

# CO-CREARE LA TUA VITA

**Modulo Avanzato**

**I 7 Passi efficaci per  
co-creare la Vita che desideri!**

**Per integrare nel quotidiano  
i 7 Passi che ti permettono di sviluppare  
il tuo Potere Personale e realizzare  
il Meglio per Te**

# Cos'è il Potere Personale?

Come già spiegato nella presentazione del Modulo base, con il termine Potere Personale mi riferisco alle straordinarie risorse legate al funzionamento del nostro cervello e del nostro mondo fisico – che operano in sinergia perfetta – come pure della dimensione spirituale, la quale si sta rivelando sempre più coerente con quella scientifica

**Lo sapevi, ad esempio,  
che Steve Jobs e, su suo consiglio,  
anche Mark Zuckerberg sono stati in  
un ashram indiano per poter definire  
la Visione di ciò che sarebbero poi  
diventate le loro aziende?**

**Senza contare tutte le ricerche sulla  
pratica e i vantaggi della meditazione  
portati avanti dalle  
neuroscienze e utilizzate da  
grandi consulenti aziendali  
del calibro di Daniel Goleman  
(autore del famoso libro  
"Intelligenza Emotiva")**



**Stiamo quindi  
parlando di risorse  
delle quali spesso  
non siamo consapevoli,  
ma che sono a nostra  
disposizione se  
decidiamo di attivarle  
e allenarle**

# E cosa possiamo ottenere facendolo?

Sicuramente possiamo:

- Comprendere meglio chi siamo e cosa guida i nostri comportamenti
- Gestire meglio le nostre emozioni
- Dare maggior qualità e spessore alla nostra esperienza di vita
  - Intensificare l'efficacia delle nostre intenzioni e delle nostre azioni

## E DI CONSEGUENZA

- Raggiungere più facilmente gli obiettivi che ci stanno a cuore
- Sviluppando anche quelli che in psicologia e coaching si definiscono come **AUTOCONSAPEVOLEZZA** e **AUTOGOVERNO**
- come pure la nostra resilienza (di cui tanto abbiamo bisogno in questa fase storica!) fino al punto di sapere come gestire situazioni "im-possibili"

# E ti ricordo l'importanza del termine Co-creare

Noi CREIAMO costantemente CON la  
compartecipazione di ogni parte di noi e di  
tutto il mondo nel quale viviamo.

Perché la nostra vita è un processo costante  
di INTERAZIONE tra noi  
stessi e il tutto.

Accogliere questo dato di fatto  
è fondamentale per vivere con sempre  
maggiore lucidità e profondità. E finalmente  
co-creare ciò che davvero è  
il Meglio per noi

# MODULO AVANZATO

Seconda edizione

07 e 21 novembre 2020

12 dicembre 2020

16 gennaio 2021

Integra nel  
quotidiano  
i 7 Passi  
per Co-creare la  
tua Vita

UN PERCORSO DI 4  
INCONTRI PER:

- **Approfondire e lavorare sui 7 Passi IN TERMINI IL PIÙ POSSIBILE CONCRETI**  
attraverso esercizi e la sperimentazione di pratiche e metodi utili per sviluppare il nostro Potere Personale
- **Sperimentare diversi metodi e tecniche che aiutano a RIDURRE I LIVELLI DI STRESS**
- **Apprendere UN PAIO DI METODI per lavorare in autonomia sulla gestione delle emozioni inconsapevoli, quelle che più "attraggono" la nostra realtà!**
- **Capire l'importanza dell'auto-consapevolezza (da cui dipende l'autogoverno) e acquisire TECNICHE PER IL SUO SVILUPPO**
- **Capire come predisporre il proprio assetto interiore/mindset per GESTIRE anche SITUAZIONI "IM-POSSIBILI"**
- **Impostare un PROGRAMMA QUOTIDIANO**  
da seguire anche dopo la fine del corso

# **ECCO ALCUNI RISULTATI Sperimentati dai partecipanti**

## **MIGLIORATO LA SITUAZIONE PROFESSIONALE**

(ritrovato lavoro o migliorato le condizioni di quello attuale anche sul piano economico, avviato un'attività, aumentato clienti/collaborazioni/fatturato)

## **AFFRONTATO e SUPERATO GRAVI SFIDE PERSONALI CON UN ATTEGGIAMENTO DI MAGGIOR FIDUCIA E LUCIDITÀ**

## **CREATO UN QUOTIDIANO PIÙ FACILE**

## **MIGLIORATO LE RELAZIONI**

## **RESO PIÙ EFFICACE E "LEGGERA" LA GESTIONE DELLE EMOZIONI E DELLO STRESS NEGATIVO**

## **REALIZZATO PROGETTI CHE STANNO A CUORE...**

## **LA MIA ESPERIENZA (ma non solo la mia)**

**Nel mio caso personale questi APPROCCI E TECNICHE hanno fatto LA DIFFERENZA TRA IL SOCCOMBERE AGLI EVENTI E IL FAR CELA**

come quando sono stata in grado di comprare casa senza averne veramente i mezzi, evitando di ritrovarmi letteralmente senza un tetto sulla testa... E sviluppare forza e fiducia di fronte a importanti problemi di salute, familiari, affettivi e finanziari

# PERCHÉ SCEGLIERE QUESTO CORSO

## ALLA FINE DEL CORSO SAPRAI

- Come **co-creare e progettare la tua vita e i tuoi desideri perché possano realizzarsi più facilmente**
- Come **gestire la tua mente consapevole e quella inconsapevole per andare oltre le credenze che ti depotenziano**
- Cosa fare quando sembra che ciò che desideri non si stia realizzando
- Come **gestire le situazioni che paiono impossibili da risolvere**

# E ANCORA...

## AVRAI IMPARATO

- Un **metodo per superare le resistenze mentali ed emozionali** di fronte agli eventi critici
- Delle semplici **tecniche per gestire le emozioni forti** nel quotidiano e recuperare energie fisiche e psichiche
- Delle **tecniche per lo sviluppo dell'autoconsapevolezza** (strumento ideale per aumentare la nostra capacità di co-creare una vita felice)
- Alcune **brevi modalità di meditazione** per rilassarti e ricollegarti al tuo Potere interiore
- **2 metodi per superare le credenze limitanti** (anche profonde) e creare le tue nuove credenze potenzianti
- Un metodo di auto-aiuto **per gestire nell'immediato lo stress negativo**

## INOLTRE

- AVRAI **identificato alcune tue principali credenze limitanti** (su cui poter applicare i metodi suddetti)
- Impostato il tuo **programma di utilizzo delle tecniche** e dei metodi che vuoi davvero praticare nel tuo quotidiano

# ALTRÉ RAGIONI PER SCEGLIERE QUESTO CORSO

- Fornisce un'ampia panoramica di quanto è possibile mettere in atto nel nostro quotidiano per far crescere il nostro Potere Personale (quindi la consapevolezza) e relazionarci alla vita con approcci più funzionali ed "ecologici"
- Permette un **ALLENAMENTO E UN'INTEGRAZIONE GRADUALE** di principi e strumenti, grazie alla sua **distribuzione sull'arco di più settimane/mesi**
- Il percorso così strutturato sostiene la motivazione individuale nel tempo, dando la possibilità di **trasformare i nuovi apprendimenti in abitudini**
- Lavoro in piccoli gruppi, tra i 6 e i 12 partecipanti massimo

# COME SI SVOLGE



**In 4 incontri ONLINE  
di mezza giornata a distanza  
di alcune settimane l'uno  
dall'altro per permetterti di  
integrare e sperimentare  
individualmente quanto  
affrontiamo in aula**

**Il corso alterna parti di teoria, esercizi  
individuali, semplici esercizi di gruppo e  
condivisioni assolutamente volontarie**

# PROGRAMMA

## GIORNATA 1

### Passi 1, 2 e 3

#### 1. Aprirsi all'Accoglienza e abbandonare la resistenza

Il Processo di Accoglienza, attraversare e gestire le emozioni

#### 2. Il contatto con il nostro Potere Creatore

Modalità di contatto nel nostro quotidiano  
Creare dall'Essere

#### 3. Esprimere l'Intenzione/Obiettivo Il rito

## GIORNATA 2

### Passo 4

#### Gestione del livello vibrazionale: mente consciā

Autoconsapevolezza e Locus of Control

Un modello semplice per sviluppare l'autoconsapevolezza  
nel quotidiano

Formazione delle credenze

Caccia alle nostre credenze depotenzianti e  
loro gestione consapevole  
La pratica della Gratitudine

## **GIORNATA 3**

### **Passo 5**

#### **Gestione del livello vibrazionale: mente inconscia**

Come si creano le nostre “ferite”, che determinano  
poi i nostri comportamenti

Spunti e metodi di lavoro in autonomia per aiutarci a gestire la  
mente inconscia

#### **Metodo Coach2Best n. 1 per alleviare credenze ed emozioni limitanti**

## **GIORNATA 4**

### **Passo 6 e 7**

#### **6. Allineamento/Coerenza**

Allineare mente consapevole e mente inconsapevole:  
livello base e avanzato

#### **7. Credere/Affidarsi/Avere fede (fiducia nella Vita) per gestire anche le situazioni “im-possibili”**

Cosa fare quando “non funziona”

Esercizi per la pratica e lo sviluppo della Consapevolezza  
Un’efficace tecnica di auto-aiuto per la  
gestione dello stress

#### **Metodo Coach2Best n. 2 per alleviare credenze limitanti e avanzare verso gli obiettivi**

Programma individuale di allenamento

# IL TUO INVESTIMENTO

Per il modulo avanzato

**€ 360,00**

ma se ti iscrivi entro il 15 OTTOBRE  
**solamente € 287,00**

**VUOI PORTARE UN'ALTRA PERSONA AL CORSO?**

Avrà un ulteriore sconto del 20%

## **COSA INCLUDE**

- **4 mezze giornate di formazione online in diretta** in cui oltre a trasmettervi quello che conosco e farvi lavorare sulla vostra situazione specifica (attraverso gli esercizi) sarò in ascolto del gruppo e di ogni persona per quanto possibile
- **possibilità di contattarmi per mail** tra un incontro e l'altro per chiarimenti
- **presentazione Power Point di ogni incontro**
- **registrazione degli incontri**, così potrai rivederli ogni volta che vuoi o in caso tu ne perdessi uno
- **possibilità di partecipare gratuitamente alle edizioni successive dello stesso modulo**  
(in caso di posti disponibili) per ripassare e ricaricarti!

## Inoltre

se tu non lo fossi già, entri a far parte dei

**"Membri Co-creare",**

la nostra piccola **community** che resta in contatto

– per chi lo desidera – con varie modalità

(es. gruppi WA, ritrovi per aperitivi di follow-up al

"quartier generale" Coach2Best,

il Grand Hotel Palace di Varese

<https://varese.ipalazzihotels.com/>)

Ai membri dedico **offerte particolari** e li tengo al

corrente di iniziative che

li possono sostenere nella co-creazione della loro vita

Ad esempio, nel periodo del lockdown ho dedicato loro

diversi incontri online e webinar gratuiti

# COSA DICONO DEL CORSO



"Dopo aver partecipato al corso base, non ho avuto dubbi nel voler continuare con il percorso avanzato. Francesca ci ha presentato e fatto sperimentare degli strumenti pratici che mi hanno aiutata a cambiare attitudine nella vita di tutti i giorni. Incredibile che potenza inespressa c'è nelle parole che utilizziamo, nel nostro atteggiamento. Diventarne consapevole mi ha aiutata a sentirmi co-creatice della mia vita, e a gestire con successo le quotidiane sfide del lavoro."

Letizia C., **Senior Visual designer**

"Un vero viaggio non è cercare nuove terre ma avere nuovi occhi", direi che questo percorso ricalca appieno questo famoso verso di Proust. Ora davvero guardo il mondo con un altro sguardo e soprattutto mi osservo e mi ascolto. Le parole hanno assunto una nuova forma, anche se sono le stesse che ho sempre utilizzato ora ne conosco il potere. Grazie davvero Francesca!"

Lara, **Learning Expert**

# CHI SONO

**Francesca Cellina, Coach professionista dal 2008,  
membro della International Coaching Federation e  
docente presso la "Roberto Rigati Coaching" di Milano**

In questo percorso assicuro un approccio pragmatico e concreto, insieme a una visione olistica. In aggiunta alla modalità del coaching classico, porto infatti nel mio accompagnamento conoscenze delle neuroscienze e della fisica quantistica, oltre che dell'ambito spirituale

Quello che più amo nel coaching è la possibilità di accompagnare le persone a realizzarsi per quello che sono veramente, ma che a volte ancora non sanno di essere...

# CO-CREARE LA TUA VITA

**Modulo Avanzato  
Seconda edizione**

**SABATO 09.30 – 13.00  
07 e 21 novembre, 12 dicembre 2020  
16 gennaio 2021**

**Francesca Cellina - Cell. 347.5776670  
4u@coach2best.com - www.coach2best.com**