

SBLOCCA LA TUA MENTE. TRASFORMA LA TUA VITA

Ebook

CONTENUTI

INTRODUZIONE PERSONALE

Il mio viaggio, la mia storia,
il mio perchè!

MINDSET QUIZ

Scopri qual'è il tuo mindset

COS'È IL MENTAL COACHING?

Spiegazione semplice e chiara per
chi è alle prime armi

SUPERARE I BLOCCHI MENTALI

Identificare le barriere interiori
e affrontarle

IL POTERE DEL MINDSET

Introduzione alla mentalità
vincente

LA FORZA DELLE ABITUDINI

Come costruire routine che
sostengono la trasformazione



COSTANZA MENTALE: COME ALLENARLA OGNI GIORNO

Tecniche per mantenere la
costanza mentale

VISUALIZZAZIONE E FOCUS

Tecniche di visualizzazione
mentale per fissare gli obiettivi

IL LINGUAGGIO INTERIORE

Come il dialogo interno influenza
il nostro successo

É IL TUO MOMENTO AGISCI ORA

Non è solo un corso, è l'inizio
del tuo risveglio interiore."

GESTIONE DELLE EMOZIONI

Consapevolezza e gestione
emotiva

CONNESSIONI FINALI

Grazie per la fiducia – Ecco come
restiamo in contatto



IL MIO VIAGGIO

Introduzione





Ciao!

Mi chiamo Alessandro Pitzalis. Per oltre 20 anni ho vissuto il mondo dello spettacolo come ballerino e coreografo, guidando persone, team e progetti con passione e obiettivi chiari. È proprio in quel contesto che ho scoperto quanto la mente faccia davvero la differenza.

Nel 2018 ho iniziato a studiare il mental coaching per me stesso, e quel percorso ha cambiato ogni cosa. Ho trasformato le mie competenze relazionali e artistiche in una nuova missione: aiutare le persone a riscrivere il proprio mindset e a raggiungere i loro obiettivi più autentici. Oggi sono qui per accompagnarti passo dopo passo nel tuo cambiamento. Perché so cosa vuol dire sentirsi pronti per qualcosa di nuovo, ma non sapere da dove cominciare.

E so anche che, con il giusto supporto, puoi arrivare molto più lontano di quanto immagini.

Ricorda: il tuo cambiamento non inizia quando sei pronto, ma quando decidi che è il tuo momento.

Alessandro Pitzalis

www.growthmindcoach.it

info@growthmindcoach.it



Cos'è il Mental Coaching?

Il Mental Coaching è molto più di un semplice supporto: è un viaggio profondo dentro te stesso, un percorso che ti aiuta a scoprire la forza nascosta nella tua mente e nel tuo cuore. È quel sostegno prezioso che ti spinge a superare le paure, a liberarti dai pensieri che ti trattengono e a ritrovare la fiducia in ciò che sei realmente capace di fare. Con il mental coaching impari a trasformare le difficoltà in opportunità, a guardare avanti con coraggio e a coltivare una mente resiliente, pronta a vivere la vita con passione e determinazione. È la chiave per risvegliare il tuo potenziale e vivere in armonia con te stesso.

RACCONTACI IL TUO PRIMO
PENSIERO SUL MENTAL COACHING

Mindset Quiz

Se ti capita un ostacolo, cosa fai?

- A) Lo salto di corsa come un ninja.
- B) Mi fermo un attimo, poi penso a come aggirarlo.
- C) Mi nascondo dietro il divano (ma poi penso di riprovarci domani).

Quando pensi a un obiettivo, la prima cosa che ti viene in mente è...

- A) “Ce la farò, senza dubbio!”
- B) “Vediamo se riesco, non sarà facile.”
- C) “Meglio non pensarci troppo...”

Se qualcuno ti critica, come reagisci?

- A) Grazie, mi aiuta a migliorare!
- B) Ci penso un po' e valuto se ha ragione.
- C) Mi chiudo in camera con una scatola di gelato.

Ti capita mai di parlare con te stesso?

- A) Certo, e sono il mio fan numero uno!
- B) A volte, soprattutto quando voglio capire cosa fare.
- C) Solo quando sono solo in casa... e non sempre cose carine!



Come ti senti davanti a un nuovo progetto?

- A) Carico come una Ferrari!
- B) Un po' nervoso, ma pronto a provarci.
- C) Preferirei restare sul divano a guardare serie TV.

Quando fai un errore, pensi:

- A) "Perfetto, un passo verso il successo!"
- B) "Ok, da qui posso imparare qualcosa."
- C) "Che sfortuna, è sempre la stessa storia..."

C) Sei più tipo:

- A) "Adesso o mai più!"
- B) "Meglio fare un piano prima."
- C) "Domani è un altro giorno..."

Il tuo mantra segreto è:

- A) "Posso farcela!"
- B) "Vediamo come va."
- C) "Almeno ci ho provato... o forse no."



Come interpretare i miei risultati?

● HO SCELTO SOPRATTUTTO RISPOSTE A

Allora sì, il mio mindset è in piena forma! Sono positivo, motivato e affronto le sfide con grinta. Vedo gli ostacoli come occasioni per crescere e ho fiducia nelle mie capacità. Devo solo ricordarmi di non strafare e concedermi ogni tanto il lusso di respirare. Ma nel complesso... sto andando alla grande!

● HO SCELTO SOPRATTUTTO RISPOSTE B

Ok, sono in un buon punto di partenza. Il mio mindset è realistico: vedo i problemi, ma non mi faccio scoraggiare. A volte esito, ma dentro di me c'è la voglia di crescere. Con un po' più di fiducia e qualche spinta positiva, posso fare davvero la differenza. Sono sulla buona strada, devo solo crederci un po' di più.

● HO SCELTO SOPRATTUTTO RISPOSTE C

Forse è il momento di fermarmi e ascoltarmi con più attenzione. Ho qualche blocco o pensiero limitante che mi trattiene, e va bene così: succede a tutti. Ma ora che ne sono consapevole, posso iniziare a lavorarci su. Non c'è niente di sbagliato in me: ho solo bisogno di riattivare la mia energia, passo dopo passo.



E adesso?

Ora che ho scoperto dove mi trovo, posso decidere dove voglio andare. Il mindset non è qualcosa di fisso: è una struttura che posso migliorare ogni giorno. Con gli strumenti giusti e il supporto adatto, posso trasformare il mio modo di pensare... e con esso, la mia vita.



Ecco l'esercizio giusto per me, pensato in base a dove mi trovo ora nel mio percorso, così posso iniziare subito a lavorare sul mio mindset, passo dopo passo.

Mini-routine personalizzata.

● Se ho scelto soprattutto A
(Mindset vincente)

"Sto spaccando!"

Esercizio:

**Allineamento tra
visione e azione**

Oggi mi prendo qualche minuto per scrivere chiaramente qual è il mio obiettivo principale in questo momento.

Poi faccio un check: quali tre azioni sto già mettendo in campo per raggiungerlo?

Infine, aggiungo una nuova azione concreta che posso iniziare subito, anche piccola, per accelerare il mio cammino.

Lo faccio perché voglio allineare ciò che sogno con ciò che faccio. Il mio potenziale merita coerenza.

● Se ho scelto soprattutto B
(Mindset in evoluzione)

"Sto imparando a crederci."

**Esercizio: Diario delle
piccole vittorie**

Ogni sera, prima di andare a dormire, mi fermo un attimo e scrivo tre cose che ho fatto bene oggi.

Possono essere gesti semplici o decisioni importanti: tutto vale, tutto conta.

Dopo una settimana, mi prendo il tempo per rileggere tutto.

Mi accorgerò di quanta strada sto già facendo... anche quando non me ne rendo conto.

● Se ho scelto soprattutto C
(Mindset da risvegliare)

"Sto per ripartire."

**Esercizio: Risveglio del
potenziale**

Mi ritaglio 10 minuti solo per me. Mi siedo, chiudo gli occhi, faccio tre respiri profondi.

Poi mi pongo una domanda: "Se oggi fossi davvero al massimo del mio potenziale... cosa farei di diverso?"

Scrivo la risposta, senza filtri, senza giudicarmi.

So che anche solo un pensiero nuovo, se lo accolgo, può riattivare tutto ciò che è rimasto fermo dentro di me. E oggi è un buon giorno per iniziare.

Superare i blocchi mentali

Significa guardare dentro di sé con onestà, riconoscere le paure, i dubbi e le convinzioni che ci trattengono, e scegliere di affrontarli con coraggio. È il primo passo per liberare la mente da catene invisibili e aprirsi a nuove possibilità di crescita e trasformazione. Solo superando queste barriere interiori possiamo davvero sbloccare il nostro potenziale e vivere la vita che desideriamo.



AFFRONTARE LE DIFFICOLTÀ COME OPPORTUNITÀ DI CRESCITA

Quando incontri un problema o un fallimento, invece di arrenderti, usi quell'esperienza per imparare e migliorare. Ad esempio, se un progetto non va come previsto, analizzi cosa non ha funzionato, ti adatti e riprovi con nuove strategie, aumentando così le tue probabilità di successo.



FISSARE OBIETTIVI CHIARI E REALISTICI

Un mindset orientato alla crescita ti aiuta a trasformare i desideri generici in obiettivi concreti e raggiungibili. Invece di dire "Voglio migliorare", scegli di dire "Completerò un corso entro tre mesi" e ti organizzi con piccoli passi per arrivarci, mantenendo alta la motivazione.



COLTIVARE L'AUTODISCIPLINA E LA COSTANZA

La mentalità vincente ti aiuta a sviluppare l'abitudine di lavorare con impegno anche quando la motivazione cala. Ad esempio, ti impegni a dedicare ogni giorno 20 minuti a una pratica o a un'attività importante, mantenendo così il progresso costante verso i tuoi obiettivi.



Costanza mentale: come allenarla ogni giorno

Mantenere la costanza mentale è la chiave per trasformare obiettivi e sogni in realtà concrete. L'autodisciplina non è un talento innato, ma una competenza che si sviluppa con metodi efficaci e consapevoli. Ecco sei tecniche fondamentali per allenare la tua mente a restare focalizzata e determinata nel tempo:

1) Definizione di obiettivi chiari e misurabili

La chiarezza è il primo passo verso la costanza. Stabilire obiettivi specifici, realistici e suddivisi in tappe permette di monitorare i progressi e mantenere alta la motivazione.

2) Routine quotidiana strutturata

Creare e rispettare una routine aiuta a trasformare l'impegno in abitudine, riducendo la fatica decisionale e favorendo la continuità nelle azioni importanti.

3) Tecnica del Pomodoro

Alternare periodi di lavoro intenso a brevi pause migliora la concentrazione e previene il burnout, mantenendo la mente energica e pronta all'azione.

4) Gestione delle distrazioni

Identificare e minimizzare le fonti di distrazione (smartphone, social network, ambienti caotici) consente di preservare la qualità del focus mentale e la produttività.

5) Autovalutazione regolare

Prendersi del tempo per riflettere sui risultati raggiunti e sulle difficoltà incontrate favorisce l'adattamento delle strategie e rafforza la motivazione interna.

6) Visualizzazione del successo

Immaginare vividamente il raggiungimento dei propri obiettivi stimola emozioni positive e rinforza l'impegno, alimentando la determinazione a perseverare anche nei momenti difficili.

Il linguaggio interiore

Il modo in cui parliamo a noi stessi, nel silenzio della nostra mente, è il terreno su cui nasce il nostro successo o si radicano i nostri limiti. Quel dialogo interno può essere il nostro più grande alleato, che ci spinge avanti con fiducia e incoraggiamento, oppure il critico più severo che frena i nostri passi. Imparare a coltivare un linguaggio gentile, positivo e motivante è il segreto per alimentare la forza interiore necessaria a realizzare i nostri sogni.

“Ricorda: le parole che scegli di dire a te stesso ogni giorno hanno il potere di costruire il tuo futuro. Scegli di parlare con amore, fiducia e coraggio.”



Gestione delle emozioni



Come un sistema complesso, anche la nostra mente richiede un controllo preciso delle sue componenti per funzionare al meglio. La gestione delle emozioni significa acquisire consapevolezza dei segnali interni e calibrare le risposte in modo efficace, evitando sovraccarichi e malfunzionamenti. Solo attraverso un controllo consapevole possiamo mantenere l'equilibrio operativo e prendere decisioni razionali, anche sotto pressione.

Ecco degli esempi :

Monitoraggio Emotivo Programmato

Ogni giorno, scegli tre momenti specifici (ad esempio mattina, metà giornata e sera) per annotare rapidamente quali emozioni stai provando e quale evento le ha generate. Questo esercizio ti permette di acquisire consapevolezza sistematica dei tuoi stati emotivi, individuando pattern ricorrenti e aree di miglioramento.

Respirazione Controllata per la Stabilizzazione

Quando senti che l'emozione sta prendendo il sopravvento, fermati e pratica una tecnica di respirazione profonda: inspira lentamente contando fino a 4, trattieni il respiro per 4 secondi, poi espira contando fino a 6. Ripeti per 3-5 cicli. Questo semplice protocollo regola il sistema nervoso, riduce lo stress e ti aiuta a rispondere con lucidità e controllo.





Visualizzazione e focus

Nel coaching, la visualizzazione mentale rappresenta uno strumento preciso e potente, simile a un software di simulazione che prepara il sistema operativo della mente a raggiungere risultati concreti. Allenare la capacità di visualizzare con chiarezza gli obiettivi permette di fissare il focus, ottimizzare le risorse mentali e attivare la motivazione necessaria per l'azione. Ecco 5 tecniche ed esercizi per integrare efficacemente la visualizzazione nella tua routine:

Visualizzazione Dettagliata

Dedica 5-10 minuti al giorno a immaginare con precisione la scena del tuo successo: cosa vedi, senti, tocchi e persino gli odori intorno a te. Più dettagli coinvolgi, più il cervello registra quell'immagine come reale, creando una potente mappa mentale da seguire.

Ancoraggio Emotivo

Durante la visualizzazione, associa a quell'immagine una sensazione positiva intensa (gioia, fiducia, energia). Puoi usare un gesto fisico semplice (come stringere il pugno) da ripetere ogni volta che vuoi richiamare quella stessa emozione e stato mentale.





Script di Visualizzazione

Scrivi un breve testo che descrive il tuo obiettivo come se fosse già raggiunto, usando il presente (“Sto ottenendo...”, “Mi sento...”) e rileggi lo script prima di dormire o al mattino, favorendo l’assimilazione profonda.

Visualizzazione Progressiva

Suddividi il tuo obiettivo in tappe intermedie e visualizza ciascuna fase singolarmente, immaginando i passi concreti da compiere e le soluzioni ai possibili ostacoli, per costruire sicurezza e pianificazione strategica.

Meditazione con Focus Guidato

Integra la visualizzazione in una breve meditazione quotidiana, concentrandoti sul respiro e lasciando emergere l’immagine dell’obiettivo, mantenendo il focus e calmando la mente per aumentare la chiarezza e la determinazione.

Queste tecniche ti consentono di allenare la mente come un vero e proprio sistema ingegneristico, programmando in modo consapevole il successo e mantenendo sempre il focus sugli obiettivi più importanti.



Ricorda: le parole che scegli di dire a te stesso ogni giorno hanno il potere di costruire il tuo futuro.
Scegli di parlare con amore, fiducia e coraggio.

- Dal tuo Mental Coach Alessandro



Testimonianze

1. Marta R. – 34 anni, impiegata
“Prima di iniziare con
Alessandro, mi sentivo sempre
bloccata. Dopo poche settimane
ho ricominciato a credere in me
stessa. È stato il miglior
investimento che potessi fare.”

Andrea V. – 39 anni, manager
“Ho fatto corsi e letto libri, ma
con questo percorso ho
finalmente visto risultati reali.
Alessandro mi ha dato una
struttura semplice ma potente.”

Valentina F. – 45 anni,
imprenditrice
“Quello che mi ha colpito è stata
l'onestà e l'energia di
Alessandro. Finalmente
qualcuno che ti dice le cose
come stanno e ti aiuta a
cambiare davvero.”



Giulia P. – 25 anni, studentessa
universitaria

“Il supporto via email mi ha fatto
sentire davvero seguita. Non era
solo un corso, era come avere un
coach al mio fianco ogni giorno.”

Federico C. – 36 anni, artigiano
“Non pensavo che parlare con
qualcuno potesse sbloccare così
tanto. Ho ritrovato forza e
motivazione che credevo perse.”

Alessandro Pitzalis

MentalCoach



Testimonianze



Daniele T. – 31 anni, personal trainer
“Ogni modulo era concreto e pratico.
Nessuna teoria inutile, solo strumenti
che funzionano. E la masterclass sulla
felicità... pazzesca.”

Simone D. – 41 anni, libero
professionista
“Pensavo che il mental coaching
fosse solo teoria. Invece Alessandro
mi ha aiutato a passare all’azione.
Ora affronto ogni sfida con uno
spirito completamente diverso.”

Ilaria P. - 45 anni, architetto
“All’inizio ero scettica, pensavo fosse
l’ennesimo corso motivazionale...
invece è stato diverso. Mi ha aiutata a
capire da dove venivano le mie paure.
Ora prendo decisioni che prima non
avrei mai avuto il coraggio di fare.”

Marco C. – 36 anni, agente
immobiliare

“Nel mio lavoro spesso mi trovavo
bloccato dalla paura del rifiuto e dalla
mancanza di fiducia nelle mie
capacità. Questo mi impediva di
chiudere molte trattative importanti e
raggiungere i miei obiettivi. Non
pensavo che parlare con qualcuno
potesse sbloccare così tanto. Grazie a
questo percorso, ho ritrovato forza e
motivazione che credevo perse, e
oggi affronto ogni sfida con sicurezza
e determinazione.”

Alessandro Pitzalis

MentalCoach

E' il tuo momento agisci ora!



🧠 Con il tempo, ho capito una cosa fondamentale:
le persone non cercano solo soluzioni...
cercano connessioni, chiarezza, un
cambiamento vero.
Ed è esattamente ciò che io stesso ho trovato
in questo percorso.
Non è solo un corso. È stato, per me, l'inizio di
un vero risveglio interiore.

Mi ha aiutato a ritrovare direzione, a superare
blocchi che mi portavo dietro da anni,
e ad allineare finalmente la mia mente con i miei
obiettivi più profondi.

💬 Se dentro di te senti che è il momento di fare un
passo oltre, ascoltati.

Clicca qui e inizia anche tu il tuo cambiamento.
Perché la vera trasformazione non parte da fuori.
Parte da dentro.
E comincia sempre... con una scelta.

👉 **CLICCA QUI... REGALATI
QUESTO PERCORSO PER
TE...**

**“Il vero cambiamento inizia
quando decidi di abbracciare chi
sei veramente.”**



Alessandro Pitzalis

MentalCoach
www.growthmindcoach.it

Connessioni finali

🙏 Grazie per essere arrivato fin qui.

So che non è sempre facile fermarsi, leggere, riflettere...

Ma se lo hai fatto, è perché dentro di te c'è già qualcosa che vuole emergere, qualcosa che ha voglia di trasformarsi.

🌟 Il cambiamento non è mai un evento improvviso.

È una scelta consapevole, fatta ogni giorno, anche quando fa paura.

E tu oggi, con questo piccolo passo, hai già iniziato il tuo cammino.

🌱 Se queste parole hanno toccato qualcosa dentro di te, sappi che non sei solo. Ho creato un percorso di videolezioni pensato proprio per accompagnarti, passo dopo passo, nel tuo risveglio interiore.

🎥 Non è solo un corso. È uno spazio sicuro dove puoi ritrovarti, riscopriti, rinascere. Te lo meriti.

👉 Clicca qui e regalati questo percorso per te.

Io ti aspetto dall'altra parte, pronto a camminare con te.

Con gratitudine,
Alessandro Pitzalis

Contatti:

🌐 www.growthmindcoach.it

✉ [@growthmindcoach](https://www.instagram.com/growthmindcoach)

📧 info@growthmindcoach.it

