

marina Remi

UMANAUTA

vieni alla ribalta della vita!

GUIDA

**10 Passi per
Valorizzare i tuoi
Saperi Online**

COSA TROVI NELLA GUIDA

Introduzione - Perché questa guida?	3
Cosa troverai nella guida	4
Chi sono	5
La guida in 10 punti	3
• 1 Scopri il tuo valore unico	6
• 2 Ascolta	7
• 3 Approfondisci	8
• 4 Tre parole	9
• 5 Scrivi	10
• 6 Chi sei	12
• 7 identifica il tuo pubblico	13
• 8 Valori e visione	13
• 9. Scopo	14
• 10 Azione	15

GRAZIE

Introduzione - Perché questa guida?

Hai un'arte o un sapere unico che solo tu puoi portare nel mondo? In questa guida voglio offrirti esercizi utili per valorizzare la tua esperienza e progettare un futuro ricco di bellezza, guadagno e condivisione.

Con questa guida voglio offrirti alcuni esercizi molto utili, sia per dare valore e senso a ciò che è stato, che per progettare dal futuro il tuo nuovo presente. Per fare il punto della tua esperienza personale e rilanciare per il futuro, creando valore: bellezza, guadagno e il tuo contributo al mondo. Spero che gli spunti qui presenti possano esserti utili e possano aprirti a nuove possibilità.

Hai mai pensato che offrire la tua capacità al mondo possa essere una delle possibili soluzioni per te e per gli altri? Spesso ci sentiamo sotto pressione, in una corsa senza fine per essere sempre migliori. Ma la vera crescita nasce dalla condivisione autentica di ciò che siamo. Questa guida ti aiuterà a scoprire il tuo valore unico e a comunicarlo al mondo con autenticità e fiducia.”

C'è un contributo unico che solo noi possiamo offrire e che ci libera da inutili gare.

Pensiamo molto a cosa fare e raramente ci poniamo le domande essenziali: **come farlo? E, chi siamo?**

Ciò che conta è di diventare consapevoli di **come** veicolare il nostro **essere** nel mondo, in maniera etica, sostenibile, vibrante e autentica.

Vogliamo splendere, qualsiasi sia la nostra idea di splendore, senza comprendere che per farlo è necessario iniziare un viaggio introspettivo, facendoci le giuste domande, che possano accendere potenzialità nuove e inesplorate per diventare messaggeri dei valori che unici che ci contraddistinguono senza doverci paragonare agli altri. Con il metodo *Umanauta*, il focus è incentrato sul nostro **stato dell'essere**, ovvero sulle qualità umane e le arti che già ci appartengono e che abbiamo la possibilità di risvegliare e offrire. Il paradigma dell'avere e dell'ottenere viene dunque ribaltato per portare in primo piano chi siamo davvero e chi possiamo diventare, se lo desideriamo davvero. Il metodo consiste nel riconoscere, rivelare, coltivare e agire le parti di noi che non vedono l'ora di essere espresse per essere portate nel mondo.

Solo così gli strumenti che possediamo diventano davvero efficaci e utili al mondo, perché poggiano sulla nostra autenticità e ci liberano da modelli di perfezione imposti dall'esterno.

Cosa significa valorizzare i propri saperi e perché è importante farlo online?

Viviamo nella cultura dell'averne, dell'ottenere, del realizzare e se non riusciamo ci sentiamo persone sbagliate, incapaci, prive di valore. Il nostro valore invece trascende ciò che otteniamo ma poggia totalmente su **chi siamo**. Allora ciò che otteniamo diventa una piacevole conseguenza e non il contrario. Ma cosa c'entra tutto questo con la valorizzazione dei propri saperi online? Si tratta di un'opportunità per crescere, fare una differenza positiva nel mondo e, allo stesso tempo, magari sviluppare una carriera più soddisfacente e sostenibile. Significa trovare il coraggio di buttarsi, di uscire allo scoperto per dare il proprio contributo per cambiare questo mondo. È il momento di smettere di lamentarci e di sporcarsi le mani per modellare il mondo che vogliamo, fatto di conoscenze, esperienze, arti, mestieri a misura del mondo che desideriamo.

È una questione di crescita personale e sociale, non c'è contenuto geniale che possa essere efficacemente trasmesso senza padronanza e consapevolezza di sé, non passa nulla se non porti te lì fuori nel mondo, la tua unicità, compresi quei difetti che possono diventare la tua firma memorabile, sono loro la vera ricchezza, che persona vuoi portare nel mondo? Chi sei? Quali qualità umane hai da sviluppare per ottenere ciò che desideri?

L'arte della recitazione è la consapevolezza del proprio ruolo e dello strumento umano, è riuscire a sperimentare e tramettere emozioni e contenuti e agire con consapevolezza, restando nel nostro posto unico, agendo il nostro ruolo unico, con vera presenza e un'intenzione chiara. Così è la scena e anche la vita.

E mentre lo fai ottieni:

- 1. Visibilità e accessibilità:** Internet consente di raggiungere molte persone. I propri saperi possono essere condivisi ovunque e potenzialmente con un'infinità di persone.
- 2. Monetizzazione delle competenze:** Creare contenuti online, come corsi, webinar, o consulenze, permette di trasformare le proprie competenze in una fonte di reddito.
- 3. Crescita personale e professionale:** Condividere i propri saperi online non solo aiuta gli altri, ma favorisce anche la propria crescita. L'interazione con il pubblico e il feedback ricevuto possono stimolare continue nuove idee e miglioramenti.
- 4. Costruire un marchio personale:** Valorizzare i propri saperi aiuta a costruire una connessione autentica offrendosi generosamente a un pubblico.
- 5. Sostenibilità e indipendenza:** Creare contenuti online permette di lavorare in modo autonomo, ai propri ritmi, modalità di lavoro e ambiti di insegnamento.

In questa guida troverai:

Qui troverai strumenti pratici per esplorare il tuo valore interiore, le tue risorse e come portarle nel mondo. È una sessione di coaching preliminare che ti permetterà di:

- **Fare chiarezza sulle tue competenze.**
- **Identificare i tuoi obiettivi personali e professionali.**
- **Costruire un percorso allineato con la tua autenticità.**



Ciao,

Sono un'attrice, laureata in scienze psicologiche, con due master in coaching gestaltico e soprattutto con esperienza nella valorizzazione del potenziale umano. Ho creato il metodo **Umanauta** per aiutarti a risvegliare le tue qualità più autentiche, trasformandole in valore per te e per gli altri.

Mettendo in pratica questa guida, facendo gli esercizi pratici, accenderai le tue potenzialità. Non è importante ciò che farai ma sarà il tuo sguardo unico a fare la differenza, il mio invito è quello di restare in ascolto di cosa si muove dentro di te.

Questa non è una guida da assorbire con la passività tipica della lettura, questo è un training da usare, è un veicolo per la scoperta di sé, da sfruttare come l'inizio di un'esplorazione che può portarti verso nuovi traguardi: è il pre-contatto di una trasformazione che porterà la tua identità a dischiudersi e sbocciare nella sua forma unica per creare valore: bellezza, guadagno e bene.

Come?

La parola d'ordine è "**Azione!**", che è anche il decimo punto della guida. se farai gli esercizi e li metterai in pratica ti assicuro che ti aiuteranno a iniziare il tuo progetto con consapevolezza.

Buon lavoro, soprattutto divertiti!

La guida in 10 punti

1) Scopri il tuo valore unico

Iniziamo facendo due liste:

- 1) Le cose che sai fare meglio
- 2) Gli aiuti che gli amici ti chiedono più spesso

Scrivi le liste di getto, senza pensarci troppo. Usa due fogli per buttare giù tutto ciò che ti passa nella testa, passa da una lista all'altra con un ordine o un disordine tutti tuoi, non badare alla forma e scrivi parole, frasi, esperienze, nomi, pensieri e suggestioni.

Fai le due liste e infine riordina le idee qui sotto, usa la sintesi.

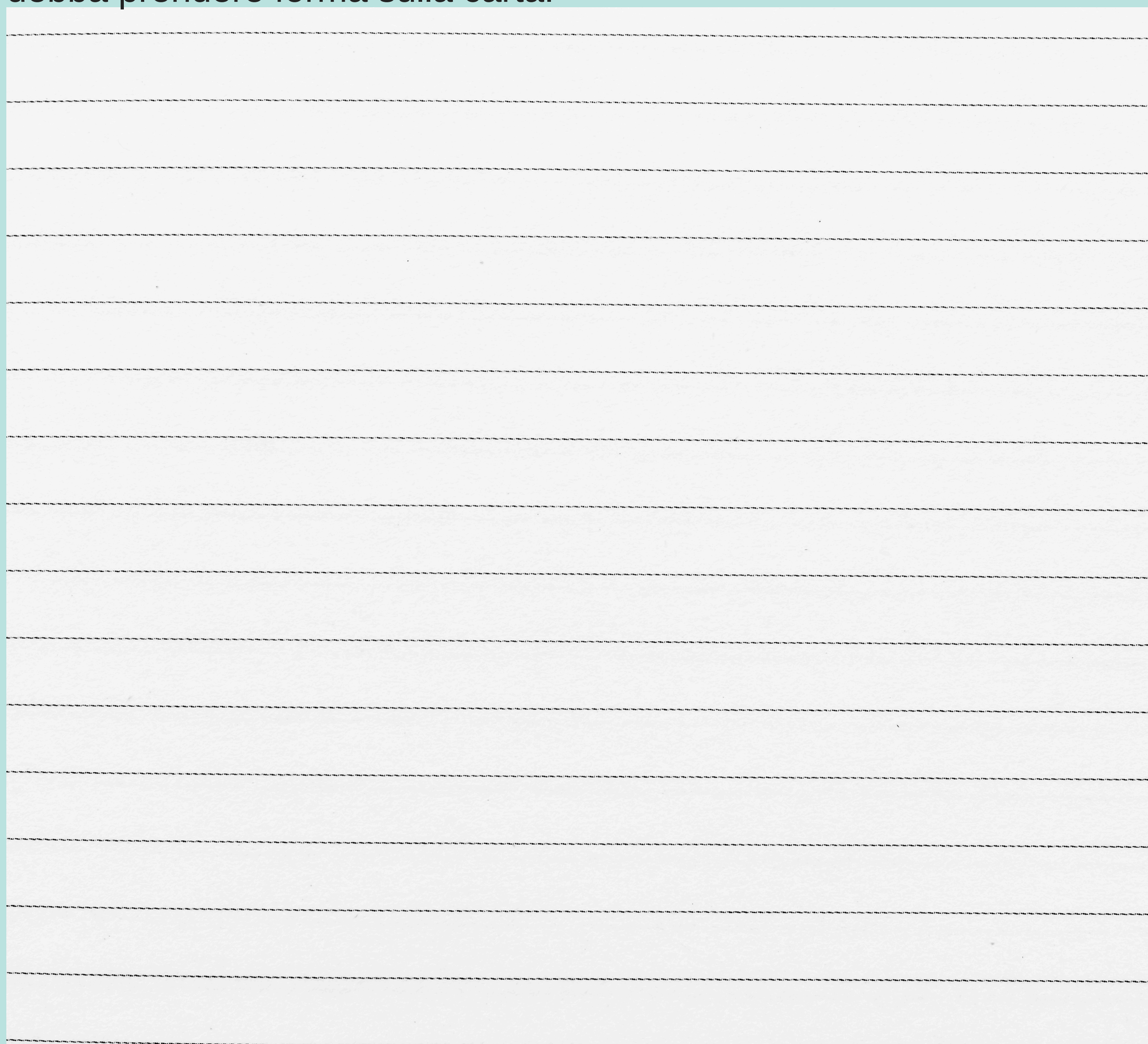
Prenditi il tuo tempo e vedrai, già con questo esercizio ti accorgerai di quanto potenziale e quanto talento hai a disposizione da poter offrire al mondo, gratis o a pagamento, poco importa. Per ora è importante prendere consapevolezza di possedere un grande valore e questo tesoro può finalmente venire alla luce.

Sono capace

Mi chiedono aiuto per...

2) Ascolta

Entra in contatto con la tua dimensione emotiva. Dopo aver fatto le liste non passare subito ad altro ma resta in ascolto di ciò che ti attraversa. Ora che vedi la sintesi del tuo valore chiediti: "che emozione mi attraversa ora?". Contattala, accoglila e accettala senza giudizio. Attingi alla tua memoria, Immaginati come in una scena di un film, rivivi una situazione che ha generato l'emozione che provi o che evochi un'emozione che desideri provare, animala mentalmente, rivivila, usa la fantasia, visualizzala, è dentro di te, sarà di nuovo tua. Prova a rivivere i momenti, gli eventi che ti legano a situazioni, a persone e a tutte le esperienze che hai deciso di elencare. Fai di questa esplorazione un momento trasformativo. Utilizza lo spazio qui sotto per annotare ciò che si muove in te e integra il processo attraverso le parole, scrivi liberamente, lascia fluire tutto ciò che senti debba prendere forma sulla carta.



3) Approfondisci

Dopo questo momento di sensibilizzazione passiamo all'esplorazione delle tue (migliori) risorse. Questo terzo passaggio richiede di iniziare un dialogo più profondo per permettere al tuo essere più autentico di esprimersi. Attiva i tuoi sensi e torna alla lista e alle tue intuizioni, in silenzio, guarda queste lista e rileggi le tue parole, è una forma di meditazione attiva.

Mentre leggi senti dove si nascondono le emozioni che queste esperienze ti suscitano, prova a trovare loro un posto nel tuo corpo: hanno qualcos'altro da dirti? Ascolta respirando, autorizzarti a rivelare ciò potrebbe essere rimasto nello sfondo. Lascia che sia la tua interiorità più profonda a parlare, non importi, esci dalla mente e permettiti di esprimerti e di portare in primo piano ciò che chiede di emergere. Imparare ad ascoltare e a parlare con se stessi/e, per comprendere cosa ci stanno dicendo i nostri lati più nascosti, cosa ci chiedono o cosa ci indicano è una forma di risveglio. Quando senti di aver contattato parti inesplorate di te, annota le tue sensazioni qui sotto. Infine lascia fluire la penna liberamente. Se lei lo vuole, disegna, mappa, scarabocchia e se ne senti il bisogno danza, salta, corri, dormi, chiudi gli occhi, segui... La tua parte più profonda sa cose che la mente non riesce nemmeno a immaginare.



4) Tre parole

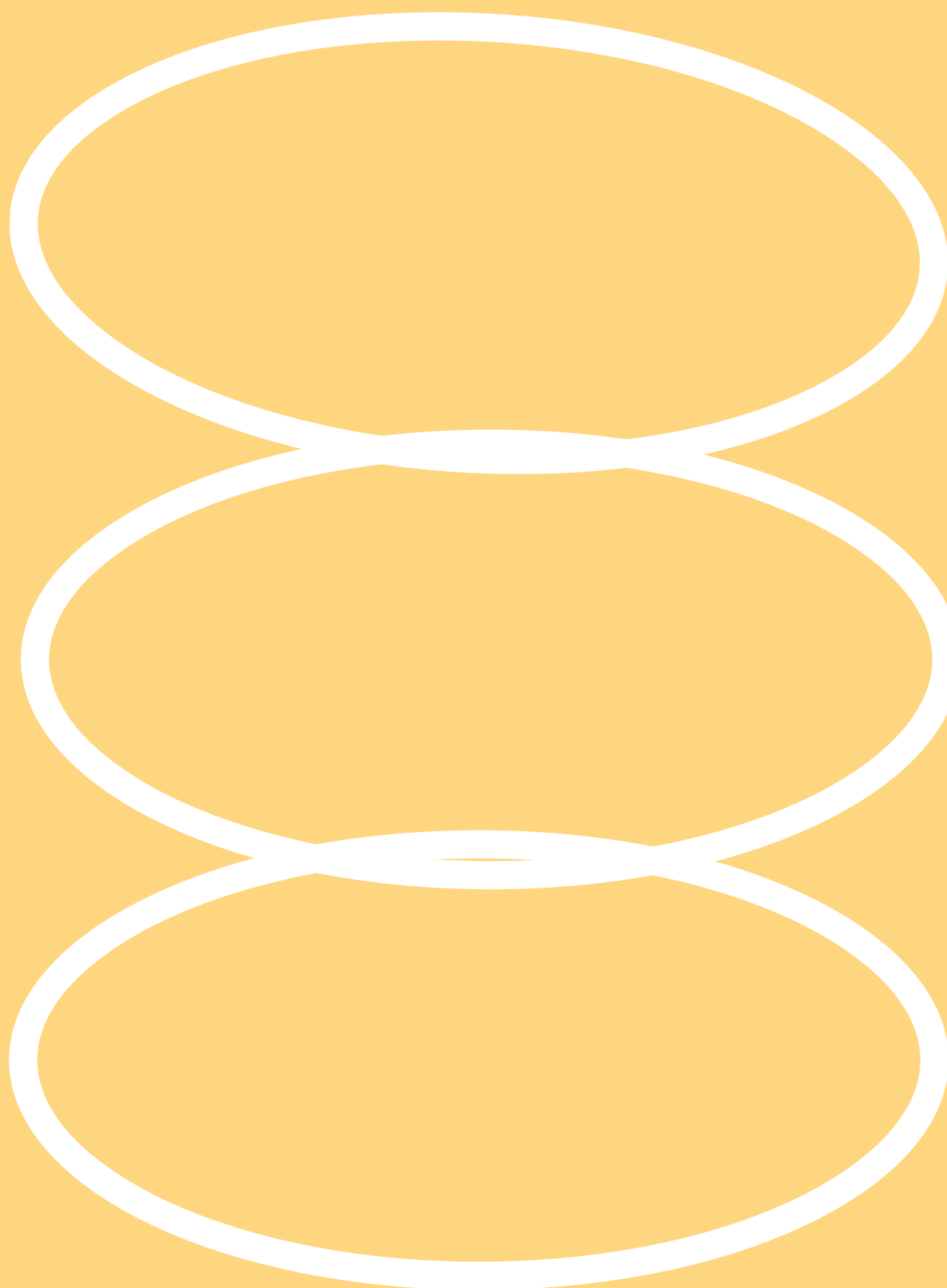
Dopo aver fatto i primi tre esercizi dovresti aver silenziato (almeno un po') la tua mente, permettendo un'attivazione più profonda. È quindi giunto il momento di rallentare, per poter notare, senza giudizio, quali parole della tua lista hanno richiesto più attenzioni di altre o suscitato emozioni inaspettate, particolari sensazioni, e osserva se c'è qualche aspetto che vorresti approfondire ulteriormente. Non è importante cosa è effettivamente successo, ciò che conta è il racconto che hai fatto di te attraverso i tuoi talenti, quale fotografia del momento presente ti ha restituito. Seguendo l'intuizione, ti chiedo di fare una scelta delle parole più potenti che sono emerse. Chiediti apertamente: "di cosa mi hai reso consapevole questa esplorazione?"

Prendi una penna, scegli un colore o più colori, e sottolinea le parole cruciali, infine cerchia le tre parole più forti, le tre parole dominanti, che l'intuizione (e non la mente) ti ha suggerito. Potrebbero essere parole distanti dalle priorità che ti impone la mente, la società o le aspettative, lascia fare al tuo essere più profondo, cosa ha scelto? Osserva e trai le tue personali conclusioni da questo esperimento. Riporta le tue tre parole qui:

1

2

3



5) Scrivi

Dopo questo momento di contatto pieno possiamo lasciare spazio alla mente, che di sicuro non vedeva l'ora di dire la sua. Come avrai capito, nel mio metodo la scrittura è molto importante, puoi usare queste pagine ma se hai un diario è il momento di prenderlo e di dedicare (almeno) tre pagine a ognuna delle tre parole scelte. Lascia che la penna scorra liberamente. Puoi riportare le sensazioni provate, ricordare ciò che è accaduto o provare a capire perché questa indagine ha reso così importanti questi momenti. Nota se sono diversi tra loro, se riguardano diversi ambiti, abbracciando diverse sfere della tua vita o se, al contrario, appartengono ad ambiti simili, a gruppi affini, come il lavoro, le relazioni, il denaro, la crescita o ai tuoi valori. Rifletti su ciò che è emerso e tra le tue personali conclusioni.

La mia parola 1:



La mia parola 2:



La mia parola 3:



7) Identifica il Tuo Pubblico

- Descrivi chi potrebbe beneficiare di ciò che sai.

Suggerimento: pensa a chi ti chiede già consigli o chi potrebbe voler imparare da te.

8) Definisci i tuoi valori e la tua visione

Valori

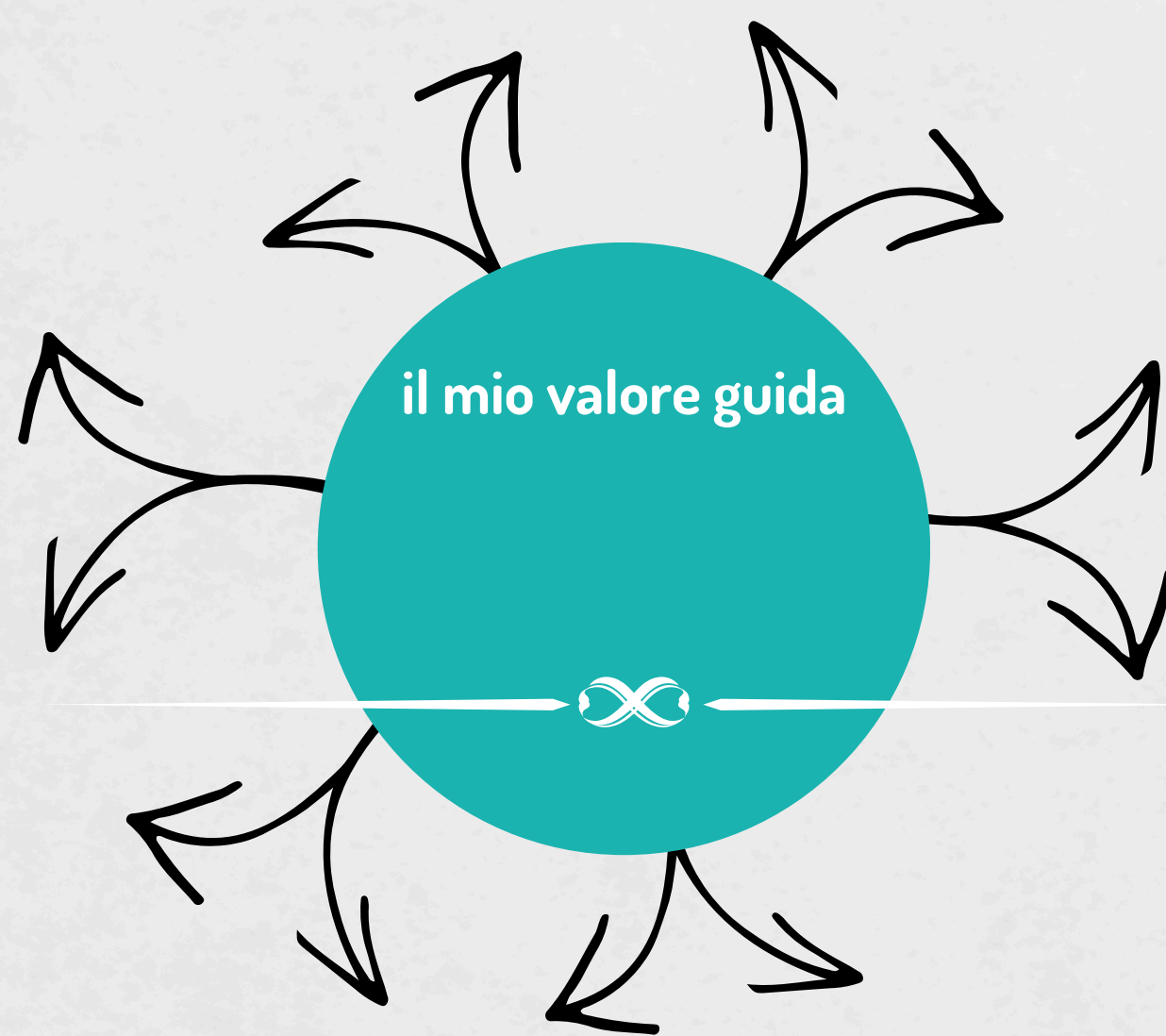
Fai in modo che i tuoi obiettivi rispecchino i tuoi valori e siano allineati con essi. Assicurati di sapere quale sia il tuo valore guida in modo che possa condurti verso la vita che davvero desideri.

Questo è cruciale. Che il tuo valore sia la libertà, il successo, l'edonismo, la trascendenza, la crescita, il cambiamento, la sicurezza, l'auto-affermazione, il conservatorismo, l'indipendenza, l'altruismo, lo status, la stabilità, la sfida o il guadagno, riconosilo senza giudicarti e dichiaralo.



Visione

Per concludere fai una mappa, scarabocchia, disegna, scrivi, trova immagini, scrivi parole, e determina mettendo al centro il tuo valore guida. Cerca di capire cosa può essere semplice o complesso, quali competenze devi integrare e inizia a immaginare concretamente la tua offerta. Avrai così una visione più chiara di ciò che desideri realizzare e cosa ti aspetta



10) Agisci

Inizia subito

Non aspettare di sapere già tutto, di aver sistemato le cose, di avere già tutto pronto e perfetto ma buttati! Inizia a Condividere con Intenzione il tuo proposito. Scegli una piattaforma sulla quale ti senti a tuo agio (social, blog o video) e condividi senza aspettative un consiglio pratico o una riflessione in linea con quanto è emerso in questa guida o il tuo desiderio creativo.

Scrivi un post o registrara un breve video di 1 minuto, fallo senza metterci troppo tempo o pensare eccessivamente, è il solo il primo passo ma innescherà un'attivazione che magari ti porterà in territori inesplorati e a creare valore per te e per gli altri.

Inizia il tuo percorso già da oggi. Scarica e stampa la guida, metti in pratica gli esercizi e scopri come portare il tuo sapere nel mondo, in modo autentico e sostenibile.

“Non è mai troppo tardi per iniziare a condividere ciò sai e ciò che ami. Il mondo ha bisogno dei tuoi doni.”

Grazie

Grazie per aver scaricato e utilizzato questa guida.

Spero ti sia utile.

Se hai domande non esitare a scrivermi. Aspetto un tuo feedback.

A presto!

Marina - Umanauta

marina Remi
UMANAUTA
vieni alla ribalta della vita!