

FITNESS EMOZIONALE

Tony Robbins e Roy Martina consigliano alcune domande da farsi il mattino per amplificare ulteriormente la sensazione di **felicità, orgoglio, gioia, impegno e amore** in ogni giorno ed in ogni momento della nostra vita. Quindi per sfruttare il fatto che le domande di qualità creano una vita di qualità.....vorrei farti alcune domande, vorrei che mano a mano che ti faccio queste domande trovassi nella tua mente e dentro di te, almeno due o tre risposte per ciascuna delle domande che ti farò !!!
La prima domanda è:

- ✓ Di che cosa sei felice nella tua vita adesso ?
- ✓ Che cosa ti rende felice nella tua vita adesso ?
- ✓ (se tu volessi trovare qualcosa che ti rende felice nella tua vita adesso...)
- ✓ (prova a rispondere a questa domanda)
- ✓ Come ti fa sentire questo ? E mentre ti dai la risposta, sentila dentro di te...
- ✓ Che cosa altro ti rende felice adesso nella tua vita ?
- ✓ E come ti fa sentire questa cosa ?
- ✓ Che cosa ti entusiasma adesso nella tua vita ?
- ✓ Che cosa c'è di entusiasmante o cosa potrebbe entusiasmarti se tu lo volessi ?
- ✓ Cosa c'è di entusiasmante nella tua vita adesso ?
- ✓ E perché è entusiasmante, per quale motivo ?
- ✓ E come ti fa sentire questa cosa ?
- ✓ Che altro c'è di entusiasmante nella tua vita ?
- ✓ Cosa altro potrebbe entusiasmarti se tu lo volessi nella tua vita ?
- ✓ Che altro ?

- ✓ E come ti fa sentire ?

(Altra domanda molto importante...)

- ✓ Di cosa sei grato adesso nella tua vita ?
- ✓ (Credo che al di là di tutto la gratitudine sia la vera unica porta per la ricchezza. Molte persone pensano che per stare bene abbiano bisogno di più soldi, ma non è quella la ricchezza vera, la ricchezza importante nella vita; la vera ricchezza è la ricchezza emozionale e nessuno è ricco se non vive in uno stato di gratitudine, se non è grato per le cose belle che ha, il saperle riconoscere ed essere grato per questo – quindi dai più di ciò che ricevi e sii grato per ciò che hai e sarai sempre ricco, sempre....)
- ✓ Quindi ora di che cosa sei grato adesso nella tua vita ?
- ✓ Come ti fa sentire questa cosa ?
- ✓ Che cosa ogni tanto perdi di vista di ciò che hai e di cosa invece sarebbe veramente importante tu fossi grato ?
- ✓ (Qualcosa che non è così scontato avere che magari altri non hanno...)
- ✓ E come ti fa sentire questa cosa ?

(Altra domanda...)

- ✓ Di che cosa sei orgoglioso nella tua vita adesso ?
- ✓ Che cosa ti rende orgoglioso e fiero nella tua vita adesso ?
- ✓ E come ti fa sentire questa cosa adesso ?
- ✓ Di che altro sei orgoglioso e fiero nella tua vita adesso ?
- ✓ Che altro potrebbe renderti orgoglioso e fiero se tu lo volessi ?
- ✓ E come ti fa sentire questa cosa ?
- ✓ Chi ami e chi ama te ?
- ✓ Come ti fa sentire questa cosa sapendo che qualcuno ti ama ?

mmmmmmmmmm....e come ti fa stare tutto questo ? penso che il tuo stato d'animo sia cambiato.....dopo tutte queste domande penso che il tuo focus sia cambiato !!!

Pensa se ti facessi queste domande tutte le mattine e tutte le mattine tu iniziassi la giornata creando uno stato potente e potenziante come quello che hai ora ??

Pensa, iniziare la tua giornata concentrandoti su tutto quello che di bello abbiamo, amplificando le emozioni belle positive e, soprattutto, potenzianti !!!

Come tratteresti il primo cliente che incontri il mattino ?

Come tratteresti la prima persona che incontri il mattino ?

Come tratteresti tua moglie ?

I tuoi figli ? invece di essere arrabbiato perché è finito il dentifricio o lo yogurt alla banana ?

A volte ci arrabbiamo per stupidaggini di questo tipo, quando avremmo e abbiamo un sacco di motivi per essere felici.....

Quindi scrivetevi almeno 5 domande da farti ogni mattino che ti facciano sentire alla grande !!

Scegli 5 domande potenzianti da farti ogni mattino appena sveglio, scrivile su di un foglio e attaccale allo specchio del tuo bagno in modo che ogni mattino, quando ti svegli, ti ci cade l'occhio e inizi la tua giornata facendoti quelle cinque domande....

5 domande che ti facciano sentire bene, che ti facciano sentire alla grande...che rendano felice la mattinata nel modo giusto come è giusto che parta la tua giornata.....fallo !!

Ciao