermarsi un attimo e respirare profondamente.

Una respirazione superficiale ed affannosa ci priva di energie, quelle energie necessarie per mantenere la concentrazione sull'obiettivo che vogliamo raggiungere, sia esso la vittoria di una gara, una partita, la soluzione di un conflitto o un avanzamento di carriera.

(Partecipa a [Easy Learning](#)! Apprenderai tecniche di rilassamento che ti permetteranno di elevare la tua concentrazione quando leggi o studi).

Ascolta il tuo corpo

Il corpo ci parla, emettendo segnali di ogni genere: vibrazioni e movimenti involontari, piccoli dolori e vere e proprie malattie.

Il corpo esprime ciò che accade nella parte più profonda di noi, il nostro inconscio, che spesso è la principale fonte dei nostri autosabotaggi.

Se inconsciamente non ti ritieni capace o degno di vincere la tua sfida, il tuo corpo si rifiuterà di ascoltare i messaggi inviati dalla testa e farà di tutto per ostacolare il tuo cammino, perfino creare ad hoc delle patologie più o meno gravi, un po' come accade a molti sportivi che si fanno male in campo.

Rispetta, ama ed ascolta il tuo corpo, svilupperai una dote fondamentale per vincere la partita della vita: **l'istinto**.

Attenzione alle parole che usi

Tutti noi abbiamo un dialogo interno che spesso è così forte da non permetterci neppure di ascoltare le voci intorno a noi. Quando nella nostra mente risuonano espressioni del tipo: "non ce la posso fare", "*è troppo difficile per me*", "*è un problema troppo grave*" qualsiasi rassicurazione e "*dai che ce la fai*" proveniente dall'esterno passa inosservata.

Abituati a prestare attenzione alle espressioni che usi.

Immagina di essere il tuo più grande fan, che parole utilizzeresti per incitarti a dare il meglio di te?

Usa la tua immaginazione

Uno dei momenti principali dell'allenamento mentale degli sportivi consiste nel visualizzare più volte l'esecuzione di un esercizio, un colpo, una discesa. Uno sportivo ripercorre più volte con l'immaginazione tutte le fasi dell'azione fino al risultato finale, come se nella propria testa venisse proiettato un film al rallentatore di cui lui è il protagonista. Si può dire che prima di affrontare una sfida ogni campione la vince con la propria testa, la vive intensamente con la propria immaginazione.

Ricorda: la mente non distingue un'immagine vividamente immaginata da un realtà vissuta realmente. Se vinci la tua sfida nella tua testa, è fatta!

Credici fino alla fine

La storia dello sport è costellata di storie di successi eclatanti ed inaspettati, storie di rimonte spettacolari che hanno tenuto gli spettatori con il fiato sospeso, storie di partite che sembravano perse e poi recuperate proprio al punto che appariva ormai decretare la fine dell'incontro e che poi si è rivelato il punto della svolta.

([clicca qui](#) per scaricare l'e-book gratis con le **storie dei leader**)

In questi casi la differenza è data da quanto una persona

crede in se stessa e nelle proprie capacità.
Richard Bach diceva "*presto o tardi coloro che vincono sono coloro che credono di poterlo fare*".

Vuoi allenarti con **Roberto Re**? Acquista [One to one](#), **l'audio corso di coaching** per allenarti dove e quando vuoi.

I corsi dove allenare la mente per **ricordare meglio**, **vincere lo stress** e **perdere peso**?
[Easy Learning](#), [Emotional Fitness](#), [Giusto peso per sempre!](#)

MAGIA

A cura di **Andrea Favaretto**, Senior Trainer e Head Coach di HRD Training Group, Istruttore di corsi di [motivazione](#), comunicazione persuasiva, vendita e [NLP](#), ideatore di "[liberi di vedere](#)".

Cos'è per te la MAGIA?

Che cosa è magico nella tua vita oggi?

Ha a che fare solo con Harry Potter? Ha a che fare con fatti o accadimenti inspiegabili che tu non puoi determinare?

O forse ha a che vedere con ognuno di noi, con la nostra sensibilità, le nostre risorse più "alte", risorse alle quali qualche volta ci è capitato di accedere?

Immagina questo: stai parlando con una persona, come tante volte ti è capitato di fare, ti trovi bene con lei, parlate del più e del meno e, ad un certo punto, cominci a vivere delle sensazioni particolari. Entri in uno stato di connessione profonda, una situazione normale diventa quasi "angelica"... Sei totalmente connesso con la persona che hai davanti, entri nei suoi occhi, come se tutto intorno a voi non esistesse più, ci siete solo voi due, quegli occhi, quella magia.

Oppure questo: stai lavorando...stai facendo la cosa che più ti piace al mondo. Non lo puoi chiamare lavoro perché è la tua passione. Ti riesce facile, ti diverti, non finiresti mai e ti ci dedichi anima e corpo semplicemente perché ti piace.

"Sei nel tuo", come si dice e tutto sembra non finire mai e non finiresti mai...il tempo scorre e tu non te ne accorgi perché stai creando.

O ancora: ti stai dedicando al tuo sport preferito, quel giorno ti senti in forma, ti alleneresti per ore al massimo e non finiresti mai. Sei "nel flusso" di energia che ti permette di dare e ottenere il massimo semplicemente.

Quante volte ti è capitato di vivere situazioni simili? Molte probabilmente, così come a tante persone.

Per me queste sono situazioni magiche, che non sono capitate per caso, ma che in qualche modo hai contribuito a creare. Sarebbe troppo riduttivo parlare di coincidenze o casualità.

Penso piuttosto che siano "causalità".

Penso fortemente che a ognuno di noi capitino situazioni che ci fanno vedere cosa abbiamo dentro, ma quello che ne facciamo di queste occasioni dipende da noi.

Possiamo viverle una volta e dire "è stato bello" o "troppo

bello per essere vero" oppure riflettere per capire in che modo possiamo condizionare quello stato.
Concentrarci sul fatto che se ci è capitato più volte, in qualche modo ne siamo protagonisti e responsabili.
Abbiamo il potere di rivivere ogni giorno quello stato particolare e condizionarlo.
Possiamo farlo sempre...PER SEMPRE.
Può non essere facile, può essere impegnativo, ma COSTI QUEL CHE COSTI, è quello che ci ha permesso di vivere quella magia.
Prova a fare questo:
Prenditi qualche minuto per ripensare a quella situazione "magica"...dov'eri...con chi...cosa provavi...cosa ti dicevi...come respiravi...qual era la tua espressione facciale...la tua postura com'era...e in che punto del tuo corpo sono concentrate ora quelle sensazioni...identificalo...ora...vivile appieno.
E fai espandere quelle sensazioni in tutto il tuo corpo...riempiti di quella magia adesso...
Mantieni quello stato e nota come percepisci le cose in questo momento.
Cosa c'è di diverso?
Cosa puoi fare quando sei così?
Renditi conto che TU hai creato questa magia e che la puoi creare ogni giorno.

E la magia continua.. Scarica il [manuale gratis](#) di **Programmazione Neurolinguistica**.

Entra nel **blog di [Andrea Favaretto](#)** e leggi gli altri articoli.

Andrea Favaretto ha realizzato dvd [Il linguaggio del corpo, PNL e comunicazione](#) (con la partecipazione di Roberto Re) e [Il metamodello: abbattere le barriere comunicative](#). Acquistali ORA!

L'HANNO DETTO IN UN FILM

Ricordati di non sottovalutare mai il potere infinito dello sforzo.
(Mel Brooks in "Balle spaziali")

Non hai coraggio se non hai paura.
(da "Bounce")

Alla vita! La magnifica, pericolosa, breve, stupenda vita! E al coraggio di viverla!
(dal film "Grand Hotel")

Potrei essere piuttosto incazzato per quello che mi è successo, ma è difficile restare arrabbiati quando c'è tanta bellezza nel mondo.
(da "American Beauty")

Visita l'area [risorse gratuite](#) del sito HRD e potrai trovare una ricchissima raccolta di frasi.



LO SCAFFALE DEL LEADER

PER GESTIRE MEGLIO IL TUO TEMPO

Saper utilizzare le più efficaci tecniche di gestione del proprio tempo, sta assumendo un'importanza sempre più elevata per evitare di dover prendere le decisioni importanti in base alle urgenze, perdendo così tempo ed energie in attività improduttive.

Il package "Gestione del tempo" di Hrd è una serie completa di prodotti utili per approfondire e imparare le tecniche di Pianificazione Strategica degli Obiettivi, per raggiungere i propri traguardi e trasformarli in risultati concreti.

Il package comprende:

Tempo di risultati - Video corso in DVD

Il video-corso di HRD sul time management che permetterà ad ogni partecipante di applicare le strategie più all'avanguardia per gestire efficacemente il proprio tempo e trovare ogni giorno sempre più spazio per ciò che si ritiene veramente importante.

Le sette regole per avere successo di Stephen R. Covey - Libro

Un vero e proprio percorso, un approccio integrato il cui proposito essenziale è imparare a gestire la propria vita in modo veramente efficace: ovvero come ottenere risultati, in linea con i propri obiettivi.

L'one minute manager - Libro

Questo libro insegna il modo più rapido per aumentare la produttività, i profitti, la soddisfazione sul lavoro e il benessere personale. Si tratta di un nuovo e rivoluzionario metodo sul management che ha già dato risultati decisamente positivi.

L'one minute manager - Insegna a delegare.

Per risolvere uno dei problemi che più frequentemente assillano i manager d'oggi, la gestione del tempo. Il messaggio è semplice ed esplicito: non assumersi responsabilità di un problema se esso non compete direttamente a te!

Prezzo offerta: 140,00 € invece di € 158.24

Clicca qui per scaricare l'**E-BOOK GRATIS** sulla gestione del tempo.

CORSI E SEMINARI DA NON PERDERE

L'AUTOSTRADA PER LA RICCHEZZA. Il corso gratuito, riservato ai partecipanti Academy e ai loro amici, con Ezio Lazzarato, Giancarlo Orsini e Monica Scognamiglio. **Milano, 29-30 settembre**

I SOLDI FANNO LA FELICITA'. Due giornate di corso con Alfio Bardolla per sviluppare una mentalità orientata all'abbondanza e al benessere finanziario. Se la tua condizione economica non ti soddisfa appieno e credi di meritare di più, questo è il corso che fa per te! **Milano, 29-**

30 settembre

GIUSTO PESO PER SEMPRE. Il seminario con la Trainer di PNL Debora Conti, non solo per riavere il proprio peso giusto e mantenerlo per sempre, ma per ritrovare un corretto dialogo con il proprio stomaco e corpo. Il seminario è impostato sulle più efficaci e recenti tecniche di PNL e prosegue, nel periodo successivo, con l'assistenza durante il percorso, direttamente da Debora Conti. **Roma 16 ottobre.**

INVESTIRE IN IMMOBILI. Il corso dove apprendrai come investire negli immobili per creare la propria serenità finanziaria, potendo arrivare a smettere di lavorare e vivere solo del cash-flow derivante dall'investimento immobiliare. **Milano, 6-7 ottobre, Roma, 13-14 ottobre.**

NLP PRACTITIONER. Cinque giorni con Andrea Favaretto per diventare padroni dei segreti della Programmazione Neuro Linguistica. **Milano, 22-26 ottobre.**

EMOTIONAL FITNESS. Un weekend di vera e propria palestra emozionale che investe la totalità dell'essere umano, creando una nuova percezione della realtà che permette di raggiungere obiettivi e risultati straordinari. **Roma, 26-28 ottobre**

EASY LEARNING. Seminario intensivo di metodologie di apprendimento e tecniche di memorizzazione e lettura veloce, per rendere facile, piacevole e divertente ogni forma di studio e aggiornamento. **Milano, 3-4 e 10-11 novembre.**

LIBERI DI VEDERE. Il corso "Liberi di Vedere" si basa sull'esperienza che Andrea ha fatto su di sé e che gli è servita per migliorare la vista e togliere gli occhiali che ha portato per 25 anni. **Milano 9-11 novembre.**

D-DAY. L'one day seminar per scoprire ed acquisire le conoscenze e le tecniche per accrescere l'autostima e la motivazione e migliorare, così, il tuo potere decisionale. Prova finale boardbreaking! **Catania 11 novembre, Napoli 18 novembre, Padova 25 novembre, Milano 2 dicembre.**

[Cancellazione](#)

[Mail in solo testo](#)

[Contattaci](#)

[Powered by
Buongiorno Vitaminic](#)

Inizio modulo

Fai leggere questa news a:

Fine modulo

