



ILLUMINA

INNAMORATI FOLLEMENTE DI TE E DELLE TUE IDEE.

Estratto
Gratuito

CONSIGLI

RISCOPRI FOCALIZZA E INNAMORATI FOLLEMENTE DELLE TUE IDEE.

Per prima cosa **GRAZIE** per aver scaricato questo estratto di Illumina!

In queste pagine troverai un assaggio della prima e della seconda parte del workbook dove ci concentreremo su di te e sul mondo che ti circonda. Nel workbook completo è compresa una terza parte sulla focalizzazione degli obiettivi, le azioni concrete per raggiungerli e la loro pianificazione.

Questo workbook vuole aiutarti a riscoprire le cose che ami davvero, per dimenticare i devo ma concentrarti sui voglio: per (ri)innamorarti follemente delle tue idee.

1. esci di casa sempre con un taccuino e una matita
2. fotografa tutto quello che puoi, basta un cellulare
3. se qualcuno ti guarda strano sorridi (oppure fai una linguaccia, come preferisci)
4. sii pronto/a a tutto e aspettati sempre l'inaspettato.

CHI SONO

Mi chiamo Federica ho quarant'anni, i capelli blu e bevo troppo caffè. Sono laureata in psicologia, ho un master in brand communication e sto studiando antropologia. Mi piace pensare che con il mio lavoro (ma non solo) posso aiutare le persone a essere più serene e felici, sia quando devono comunicare chi sono e cosa fanno, sia nella propria sfera personale.

Tutto ciò che è contenuto in questo workbook è frutto di anni di studio, di lavoro e di continua ricerca. Ti prego di non divulgarlo e non condividerlo. Se pensi che qualcuno che conosci possa essere interessato puoi metterlo in contatto direttamente con me, ti ringrazio.

INIZIAMO DA TE

Prima di cominciare a lavorare ti suggerisco di pensare innanzitutto a te. Fatti un bagno caldo, accendi una candela, metti il tuo disco preferito, respira profondamente e rilassati. Concentrati sul qui e ora. Nulla ha più importanza in questo momento.

Adesso prendi una fotografia che ti ritrae e fotocopiala*.

Attaccala qui e colorala con i pennarelli pastelli acquarelli quello che vuoi. Una volta che hai finito osserva con attenzione la foto. Che tonalità hai usato?

Sono colori realistici oppure no? Come li hai scelti? Cosa ha guidato la tua mente? Ti piacciono? Ti piace il risultato finale?

Spero che la risposta sia sì adesso prenditi almeno 10 minuti tutti per te spegni (o metti in modalità aereo) il telefono, ascolta una bella canzone e balla fallo solo per te divertiti e libera la mente da ogni pensiero, pronti? Via!

* se vuoi puoi anche disegnarti a mano libera. Non dimenticare però di creare anche uno sfondo dove ti trovi? Con chi sei? Cosa c'è attorno a te? Come ti senti?

LE DUE PAROLE PIÙ
BREVI E PIÙ ANTICHE,
SÌ E NO,
SONO QUELLE CHE RICHIEDONO
maggior riflessione

PITAGORA

Cerca di dire **almeno cinque NO** durante questa giornata. Possono essere anche dei no piccoli, valgono tutti.

Cerca di ripetere questo esercizio una volta alla settimana per almeno un mese. Lo so, è difficile, ma un NO a volte ti salva la giornata. Scrivi a cosa hai detto no e come ti senti

A large, empty rounded rectangular box with a thin blue border, intended for the user to write their responses to the exercise.

SEI REALISTA?

Scrivi cinque qualità che vedi in te

1.

2.

3.

4.

5.

Chiedi a cinque tuoi amici di descriverti in cinque parole, quali sono le più usate?

1.

2.

3.

4.

5.

Sei d'accordo?

ESPLORA

Dove sei adesso?

Descrivi almeno 10 cose che vedi cercando di renderti conto di ogni particolare.

1

2

3

4

5

6

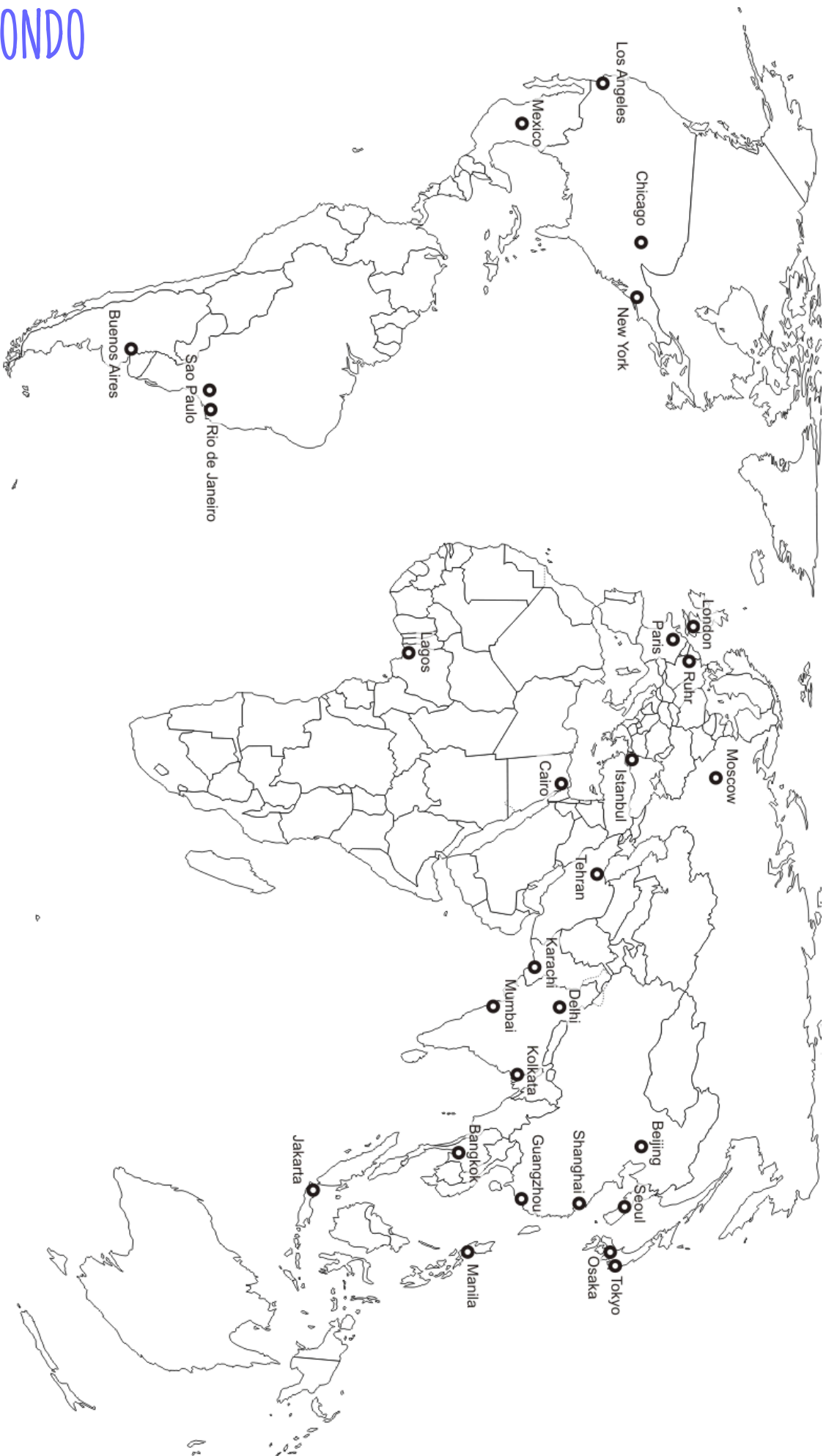
7

8

9

10

ESPLORA IL MONDO



Colora i Paesi che hai già visitato.

Preparati a visitare tutti gli altri paesi uno alla volta oppure tutti insieme in un tour virtuale.

Scoprili su Internet, sui libri, sui giornali. Viaggia con la fantasia e scrivi cosa più ti ha colpito di ogni Paese.

Appena puoi, ovviamente, **parti!**

Il nostro cervello è programmato per **ricreare immagini familiari**, per questo spesso vediamo delle facce degli oggetti, ti è mai capitato?

Oggi cercane almeno cinque fotografale e incollarle qua!

A large, empty rounded rectangular box with a thin blue border, intended for pasting photographs. The box is centered on the page and occupies most of the lower half of the page.

LA VITA È MOLTO SEMPLICE
MA NOI INSISTIAMO

NEL RENDERLA

complicata

CONFUCIO

COME È ANDATA?

Eccoci arrivati alla fine di questo piccolo breve percorso, come ti senti adesso?

Hai avuto difficoltà?

Ti è piaciuto?

Vorresti provare a fare il percorso completo?

Bene, io ti aspetto!

Se ti va mandami un feedback per condividere le tue impressioni, idee, difficoltà o se vuoi approfondire alcuni dei temi scrivimi una mail a

hello@federicacantrigliani.it

GRAZIE

