

LISTA dei TUOI 101 PUNTI DI FORZA

Prendi un foglio A4 e dividilo in due colonne per il lato lungo e sul lato sinistro della colonna di sinistra scrivi in numeri da 1 a 50. Fallo adesso.

E adesso sul lato sinistro della colonna di destra scrivi i numeri da 51 a 101. Fallo adesso.

Ora, quello che è fondamentale, il segreto più segreto, è che tu scriva, riempiendo gli spazi a fianco a ciascun numero e per ogni numero, un tuo punto di forza o un complimento che ti è stato rivolto.

so che nell'arco della tua vita, per quanto tu ti sia trovato o trovata in situazioni in cui non ti hanno fatto i complimenti, o non ti hanno voluto bene, o non sei stato valorizzato e chi più ne ha più ne metta... se ritorni indietro nell'arco della tua vita... ci sono molto più di 101 aspetti che puoi elencare come tuoi punti di forza, magari nell'aspetto, magari nella capacità di usare la mente, o in un ambito sportivo... o magari quella volta che hai parlato a quella persona e ti sei sorpreso di te stesso o di te stessa... o quell'altra volta in cui ti hanno fatto un complimento e non te lo aspettavi... o quella volta in cui ti hanno fatto lo stesso complimento e hai detto: "Ma no... ma cosa vuoi che sia..."

Voglio che con la tua mente tu vada a riprendere tutti quei momenti...

Certo, può essere faticoso, può essere al di fuori di ciò che sei abituato a fare... ma mi sembra anche che tu abbia scaricato questo audio corso perché vuoi ottenere risultati diversi... mi sembra anche che tu abbia pagato, investito dei soldi per scaricare questo audio corso perché desideravi ottenere risultati al di fuori della norma, altrimenti non mi staresti ascoltando adesso.

Quindi, sei pronto a fare qualche cosa al di fuori della norma?

Non dipende dal tempo, dipende solo dalla tua focalizzazione. Vedrai, i primi 20 potrebbero essere abbastanza semplici. I secondi 20 forse saranno più difficili. Ma ti assicuro che dal cinquantesimo in poi inizierai a capire l'efficacia e la potenza di questo esercizio.

Per aiutarti puoi chiedere alle persone che sai che ti vogliono bene di dirti quali sono i tuoi aspetti positivi, i tuoi punti di forza che loro vedono