

NEVIM TOP

TORNA ALLA TUA VERA ESSENZA

www.accademiaanimabella.com

"Sono davvero felice di trovarti qui!

Il solo fatto che tu stia leggendo queste parole segna un passo decisivo, pronto a trasformare la tua vita **esattamente** come l'hai sempre immaginata."

Ricorda quanto sia potente il potere del decreto... usalo!

L'Universo è sempre vigile ;-)

Molte persone scelgono di restare fermi, di aderire allo status quo, di seguire ciò che la società impone anziché ascoltare il richiamo del loro cuore.

Ma tu sei diversa, hai già intrapreso il tuo **percorso di trasformazione.**"

www.accademiaanimabella.com



GIORNO 1 - TORNA ALLA TUA VERA ESSENZA

Iniziamo subito con il primo esercizio.
(usa un quaderno per svolgere gli esercizi)

1. **Valuta da 1 a 10 ogni area della tua vita**, dove 1 significa "per niente soddisfatta di questa area" e 10 significa "molto soddisfatta di questa area":

Lavoro:

Famiglia:

Vita sociale:

Amore:

Crescita personale:

Divertimento:

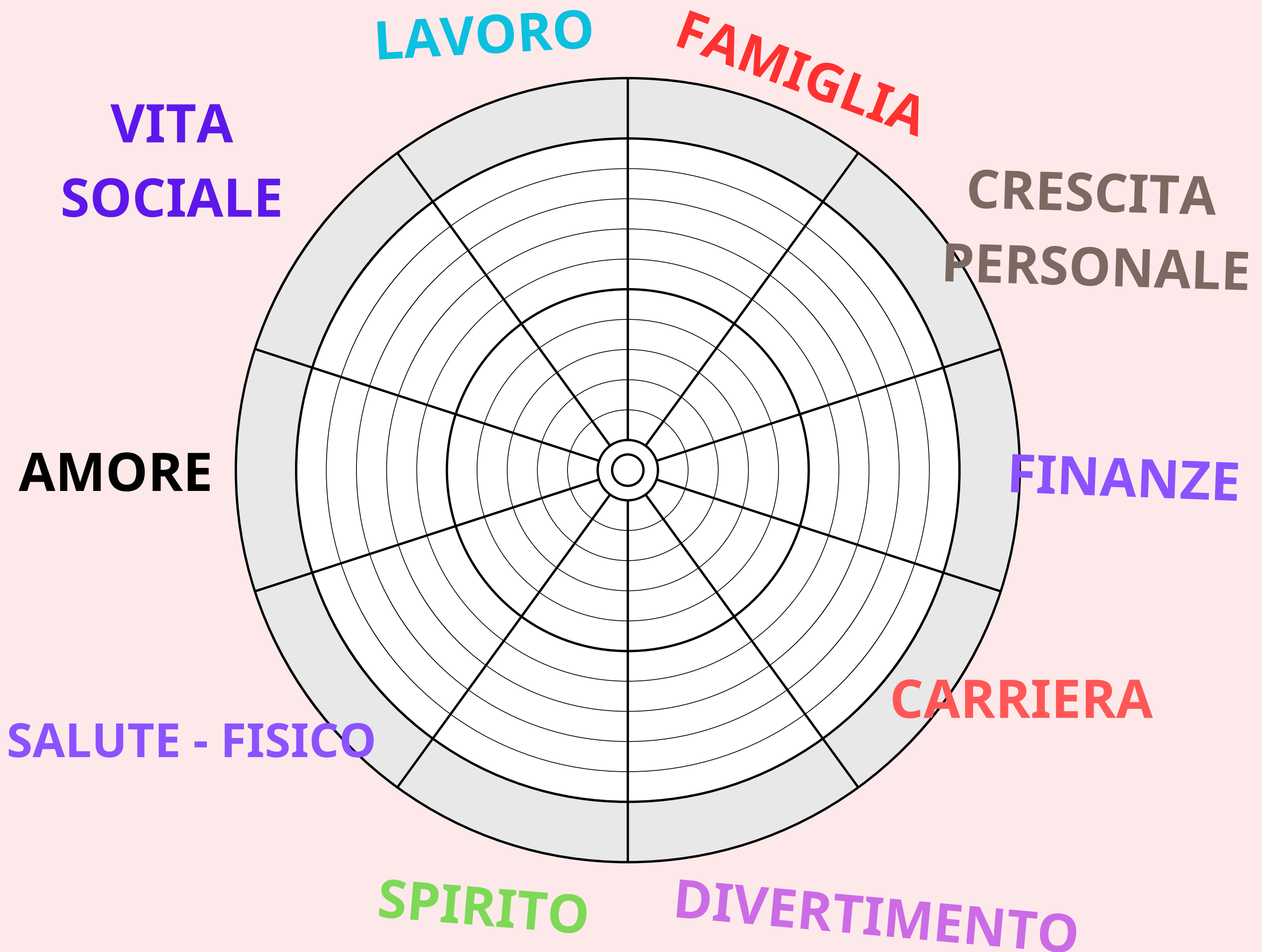
Carriera (avanzamento nella tua attività):

Finanze:

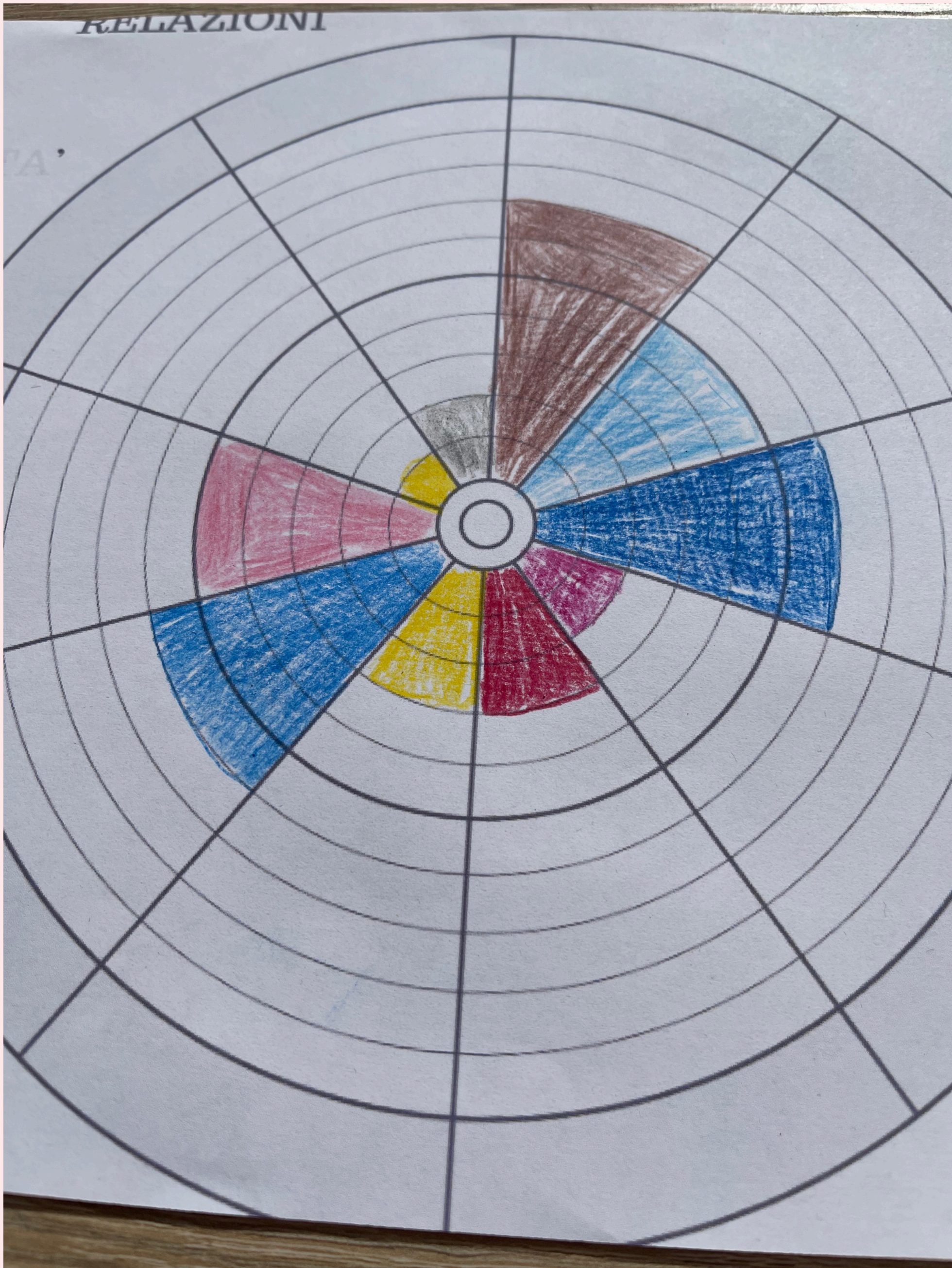
Energia Fisica (Salute):

Spirito (crescita spirituale, vibrazione):

2. Ora **trasferisci** questi numeri sulla **Ruota della Vita** e colora con un colore a scelta.



Ecco qui un esempio:



Seconda Parte dell'esercizio

Rispondi alle seguenti domande:

www.accademiaanimabella.com

1. Su quale **aspetto della tua vita** senti di dover concentrarti di più al momento?

2. Esaminando la tua Ruota della Vita, ci sono settori che **ti hanno sorpresa per i punteggi bassi?**

Questo potrebbe indicare aree della tua vita che potresti aver trascurato o non considerato pienamente in precedenza.

3. Se potessi identificare un settore della tua vita su cui **concentrarti nei prossimi sei mesi**, quale sceglieresti e perché?

Questa decisione ti aiuterebbe a stabilire priorità e obiettivi chiari.

4. Immagina che tutti i segmenti della tua Ruota della Vita abbiano il punteggio massimo di 10.

Come pensi che ciò **influenzi la tua vita?**

Offri qualche esempio concreto di come cambierebbe la tua vita in termini di lavoro, famiglia, salute, finanze, relazioni e altro ancora.

www.accademiaanimabella.com

5. Se la tua **vita fosse ottimizzata in tutti gli aspetti**, come pensi che questo influenzi le persone che ti circondano?
6. Ti senti pronta ad intraprendere **azioni concrete** per trasformare le varie aree della tua vita?
7. Quanto è importante per te vivere una **trasformazione definitiva**? Indica un punteggio da 1 a 10, ed elenca i motivi.

ESEMPI DI RISPOSTE

1. L'area su cui sento di dover lavorare di più è la crescita personale. Vorrei dedicare più tempo e impegno al mio sviluppo personale e professionale.
2. Guardando la mia Ruota della Vita, sono sorpresa di quanto basso sia il punteggio nell'area del divertimento. Mi rendo conto che ho trascurato il tempo per le attività ricreative e il relax, e questo è qualcosa su cui devo concentrarmi di più.
3. Se potessi scegliere un'area della ruota da migliorare nei prossimi 6 mesi, sarebbe l'area del lavoro. Vorrei concentrarmi su progetti più significativi e avanzare nella mia carriera per raggiungere i miei obiettivi professionali.
4. Se la mia Ruota della Vita fosse tutta al punteggio massimo di 10, la mia vita sarebbe molto più equilibrata e soddisfacente.

Ad esempio:

- Nel lavoro, raggiungerei posizioni di leadership e avrei successo in progetti significativi.
- Nella sfera familiare, trascorrerei più tempo di qualità con i miei cari e creerei ricordi preziosi insieme.
- A livello finanziario, avrei sicurezza economica e libertà finanziaria per realizzare i miei sogni e sostenere gli altri.
- Nella salute fisica, mi sentirei energica e vitale ogni giorno, mantenendo uno stile di vita sano.
- Nel contribuire, sarei in grado di fare una differenza positiva nella vita degli altri e nella comunità.

5. Se la mia vita fosse ottimizzata in tutte le aree, influenzerebbe positivamente anche coloro che mi circondano. Avrebbero una presenza più felice, energica e motivata, e ciò potrebbe ispirarli a migliorare le proprie vite e ad avere rapporti più gratificanti con me.

6. Sì, sono pronta ad agire. Ho identificato le aree su cui devo lavorare e sono determinata a fare cambiamenti positivi per migliorare la mia vita e il benessere delle persone intorno a me.

7. Per me, vivere una trasformazione definitiva è estremamente importante. Darei a questa priorità un punteggio di 10.

Ecco perché:

Realizzazione personale: Una trasformazione definitiva mi consentirebbe di realizzare il mio pieno potenziale e di raggiungere i miei obiettivi personali e professionali in modo significativo.

Benessere emotivo: Una trasformazione profonda potrebbe portare ad un miglioramento significativo del mio benessere emotivo, permettendomi di affrontare le sfide della vita con più forza e resilienza.

Relazioni significative: Una trasformazione definitiva potrebbe migliorare le mie relazioni, consentendomi di connettermi più profondamente con gli altri e di creare legami più solidi e significativi.

Senso di scopo: Vivere una trasformazione definitiva potrebbe aiutarmi a trovare un senso di scopo più profondo nella mia vita, spingendomi a perseguire ciò che mi appassiona e mi rende felice

Contributo alla società: Una trasformazione personale profonda potrebbe permettermi di fare un impatto positivo sulla società, contribuendo al benessere degli altri e al progresso generale.

Crescita continua: Una trasformazione definitiva sarebbe solo l'inizio di un percorso di crescita continua, consentendomi di continuare a sviluppare e migliorare me stesso nel tempo. In sintesi, vivere una trasformazione definitiva è fondamentale per il mio benessere complessivo e per la mia realizzazione personale.

Ecco qui concluso il **primo giorno di lavoro su te stessa**, questo lavoro che stai svolgendo ti aiuta a prendere **consapevolezza**.

Ti invito a tenere il tuo quaderno di lavoro ordinato, pulito e che sia leggibile anche da parte mia.

Alla fine del terzo giorno puoi fare le foto e allegarle alla mia email

info@accademiaanimabella.com

Tutto questo lavoro ci servirà durante la sessione di coaching conoscitiva che ti aspetta.

Io come coach professionista di crescita interiore, personale e spirituale lavoro di **PERSONA** con i miei clienti, le guido, investo energie, quindi lavoro solo con persone che vogliono realmente **trasformare** la loro vita nei vari ambiti della vita.

Non ha importanza da dove parti, **perché insieme andremo esattamente dove vuoi andare!** Devi solo svolgere con impegno e disciplina questo Quaderno di Lavoro che ti ho messo a disposizione!

Ti saluto con Amore e Gratitude.

Nevim Top

www.accademiaanimabella.com



GIORNO 2 - TORNA ALLA TUA VERA ESSENZA

Sì, esattamente così! Solo coloro che hanno il coraggio di confrontarsi con le proprie ombre hanno raggiunto una consapevolezza fondamentale.

Decidono di affrontare questa sfida, di esplorare se stessi, di **connettersi** con la loro **essenza interiore** e di **scoprire la vera ragione della loro esistenza**; tutto ciò per vivere una vita più appagante, amorevole e vivere nella soddisfazione di creare la realtà che hanno scelto!

Se ti trovi qui, è perché appartieni a questa categoria, non c'è dubbio ;-)

Il cammino continua, quindi trova un momento di tranquillità per te e prosegui!

www.accademiaanimabella.com

Iniziamo subito con il primo esercizio.

(usa un quaderno per scrivere le risposte)

1. Qual è il tuo **desiderio più intenso** nella vita?
2. Hai avuto la **libertà di sognare** quando eri bambina?
3. Adesso ti lascio un elenco di credenze limitanti, ti chiedo di riportare sul tuo quaderno di lavoro quelle in **cui credi** e di **aggiungere** le tue credenze che non trovi in questo elenco. Quanto sono potenti queste credenze? Metti un punteggio a ogni tua credenza, dove 1 significa debole e 10 molto forte.

Denaro:

1. "Il denaro è la radice di tutti i mali."
2. "Non sono fatto per essere ricca."
3. "Non posso avere successo finanziario senza sacrificare altre aree della mia vita."
4. "I soldi sono difficili da guadagnare e facili da perdere."
5. "Il denaro porta solo stress e preoccupazioni."

Relazioni:

1. "Non sono degna di amore."
2. "Le relazioni sono sempre fonte di sofferenza e delusione."
3. "Non posso fidarmi di nessuno."
4. "Non merito di essere felice in una relazione."
5. "Non sono abbastanza interessante o attraente per avere una relazione soddisfacente."

www.accademiaanimabella.com

Famiglia:

1. "Devo seguire le aspettative della mia famiglia, anche se non mi rendono felice."
2. "Non posso cambiare la mia situazione familiare."
3. "Non posso avere successo se la mia famiglia non mi supporta."
4. "La mia famiglia determina il mio destino e non posso sfuggirgli."
5. "Non posso essere me stessa con la mia famiglia."

Lavoro:

1. "Devo sopportare un lavoro che odio perché è l'unica opzione."
2. "Non sono abbastanza brava per fare carriera."
3. "Non posso avere successo nel lavoro senza sacrificare la mia vita personale."
4. "Non posso cambiare carriera o fare ciò che amo perché ho troppo da perdere."
5. "Non posso trovare un lavoro che mi dia soddisfazione e successo."

Amicizie:

1. "Non posso fidarmi di nessuno."
2. "Non sono abbastanza interessante o divertente per avere amicizie sincere."
3. "Le amicizie sono solo temporanee e non durature."

4. "Non posso essere me stessa in compagnia degli altri."

5. "Le persone mi tradiranno sempre, quindi è meglio non avere amici."

Riconoscere queste credenze limitanti è il primo passo per superarle e creare una vita più soddisfacente e appagante. (durante la sessione conoscitiva ti farò dei test muscolari per scoprire le tue credenze)

ADESSO TI PORTO UN ESEMPIO, VOGLIO CHE SVOLGI QUESTO ESERCIZIO CON PRECISIONE.

Personalmente, mi sento più identificata con le credenze limitanti legate al lavoro e alle relazioni. Ecco come le valuterei:

Lavoro: "Devo sopportare un lavoro che odio perché è l'unica opzione." - 7 "

"Non sono abbastanza brava per fare carriera." - 5

"Non posso avere successo nel lavoro senza sacrificare la mia vita personale."
- 8

"Non posso cambiare carriera o fare ciò che amo perché ho troppo da perdere." - 6

"Non posso trovare un lavoro che mi dia soddisfazione e successo." - 7

Relazioni: "Non sono degna di amore." - 6

"Le relazioni sono sempre fonte di sofferenza e delusione." - 7

"Non posso fidarmi di nessuno." - 8

"Non merito di essere felice in una relazione." - 5

www.accademiaanimabella.com

"Non sono abbastanza interessante o attraente per avere una relazione soddisfacente." - 7

Sono aspetti su cui voglio lavorare attivamente per superare queste credenze limitanti e ottenere una prospettiva più positiva e costruttiva.

Procediamo con la seconda parte dell'Esercizio :

Ora prendi in esame quelle alle quali hai assegnato più di 6 e scrivi qui sotto 3 motivi per cui **SONO FALSE**

Lavoro:

1. "Devo sopportare un lavoro che odio perché è l'unica opzione."

- Falsa perché ci sono sempre alternative e opzioni disponibili. Posso esplorare nuove opportunità di lavoro, cercare una formazione o un'istruzione aggiuntiva per cambiare settore, o valutare la possibilità di avviare un'attività imprenditoriale.

2. "Non posso avere successo nel lavoro senza sacrificare la mia vita personale."

- Falsa perché il successo nel lavoro non dovrebbe necessariamente significare sacrificare la vita personale. Posso adottare strategie di gestione del tempo e del lavoro più efficaci, stabilire confini sani tra lavoro e vita privata e cercare un ambiente di lavoro che promuova l'equilibrio tra lavoro e vita.

3. "Non posso trovare un lavoro che mi dia soddisfazione e successo."

- Falsa perché ci sono molte opportunità là fuori e molte persone hanno trovato lavori gratificanti e di successo che si adattano alle loro passioni e competenze. Posso esplorare diverse opzioni di carriera, cercare mentorship o coach avere supporto per identificare le mie passioni e sviluppare le mie abilità per perseguire una carriera soddisfacente.

Relazioni:

1. "Non sono degna di amore."

- Questa convinzione non è vera perché tutti meritano di essere amati. L'autostima e la consapevolezza del proprio valore sono fondamentali per costruire relazioni sane e appaganti.

2. "Le relazioni sono sempre fonte di sofferenza e delusione."

- Questo pensiero potrebbe essere distorto perché le relazioni possono portare gioia e felicità quando sono basate sulla comunicazione aperta, la fiducia reciproca e il rispetto reciproco. L'esperienza di delusioni passate non deve definire il futuro delle relazioni.

3. "Non posso fidarmi di nessuno."

- Questa credenza potrebbe non essere accurata perché fidarsi degli altri è un elemento cruciale per costruire relazioni significative. Anche se ci sono stati tradimenti o delusioni nel passato, è possibile lavorare sulla fiducia e costruire relazioni più genuine e sincere.

Complimenti secondo giorno di lavoro concluso, io quando avevo iniziato avevo dei punteggi molto bassi nella ruota della vita, ho tirato fuori tutte le mie credenze e convinzioni limitanti e le ho trasformate, una a una!

Prendi l'abitudine di tenere un diario dove puoi scrivere tutte le emozioni, sensazioni che provi durante la tua giornata.

Arrabbiarsi è normale, essere tristi è normale, qui non stiamo cercando di ottenere la felicità H24, questo non è possibile!

L'importante è come reagisci tu alle persone, alle circostanze e agli eventi quotidiani.

Siamo anime spirituali che hanno preso un corpo e siamo qui per evolvere e fare esperienze, ogni giorno abbiamo lezioni di vita da apprendere.

Siamo tutti **UNO, siamo tutti connessi**, quando tu lavori su te stessa anche le altre **persone ne traggono beneficio!**

Complimenti per il tuo impegno.

Fai un giorno di pausa e continua con il 3 giorno, non vedo l'ora di conoscerti nella sessione gratuita conoscitiva di 30 minuti.

Ti saluto con Amore e Gratitude.
Nevim Top



GIORNO 3 - TORNA ALLA TUA VERA ESSENZA

Complimenti!

Hai dimostrato una determinazione straordinaria nel cercare di stabilire un profondo legame con il tuo sé superiore, il tuo potenziale interiore e la tua essenza più elevata, con l'obiettivo di **superare le sfide** della vita e raggiungere con **successo** il tuo percorso di crescita personale, interiore e spirituale.

Sono certa che se continuerai su questa via, il successo sarà **inevitabile!**

E io sono qui per sostenerti al tuo fianco.

www.accademiaanimabella.com

Iniziamo subito con il primo esercizio.

(usa un quaderno per scrivere le risposte)

Rispondi alle seguenti domande

1. Quali sensazioni emergono dentro di te al momento?
2. Come manifesti queste sensazioni nella tua vita quotidiana?
3. Con chi interagisci di solito nel corso della giornata?
4. Quali persone eviti di frequentare?
5. Descrivi la tua routine giornaliera, dall'alba al tramonto.
6. Cosa ami fare nel tempo libero?
7. Hai una relazione romantica attualmente? Hai figli?
8. A cosa ti dedichi nel lavoro?
9. Qual è la tua fonte principale di reddito?
10. Quante ore dedichi al lavoro ogni giorno?
11. Quanto tempo investi nel tuo sviluppo personale?
12. Ti circondi di individui che hanno raggiunto ciò che desideri ottenere?

Ora decreta che hai il potere di fare tutto ciò che serve per diventare la **tua futura te, il tuo futuro io, proprio in questo momento.**

Esempio di risposte: (persona positiva, con vibrazioni e frequenze alte)

1. Al presente, io sono piena di fiducia nel mio percorso e mi sento determinata a realizzare i miei obiettivi.
2. Mi comporto con determinazione e disciplina, affrontando le sfide con coraggio e resilienza.
3. Mi relaziono con persone positive, motivate e orientate al successo, che mi ispirano e sostengono nel mio percorso.
4. Evito di relazionarmi con persone pessimiste, che mi trascinano verso il basso o che non rispettano i miei valori.
5. La mia routine giornaliera inizia con una sessione di meditazione e visualizzazione del mio futuro ideale. Poi mi dedico al lavoro, concentrando la mia energia sulle attività più importanti. Nel tempo libero, pratico esercizio fisico, leggo libri motivazionali e trascorro del tempo con persone care. Prima di andare a letto, rifletto sui miei successi della giornata e visualizzo i miei obiettivi per il giorno successivo.
6. I miei hobby includono lo yoga, la fotografia e l'escursionismo in natura.
7. Al momento non ho un partner né figli.
8. Mi dedico alla mia passione, che è anche la mia professione: sono un imprenditore nel settore del benessere e dello sviluppo personale.
9. Attualmente, il mio reddito deriva principalmente dal mio business e da investimenti finanziari.
10. Lavoro circa otto ore al giorno, ma sono flessibile nel gestire il mio tempo in base alle esigenze del mio lavoro.
11. Dedico almeno un'ora al giorno alla mia crescita personale, attraverso la lettura, la formazione e la riflessione.
12. Mi cirondo di mentori e persone di successo che hanno già raggiunto i risultati che desidero, imparando da loro e ricevendo supporto e incoraggiamento.

Esempio di risposte: (persona negativa, con vibrazioni e frequenze basse)

1. Al presente, io mi sento spesso insicura e piena di dubbi riguardo al mio percorso, con la sensazione che nulla cambi mai in meglio.
2. Mi comporto in modo indeciso, rimando continuamente le mie responsabilità e affronto le sfide con paura e procrastinazione. Spesso, mi lascio sopraffare dallo stress, lamentandomi delle difficoltà senza cercare soluzioni.
3. Mi relaziono principalmente con persone negative e pessimiste, che condividono i miei dubbi e alimentano il mio senso di insoddisfazione. Le conversazioni ruotano attorno a lamentele e a quanto sia ingiusta la vita.
4. Non evito persone o situazioni tossiche, anzi, mi ritrovo spesso circondata da chi mi trascina ancora più giù, rafforzando la mia visione negativa della realtà.
5. La mia routine giornaliera è caotica e priva di una direzione chiara. La giornata inizia spesso con il controllo dei social media e altre distrazioni. Mi perdo in attività poco utili, come guardare programmi TV o lamentarmi del mio lavoro, e passo molto tempo a rimuginare su ciò che non va nella mia vita. La sera, mi addormento senza aver fatto nulla di concreto per migliorare la mia situazione, ma piena di preoccupazioni per il giorno successivo.
6. I miei hobby includono attività che non mi arricchiscono, come passare ore sui social o fare shopping impulsivo per cercare di riempire un vuoto.
7. Al momento, mi sento sola, senza relazioni appaganti e spesso mi definisco una vittima delle circostanze.
8. Non ho una vera passione o un lavoro che mi soddisfi. Mi lamento costantemente del mio impiego attuale, ma non faccio nulla per cambiare la situazione o migliorare le mie competenze.

9. Il mio reddito è stagnante, e vivo con l'ansia delle spese, lamentandomi costantemente di non avere abbastanza soldi per fare ciò che voglio, senza mai prendere iniziative per migliorare la mia situazione economica.

10. Lavoro senza un vero piano, spesso perdendo tempo in attività inutili e procrastinando su ciò che è importante.

11. Non riesco a essere disciplinata nella gestione del mio tempo, e questo mi porta a sentirmi sempre in ritardo o sopraffatta.

12. Non dedico alcun tempo alla mia crescita personale. La mia formazione e lo sviluppo di nuove abilità sono praticamente inesistenti, e non mi cirondo di mentori o persone che potrebbero aiutarmi a migliorare.

Adesso decreto che è in mio potere fare tutto ciò che è necessario per diventare la mia futura me, il mio futuro io. Mi impegno a seguire il mio percorso con determinazione, fiducia e gratitudine, sapendo che il successo è inevitabile se mantengo la mia visione chiara e agisco con determinazione ogni giorno.

PERFETTO! SEI ARRIVATA ALLA FINE.

Quello che devi fare adesso è semplice, invia una email

info@accademiaanimabella.com

In allegato bisogna mettere le foto del tuo quaderno di lavoro con tutti gli esercizi completati, tutte le domande devono essere inserite nel testo della email.

Mi prendo l'impegno di visionare il lavoro che hai svolto e ti manderò per email un video dove ti indicherò il percorso più adatto a te e subito dopo aver visionato questo video potrai fissare una **sessione di coaching GRATUITA di 30 minuti con il link della mia agenda digitale, controlla le tue email !**

Ti invito a cliccare il link che trovi sotto questo quaderno di lavoro, così puoi visionare il mio sito web e conoscermi meglio.

Ti saluto con Amore e Gratitudine.

Nevim Top

www.accademiaanimabella.com