Day's point

Mentality - 10

La guida da rileggere sempre

YouTube
ascolta e guarda ovunque

ADATTIVA

Ciao e **grazie per il tuo tempo.**
Questa è la guida **PER OTTENERE DI PI□Ú.**

Ho passato più di 30 anni a osservare e studiare le persone di successo, la loro esperienza e la metodologia che utilizzano.

ADATTIVA

Questa guida puoi **deriderla - oppure DIFFONDERLA.**

Non sò perché tu sia qui, o perché tu stia leggendo questa guida, **ma sò che cerchi qualcosa di più**.

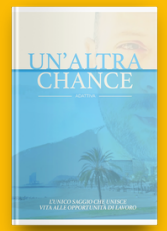
Una breve presentazione e **partiamo.**
In adattiva.net si progettano realtà di business
utilizzando il marketing e il digitale
per applicare strategia che funzionano.

ADATTIVA

PFAcademy

Fondatore **Ambuweb**, progetto nazionale per le attività all'aperto.
Fondatore **Viaggiatore Singolo**, dedicato al viaggio in solitaria.
Co-fondatore della **PFAcademy**, pesca sportiva in Italia.
Online trovi manuali, e-book e diversi contenuti.

Ale è autore di:
"Un'altra chance"



ADATTIVA

Cos'è Mentality?

- Una piccola premessa -

L'errore comune è credere che tutto dipenda dal - segreto nascosto -

quando invece ogni obiettivo è raggiunto attraverso

un corretto percorso e approccio mentale.

Vale per il 95%

ADATTIVA

Altrimenti tutti otterremmo qualsiasi cosa a comando,
non trovi?

Un esempio:
Perché due persone che studiano cose simili
ottengono risultati diversi nella loro vita?

ADATTIVA

Semplice!

È questione di "Mentality".

ADATTIVA

Ecco finalmente il metodo.

**Ti consiglio di seguirlo per 21 giorni
e poi decidere se continuare.**

- Azioni chiave -

Esegui questi punti quotidianamente.

1)Ancoraggio

ADATTIVA

Inizia la tua giornata con un ancoraggio come:

- Un audio
- Un testo
- Un video
- Un oggetto

O qualsiasi cosa ricordi ed imposti la mente verso il tuo obiettivo.

2) Impara

ADATTIVA

Svegliati prima la mattina e attingi subito
a fonti di apprendimento come libri e audio.
Non smettere mai di allenarti mentalmente.

Un libro a settimana equivalgono a 52 l'anno.
Una persona media legge al massimo un libro l'anno.
Questo ti metterà nella percentuale TOP - 3%

Non accedere assolutamente ai social media.

3) Corpo

ADATTIVA

Rispetta il corpo.
Un'attività fisica, anche se breve,
rilascia chimica preziosa per il cervello.

Sentirsi bene fisicamente significa pensare e agire meglio.

4) Doccia fredda

ADATTIVA

Fai la doccia fredda. Eh si! Hai capito bene.

La doccia fredda attiva valori di benessere
e principi di reattività primordiale.
Principi che oggi teniamo dormienti.

Segui il metodo Wim Hof.
Provala!

ADATTIVA

5) Confidence

ADATTIVA

La **self confidence** (in italiano - sicurezza con se stessi),

è la credenza positiva nel riuscire.

(Perché se pensi, anche per poco, di non farcela - allora **NON** ce la farai mai al 100%).

Ci sono tanti modi per farla tua.
Iniziare in piccolo per vincere vari step è una di queste.

6)Mangia bene

ADATTIVA

Siamo ciò che mangiamo.
Chi performa meglio - mangia meglio.

Il potere alimentare **è nella concentrazione -** incredibile!
Prova spremute, frullati e frutta secca, poi fammi sapere.

Mantieni un corretto equilibrio tra cibi semplici e bevande naturali durante la giornata, e vedrai aumentare l'energia per la concentrazione.

7) Meditazione

ADATTIVA

- L'INCREDIBILE POTERE DELLA MENTE -

La meditazione viene vista come una moda passeggera.
È invece, assieme alla visualizzazione,
una pratica molto antica per svuotare la mente da "sporcizia" esterna
e permette un migliore bilanciamento dei pensieri virtuosi.
Provala per 5 minuti ogni mattina.

Un consiglio: Collega una traccia audio per entrare velocemente
in frequenza **con il Tuo interiore**. Se non ne hai una, scrivimi.

8) Abitudini

ADATTIVA

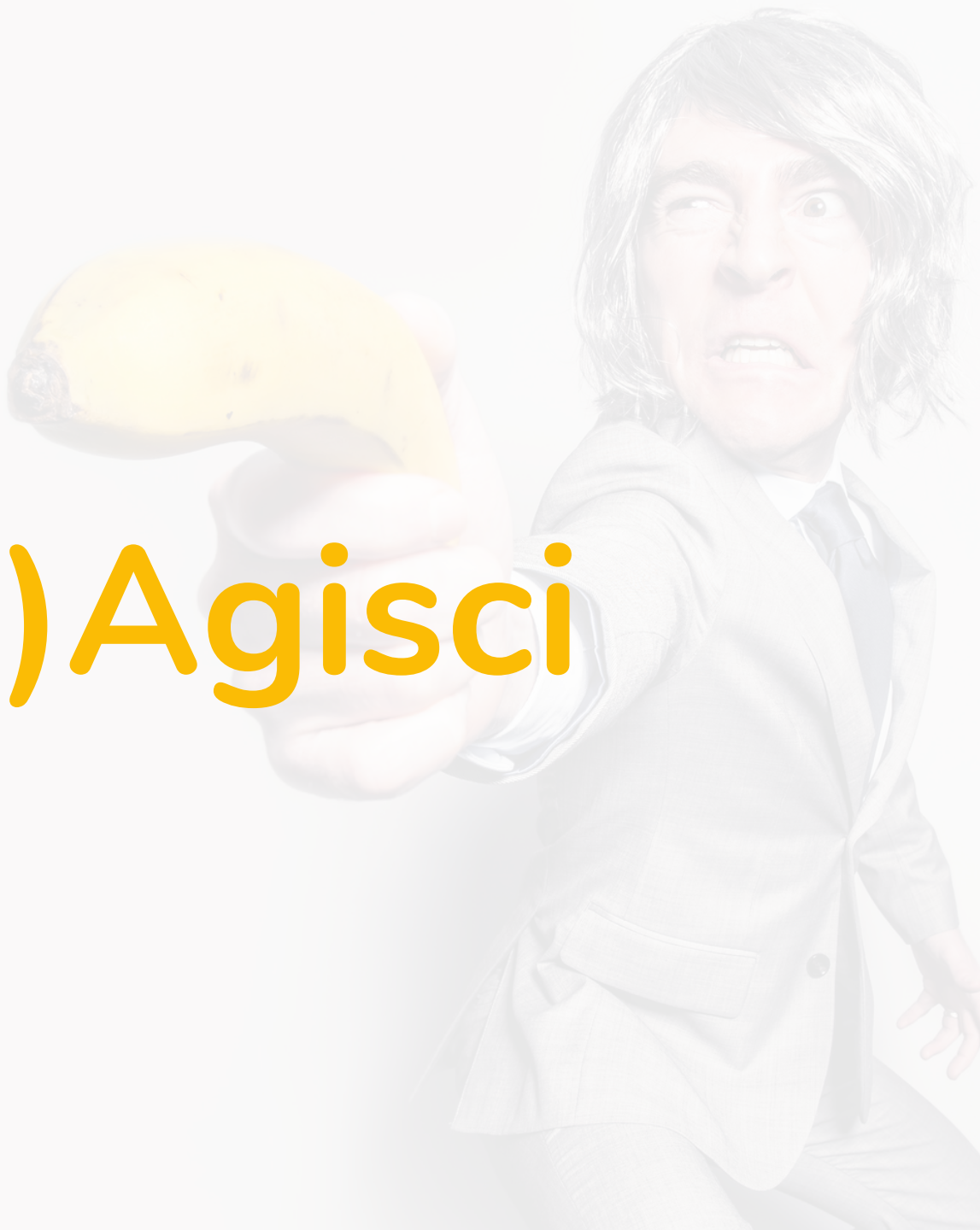
Sei dove sei, e sei ciò che sei... solo perché hai ripetuto tantissimi volte delle azioni che ti hanno portano fino qui.

Non devi inventarti nulla - ma solo seguire un metodo.

Inizia da qui!

È arrivato il momento di impostare altre abitudini.

ADATTIVA



9) Agisci

ADATTIVA

Agire è l'unico modo per comprovare una mentalità vincente.

Il resto non conta.

(Se arriva la procrastinazione - reagisci).

10) Fallisci

ADATTIVA

Questo, **non te lo dirà mai nessuno.**
Il fallimento fa paura è blocca ogni tua possibilità.

Le persone di successo accettano il fallimento come parte del processo (ne hanno paura come tutti), **ma l'accettano fino a gestirlo e diventarne fanatici.**

Conclusioni

Questi sono punti riscontrabili in tutti i percorsi di successo.
Il successo è diverso per ognuno - ma la formula è 1:

Il successo **è ciò che manca tra dove sei e dove desideri essere.**

Un obiettivo professionale è la somma di **pensieri, abitudini e azioni.**

ADATTIVA

Ma soprattuto, mantenere una mentalità di:

COSTANZA - RESILIENZA - RESISTENZA.

È un continuo **reiterare e avanzare** > > >

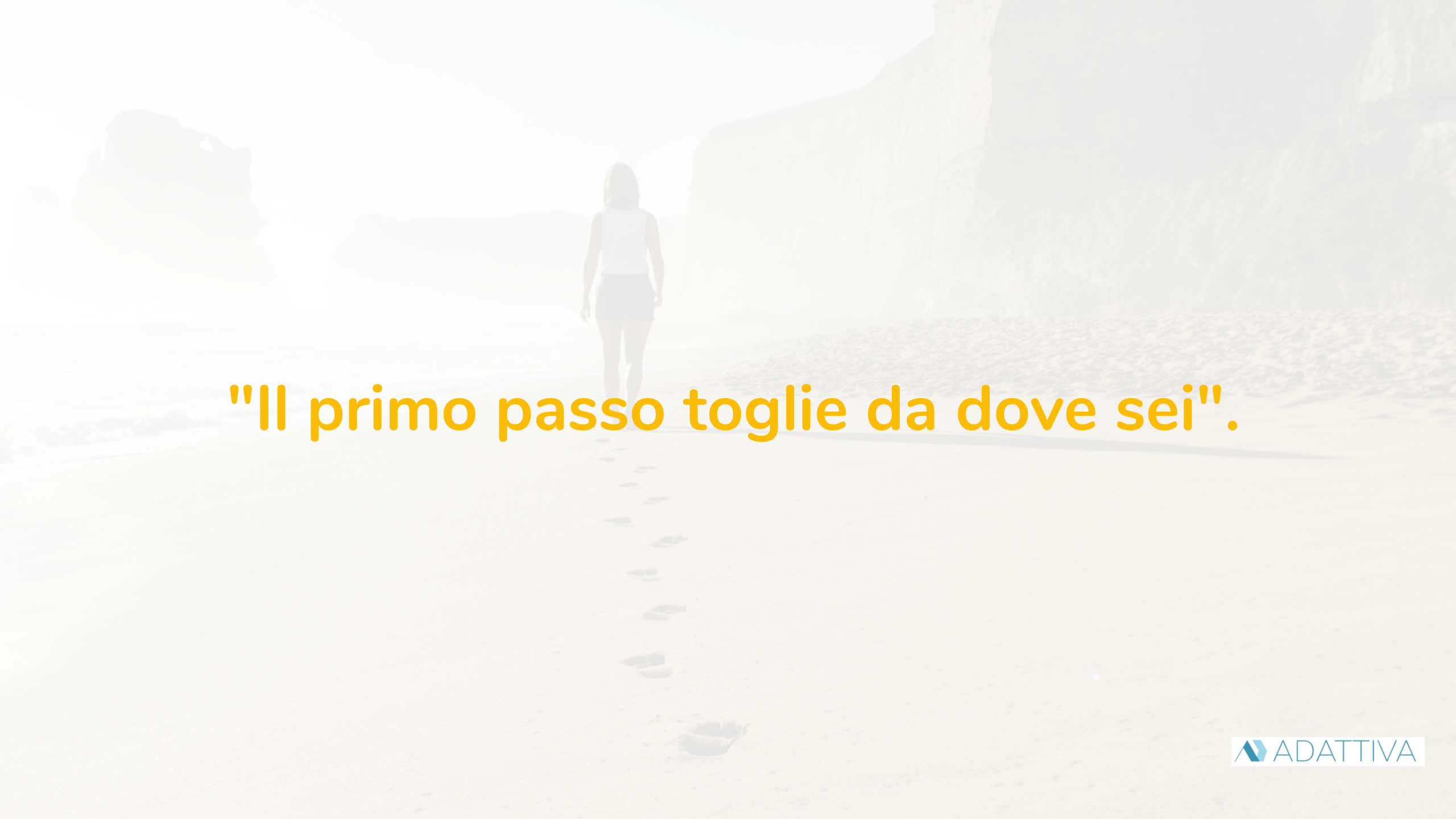
ADATTIVA

Online sono disponibili altri materiali adattiva,
oppure se vuoi prenotare **un percorso di coaching**
direttamente con Ale vai nei contatti.

Grazie per la tua attenzione.

Buon lavoro.

ADATTIVA



"Il primo passo toglie da dove sei".

ADATTIVA

Ambu Web

PFAcademy

ADATTIVA

Mentality

Main site: https://adattiva.net

Youtube > fai click

Spotify > fai click

Apple Pod > fai click

Instagram > fai click

Facebook > fai click

adattiva.net@gmail.com

WhatsApp + 39 349 13 51 460

Rome / Barcelona

ADATTIVA