



I primi passi per passare da persona esigente che non si sente capita, vista e riconosciuta in coppia o dai colleghi, a sapere creare connessioni profonde con gli altri ritrovando energia e gioia di vivere

# Fa per te se :

- ✓ Ti sei stancat\* di stare in una relazione lavorativa o affettiva nella quale non ti sentirti vist\*, ascoltat\*, riconosciut\*
- ✓ Hai fatto tanto e raccogli poco
- ✓ Ti senti pront\* a creare relazioni di Fiducia

## Non fa per te se :

- ✓ Pensi che in fondo non si può avere tutto nella vita
- ✓ Tenti ancora di cambiare gli altri
- ✓ Hai deciso di lasciare i tuoi sogni nel cassetto
- ✓ Tutto deve essere perfetto prima d' iniziare...

## Cosa ti porti a casa:

- ◆ Un'analisi dettagliata del perchè molti professionisti si trovano in questa situazione
- ◆ Meno sensi di colpa nel dire ciò che senti
- ◆ La mappa delle 3 cose che contano per essere visti e riconosciuti

## FAI UN PRIMO PASSO VERSO UNA VITA IN CUI:

- ✓ Ti guardi allo specchio e ti vedi sicur\* di te, senza bisogno di dover dimostrare nulla
- ✓ Senti di avere il supporto che meriti: puoi delegare e condividere i tuoi dubbi
- ✓ Ti senti legger\*: liber\* da controllo e perfezionismo
- ✓ Non ti preoccupi più di quello che devi dire: non senti il peso del giudizio