

TrasformAZIONE 360°

Strumenti operativi per la tua metamorfosi da bruco a farfalla



Ed. 2024

Copyright © 2014 - 2024 Antonella Lamanna
Quest'opera è protetta dalla Legge sul diritto d'autore.
È vietata ogni duplicazione, anche parziale, non autorizzata.

Sommario

Introduzione	pag. 2
1. I 3 tipi di approcci	pag. 3
2. TrasformAZIONE 360° da bruco a farfalla	pag. 6
3. La metamorfosi della farfalla e dell'uomo: le analogie	pag. 10
4. Le 4 + 1 aree della trasformazione	pag. 13
5. L'AZIONE genera sempre successo	pag. 20
6. Conclusioni	pag. 27
L'autrice	pag. 28
Un metodo innovativo: Olos Coaching	pag. 34
Cosa dicono di me	pag. 35
Prenota la tua sessione gratuita	pag. 39
Contatti	pag. 39

Introduzione

Ci sono momenti nella vita di ognuno di noi, in cui ci troviamo ad affrontare situazioni, problemi e ostacoli davanti ai quali rimaniamo come paralizzati. È come se non avessimo più né le capacità, né il talento per uscirne fuori, anche se magari in momenti ben più difficili ne uscivamo con meno difficoltà.

Di fronte alle sfide, molte persone non sanno cosa fare e rimangono come immobili, altri fanno una serie di tentativi e poi finiscono per rassegnarsi, poi ci sono quelli che dopo sconfitte su sconfitte non hanno più la forza di continuare e si arrendono, perché pensano di aver fatto il possibile, le hanno provate proprio tutte e hanno la sensazione che tutto quel fare, quell'impegno e quei sacrifici non sono valsi a niente.

Se ti ritrovi in una o più tra queste situazioni, sappi che hai tutta la mia comprensione perché tutta questa sofferenza non mi è per niente estranea, la conosco tutta in ogni singolo dettaglio, ci sono passata prima di te ed è per questo che ho deciso di scrivere questo e-book, proprio per dirti che il modo per uscirne c'è, l'ho sperimentato prima su me stessa e poi su tantissime persone.

Quello di cui parlo è un approccio trasformativo, tutto concentrato sul concetto che:

“Per cambiare il tuo mondo esteriore è necessario cambiare il tuo mondo interiore, per cambiare i tuoi frutti, bisogna cambiare le tue radici!”



“Non si trasforma la propria vita, senza trasformare sé stessi.” - Antonella Lamanna

Capitolo 1

I 3 tipi di approcci

Per risolvere situazioni o problematiche ci sono 3 tipi di approcci:

1. Risolvere una situazione particolare: magari in questo momento stai vivendo una situazione difficile e andrai a lavorare sulla tua massima performance, magari cambiando mentalità, azioni, punti di vista, concentrandoti e focalizzandoti su un obiettivo specifico.
2. Risolvere un'area particolare della tua vita: magari in questo momento stai vivendo una situazione difficile e andrai a lavorare sulla tua massima performance, magari cambiando mentalità, azioni, punti di vista, concentrandoti e focalizzandoti su un'area specifica della tua vita e soprattutto in quell'area dove è così importante per te risolvere perché hai la sensazione che se lo fai tutta la tua vita torna apposto.

Le aree della vita sono:

- ✓ Fisico/Salute/Vitalità
- ✓ Emozioni
- ✓ Ambiente/Beni materiali
- ✓ Crescita personale
- ✓ Svago e Tempo

- ✓ Famiglia
- ✓ Relazioni e Vita sociale
- ✓ Lavoro/Carriera
- ✓ Finanze/Risparmi/Investimenti
- ✓ Spirito/ Anima
- ✓ Missione personale/Contributo al mondo

3. Trasformazione 360°: poi c'è il terzo approccio che è il più completo, ed è basato sul fatto che per modificare e trasformare la tua vita a 360° è necessario partire dal proprio mondo interiore per cambiare e creare una nuova realtà, lavorando contemporaneamente e parallelamente sulle varie aree della tua vita.

Per questo tipo di approccio è fondamentale concentrarsi **sull'ESSERE per poi AVERE** come risultato finale.

Tutti quelli che ti dicono che ti faranno avere successo, non potranno farlo se seguono i metodi tradizionali che sono fondati sul *fare per avere* e non *sull'essere per avere*: **questa è l'unica formula del successo!**



La trasformazione a 360° passa dal benessere fisico, mentale/emotivo, spirituale/animico, relazionale e poi lavorativo/economico: tutto concentrato sull'ESSERE.

Il tuo benessere interiore non è frutto di quello che fai, ma nell'avere la consapevolezza della tua vera essenza, nel **comprendere e capire chi sei!**

Solo quando riconoscerai la bellezza e la ricchezza del tuo essere, potrai prosperare nella materia, **perché l'AVERE è il riflesso dell'ESSERE.**

In tutti questi anni ho cercato di capire le strane reazioni degli esseri umani che avvengono di fronte a situazioni difficili e complicate, arrivando alla conclusione che il cambiamento personale, o trasformazione, o metamorfosi della persona, non ha nulla a che vedere con la conoscenza, l'istruzione o l'erudizione, bensì con la **MOTIVAZIONE**. Già, solo le persone veramente motivate si sforzeranno per far emergere e tirare fuori tutto ciò che c'è al proprio interno, tutta la bellezza e la ricchezza che si nasconde dentro.

Insomma, non tutti i bruchi diventano farfalla, solo quelli più motivati, solo quelli disposti a tutto, quelli che desiderano lasciare la natura terrena e mettere le ali per volare, lasciare la personalità per concentrarsi sull'anima.



Capitolo 2

TrasformAZIONE 360° da bruco a farfalla



Un bruco che diventa farfalla sta veramente trasformando se stesso.

La parola “trasformazione” viene dal latino: *transformatio*, da *trasformare*, composto di *trans* che vuol dire oltre, al di là, e *forma* che vuol dire aspetto. Quindi **è un qualcosa che va oltre l’aspetto**, è una vera e propria mutazione un cambiamento profondo e radicale.

La parola trasformazione viene spesso equiparata alla metamorfosi quando si parla di farfalle, che vuol dire mutamento nella forma e nella struttura, di un organismo vivente nelle varie fasi del suo sviluppo. La parola deriva dal greco *metamórphōsis*, derivante da *metamorphōun* “trasformare”, composto da *metá*, che indica trasformazione, e *morphōun* “forma”.

“Non c'è niente in un bruco che fa pensare che possa diventare farfalla” - Richard B.

Fuller

Il ciclo vitale di una farfalla consiste di 4 stadi: Uovo, Larva (bruco), Pupa, Farfalla.

Le farfalle cominciano la loro vita come uova. L'uovo impiega dalle 2 alle 3 settimane per schiudersi in una larva (o bruco).

Il bruco si nutre cibandosi di una grande quantità di piante. Durante la sua crescita, cambierà molte volte la sua pelle. Quindi tesserà una crisalide diventando una pupa. Questo stadio usualmente dura da 1 a 2 mesi.

Durante lo stadio di crisalide avvengono molti cambiamenti. Nella crisalide si formano le ali, le gambe e il resto della farfalla. La pupa diventa sempre più trasparente.

Il bruco completa la miracolosa trasformazione in una bellissima farfalla in circa 2 settimane.

Passata la giusta quantità di tempo come crisalide, la farfalla lotterà per uscire dalla crisalide e, quando si sarà completamente separata da essa, espellerà un liquido dall'estremità del suo addome. Questo liquido sono i rifiuti accumulati durante lo stadio di crisalide.

Allarga le ali alla massima estensione e vi spinge dentro il sangue. Dopo che le ali si sono asciugate e indurite, vola via per succhiare il nettare dei fiori e accoppiarsi.

La pupa è l'ultimo stadio prima di emergere come una farfalla adulta. La farfalla è una creatura molto fragile, specialmente durante lo stadio di pupa, dal momento che, la sua mobilità è molto ristretta nella crisalide. Affronta attacchi fatali da parte dei suoi predatori come uccelli, libellule, ragni, iguana, lucertole, topi e altri animali.

Più scaglie cadono dalle sue ali, più la sua vita sarà breve. Per questo motivo i bambini che catturano le farfalle danneggiandole ne abbreviano la vita. Poiché la pupa è incapace di evitare potenziali predatori, tende ad essere ben mimetizzata.

Una bellissima farfalla appena uscita, porta nuova bellezza nel mondo, c'è una trasformazione verso qualcosa di migliore e magico, in fondo è tra gli animali più belli che siano stati creati.



“La farfalla non vive per cibarsi ed invecchiare, vive solamente per amare e per questo è avvolta in un abito mirabile. Tale significato della farfalla è stato avvertito in tutti i tempi e da tutti i popoli; è un emblema dell’effimero, sia di ciò che dura in eterno. È un simbolo dell’anima” - Herman Hesse

Naturalmente, essa dovrà sfidare il maltempo, le condizioni atmosferiche avverse e stare sempre attenta ad i suoi predatori.

Quando una farfalla esce dalla pupa, deve passare un periodo di oscurità e di dolore, niente può aiutarla a passarlo dal momento che, ogni aiuto ne causerà la morte.

Nello stesso modo, tutti noi dobbiamo sperimentare le cose sulla nostra pelle quando cresciamo. Non è possibile essere felici tutto il tempo e non è necessariamente una cosa cattiva sperimentare la tristezza.

Pertanto, dobbiamo affrontare le difficoltà della vita come delle opportunità per diventare più resistenti, più consapevoli, maturi, sicuri e soprattutto più evoluti.

“La farfalla non conta gli anni ma gli istanti, per questo il suo breve tempo le basta” - Rabindranath Tagore

Un uccello che costruisce il suo nido, non sta né sviluppando, né migliorando sé stesso e la sua esistenza, così come fa l'uomo quando costruisce ponti, case, grattacieli etc., sta sopravvivendo e non vivendo.

Un bruco che diventa farfalla sta veramente trasformando sé stesso e la sua esistenza. Non c'è solo una trasformazione della nostra anima, c'è come una rinascita e si percorre un sentiero evolutivo della propria anima.

Inoltre, la farfalla rappresenta l'equilibrio, la metamorfosi, i progetti di successo, la capacità e l'umiltà di accettare i cambiamenti, ed è un richiamare specifico al processo di trasformazione alchemico cui è sottoposto ognuno di noi durante la vita.

Parlare di bruco e farfalla è come parlare di personalità e anima di cui l'uomo è composto.



Lo scopo della personalità è quella di lottare per sopravvivere il più a lungo possibile in un ambiente ostile. L'amare, il dedicarsi all'arte e alle cose belle mettono in forse la sua capacità di sopravvivere. La personalità è brava a vivere aggredendo e fuggendo.

L'anima, invece, è la nostra vera essenza ed è immortale ed eterna e non deve lottare per sopravvivere perché non ha paura di morire. L'anima è concentrata su emozioni delicate e sulla bellezza proprio perché l'evoluzione dell'uomo va verso la direzione di tornare a sentirsi *Uno*.

Capitolo 3

Metamorfosi della farfalla e dell'uomo: le analogie

1. Fase dell'uovo:

simboleggia l'inizio, il potenziale non ancora sviluppato. Nell'uomo questa fase rappresenta il momento di semina di un'idea, di un sogno o il primo passo verso un cambiamento. È un periodo di incubazione, in cui tutto sembra fermo, ma in realtà è il preludio al movimento.

2. Fase della larva (bruco):

la larva rappresenta l'essere che consuma e si prepara. Si nutre incessantemente per accumulare energia. Nell'uomo, questa fase può rappresentare il desiderio di apprendere, crescere e accumulare conoscenza o esperienze, talvolta con un attaccamento alla materialità e alle esigenze basilari della vita.

3. Fase della crisalide (bozzolo):

il bruco entra nella crisalide e subisce una trasformazione radicale. Esternamente, sembra che non accada nulla, ma internamente avviene una completa ricostruzione. Per l'essere umano, questa fase può rappresentare un momento di introspezione, di isolamento o di crisi, in cui ci si ritira dal mondo esterno per trasformare sé stesso interiormente. È una fase di profonda ristrutturazione emotiva, psicologica e spirituale.

4. Fase della farfalla:

La farfalla emerge dal bozzolo come una creatura completamente nuova, capace di volare. Ha acquisito una nuova prospettiva sul mondo. Nell'uomo, questa fase simboleggia il risveglio, la realizzazione personale o spirituale. È il momento in cui si lascia andare il vecchio sé per abbracciare il nuovo, pienamente consapevole delle proprie potenzialità.

- Il bruco non trattiene nulla del suo vecchio corpo; persino i suoi organi si dissolvono nel bozzolo. Allo stesso modo, per trasformarsi, l'uomo deve abbandonare vecchi schemi, convinzioni e paure.
- La crisalide è un luogo buio e ristretto, ma essenziale per la trasformazione. Anche le difficoltà nella vita umana possono essere viste come opportunità per una rinascita.
- La metamorfosi richiede tempo e non può essere forzata. Allo stesso modo, la trasformazione personale richiede dedizione, pazienza e accettazione.

Le analogie:

Come il bruco, anche l'uomo attraversa cicli di vita. Il cambiamento è inevitabile e spesso necessario per crescere e quindi accettarlo è indispensabile. Il bruco vive sulla terra,

mentre la farfalla vola nel cielo. Questo rappresenta la possibilità per l'uomo di elevarsi a livelli più alti di consapevolezza e libertà. La farfalla è simbolo di bellezza, ma questa bellezza è il risultato di un processo complesso e spesso doloroso. Lo stesso vale per la crescita personale, perché **la bellezza nasce dalla trasformazione**: il viaggio della farfalla è un promemoria che ogni essere umano ha il potenziale per trasformarsi. **La metamorfosi non è solo fisica, ma anche spirituale**: richiede il coraggio di affrontare l'ignoto, di lasciare andare il vecchio e di accettare il nuovo sé con ali pronte per volare.

“Quello che il bruco chiama fine del mondo, il resto del mondo chiama farfalla”

Lao Tze



Capitolo 4

Le 4 + 1 aree della trasformazione



1. IL CORPO



Il benessere fisico non è soltanto avere un corpo in salute e cioè in assenza di malattia, ma avere energia e vitalità per rendere il nostro corpo in grado di supportarci nel cammino verso il raggiungimento degli obiettivi per la tua trasformazione a 360°.

Il corpo è stato sempre considerato *“il tempio della nostra anima”* ed è fondamentale prendersi cura di lui in maniera giusta ed efficace, nutrendolo, allenandolo per portarlo a livelli di energia e vitalità straordinari.

Il fattore più importante che ti dà la certezza di continuare ad agire, che ti sostiene durante i tuoi progressi è racchiuso in una sola parola **ENERGIA**.

Ed è qui il nucleo del tuo potere. L'energia non è solo la base dell'esistenza, ma anche il carburante che nella nostra vita rende tutto possibile e realizzabile.

Se il tuo corpo lavora male, o in modo inefficace, i tuoi obiettivi non potranno realizzarsi.

“Abbi cura del tuo corpo è l'unico posto in cui andrai a vivere” - Jim Rohn

2. LA MENTE



La nostra mente è come un muscolo, si sviluppa quando la usiamo. Ecco perché è importante avere delle sane abitudini imparando a parlare il linguaggio del cervello; più si allena la mente e più essa funziona. Inoltre, bisogna capire che la nostra mente è quasi come un computer i cui risultati

dipendono dai programmi che vi sono caricati.

Il cervello, non lo puoi fermare perché è stato creato per avanzare sempre nel bene e nel male, e **tu lo puoi solo direzionare**.

Devi dirgli cosa vuoi, devi essere specifico, altrimenti non sa dove andare, devi conoscerlo e parlare il suo stesso linguaggio.

Il cervello umano è la cosa più complessa e stupefacente dell'universo stesso, ed è il frutto più meraviglioso e misterioso dell'Evoluzione, infatti Thomas Alva Edison, il

celebre inventore, diceva che **“il corpo serve a portare in giro il cervello”**, un modo un po' strano per dire che *noi siamo il nostro cervello*.

Un organo indispensabile alla vita con un peso di 1400-1500 grammi, 2 metri quadrati di corteccia celebrale, più di trecento miliardi di neuroni, più di cento miliardi di cellule gliali e più di trecento milioni di sinapsi.

Il nostro cervello è diviso in due parti, **emisfero sinistro e emisfero destro**. Il conscio è nell'emisfero sinistro ed è fatto di pensieri e sensazioni e l'inconscio nell'emisfero destro è fatta di sentimenti e intuizione. Il nostro inconscio mette in pratica tutti i nostri pensieri e le nostre parole, come se fossero precise istruzioni. E si incarica di far sì che tutto quello che facciamo vada d'accordo con quello che pensiamo e diciamo di noi stessi.

L'inconscio prende le cose esattamente come gli vengono esposte e in questo modo si programma. **Attraverso la ripetizione del linguaggio, delle parole, e dei pensieri stiamo costantemente programmando il nostro cervello**. Tutte le cose che inviamo alla mente provocano delle reazioni precise, a breve o a medio termine.

L'inconscio nella vostra vita si incarica di realizzare ciò che temiamo e ciò che vogliamo e lo fa in base alla programmazione che gli inviamo un giorno dopo l'altro attraverso pensieri e parole.

Albert Einstein definisce un uomo folle colui che ripete sempre le stesse azioni pensando di ottenere risultati differenti. Ecco perché bisogna sempre evitare di entrare nei vecchi schemi improduttivi, cercando sempre nuove convinzioni potenzianti e nuove abitudini. Devi intervenire subito e con decisione perché il cervello rientra facilmente nei vecchi schemi e più il tempo passa e più diventa difficile creare nuove abitudini.

“Prima che qualcosa accada nel mondo deve prima accadere nella tua mente”

Tony Robbins

3. SPIRITO/ANIMA



Sant'Agostino diceva che il modo in cui lo spirito è unito al corpo non può essere compreso dall'uomo, e tuttavia in questo consiste l'uomo.

L'area dello spirito/anima che ho unito in un'unica area, sono di una grande importanza per l'essere umano e si sottovalutano molto e con molto frequenza. Addirittura a volte, ci si dimentica che l'uomo è composto anche di queste due aree. Tanti mi chiedono che differenza ci sia tra lo spirito e l'anima, supponendo che siano la stessa cosa.

L'anima è quella parte immortale o meglio eterna di noi che ha come bagaglio tutte le memorie delle nostre vite in ogni parte, spazio e dimensione.

Lo spirito invece può includere l'anima ed è quella parte che appartiene al tutto e che opera insieme ad altri spiriti, per creare le esperienze e trova origine nel creato o per chi preferisce in Dio, e in tutto ciò che è.

Capire questa differenza, e soprattutto ricordarci che abbiamo un'anima e uno spirito, che è importante lavorarci sopra e risvegliare così la nostra coscienza per capire e ricordare **“Chi sono io”**, sono passi fondamentale che in pochi ti parlano e sono fondamentali per allinearti, equilibrarti e integrare il tutto.

“L'unico modo per ottenere Successo e Prosperità, è considerare l'uomo in 4D: CORPO, MENTE, SPIRITO e ANIMA.” - Antonella Lamanna

4. LA PROSPERITA'



È la conseguenza più evidente se le aree di prima sono in equilibrio. La prosperità viene spesso associata al possesso di denaro, mentre essa abbraccia tutta la vita e i concetti di fortuna, abbondanza e benessere. ***È uno stato di benessere e di sviluppo, uno svilupparsi, svolgersi felicemente e con buoni frutti.***

La ricchezza è semplicemente il possesso di denaro o di beni che però, molto spesso, non porta al benessere e alla felicità, mentre la prosperità è uno stato di sviluppo, fulgore e successo. Bisogna avere tutti gli strumenti necessari per arrivare alla prosperità in tutti gli ambiti chiave della vita: passando dal fisico, al mentale, allo spirituale e di conseguenza a quello lavorativo/professionale e a quello economico, perché l'abbondanza di denaro è direttamente collegata al benessere in tutte le altre aree.

E soprattutto è importante trovare il proprio scopo di vita e la passione e l'amore nel lavoro/professione che si svolge perché solo così si può entrare in un flusso di denaro duraturo e continuo.

L'obiettivo nella vita non è certo, come succede al 95% delle persone, quello di diventare schiavi del denaro, ma avere quella giusta conoscenza ed istruzione finanziaria per vivere liberi nel flusso naturale della vita in abbondanza e prosperità. Spesso si dice che i soldi non possono comprare la felicità, tuttavia molti cercano il benessere economico non per amore di possedere denaro, ma per poter disporre e decidere liberamente del proprio tempo e trascorrerlo nei migliori dei modi.

Quindi riconnettersi alla Prosperità è un percorso, un processo, serve riconnettersi a quelle memorie che sono di diritto dell'essere umano, perché **Prosperare è il flusso naturale della vita.**

"La Prosperità è Fiducia in sé stessi, negli altri e nell'abbondanza della vita"

Antonella Lamanna

+1. LE RELAZIONI



Per una trasformazione a 360°, le relazioni che intrecciamo e le persone che frequentiamo hanno una rilevanza fondamentale.

Il/la compagno/a di vita, i parenti, gli amici, i conoscenti, i soci, i collaboratori, i partners, sono persone che possono stimolarti o frenarti verso il percorso del tuo stato evolutivo.

Noi siamo il prodotto delle persone che frequentiamo, che influenzano la nostra vita, il lavoro, la salute, il denaro e molto altro più di quanto possiamo immaginare. Quindi è importante frequentare e circondarsi di persone eccellenti e stimolanti, che infondono energia positiva invece di toglierla.

È importante scegliere le persone giuste, crearsi, come dicono i più grandi formatori al mondo, il cosiddetto “*gruppo dei pari*”, con cui condividere progetti, desideri, e obiettivi comuni. È importante avere degli esempi da seguire e frequentare quelle persone che hanno lo stile di vita che vorresti avere, sia sul piano amoroso, lavorativo, fisico, mentale, relazionale, economico e che influenzano la tua vita in meglio.

La Prosperità e l'Abbondanza e quindi la stabilità economica, passano attraverso il benessere relazionale.

" Sono i rapporti umani a portarci l'autentica felicità e il vero appagamento: la famiglia, gli amici, i partner sono le chiavi della nostra felicità e ci danno l'opportunità di colmare le nostre anime con l'autentica luce e una gioia duratura. Queste relazioni perfette e felici si ottengono stabilendo e costruendo prima la relazione più importante di tutte quelle presenti nell'esistenza umana: quella tra noi, la nostra anima e la gloriosa luce che illumina il mondo divino."

Ci tengo a dirti che dopo anni di ricerca, di esperienza e di lavoro con i miei clienti, sono arrivata alla conclusione che tutte le nostre relazioni si possono costruire in

maniera duratura dopo che abbiamo onorato e ristabilito interiormente e profondamente i rapporti con le nostre radici, antenati e soprattutto con il padre e la madre. **La famiglia è il terreno in cui siamo radicati, fin quando non (ri) conosceremo queste radici, le ali non potranno spuntare** perché sono troppo deboli. La nostra forza di realizzazione nella vita, anche economica, arriva da qui (ho messo a punto oramai da 10 anni un protocollo “integrazione padre/madre nel cuore” con ottimi risultati).

“Senza radici non si vola” - Bertold Ulsamer



Capitolo 5

L'AZIONE genera sempre successo



E come dicono gli attori... “È ora di entrare in scena!”

Se vuoi veramente trasformare la tua vita a 360°, c'è una sola cosa da fare: **decidere di agire!!!**

L'azione è la cosa più importante, senza di essa non succede nulla. **Agisci subito!**

C'è un sistema, un metodo che ho imparato nel mio percorso per diventare Coach che è sempre efficace e che ha fatto ottenere grandi risultati a me e ai miei clienti.

Ci sono 4 domande magiche e sono le seguenti:

1. Quali sono le azioni che farai di meno, che ti fanno disperdere un po' delle tue energie e del tuo tempo?
2. Quali sono le azioni che già stai facendo, che sono efficaci e che potresti fare di più?
3. Quali sono quelle azioni nuove che potresti fare?
4. Quali quelle azioni che stai facendo, che ti stanno danneggiando e che potresti smettere di fare?

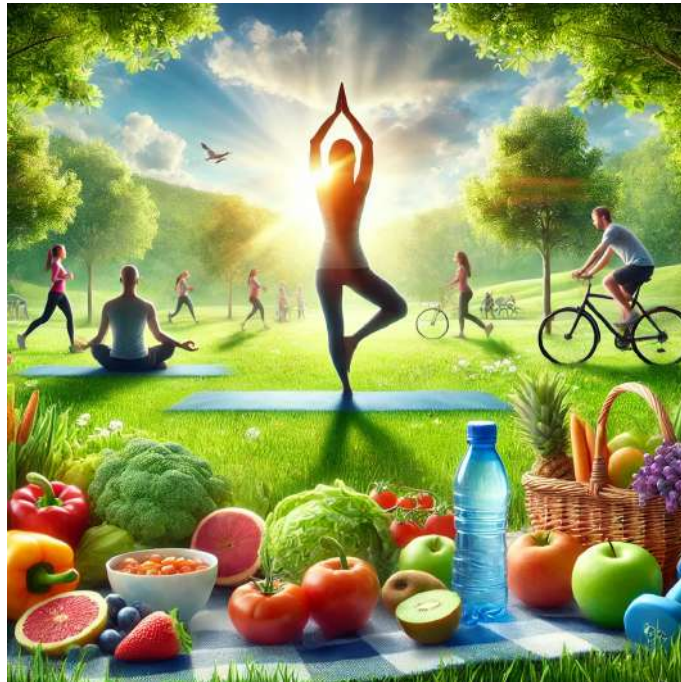
Quindi, ora la palla passa a te, rispondi a queste domande scrivendole per definire il tuo piano d'azione. È proprio venuto il momento di lasciare *l'identità di bruco*, smettere di strisciare e diventare una bellissima farfalla per iniziare così a volare.

Ti lascio infine con dei suggerimenti pratici su come mettere in pratica nell'immediato tutto quello hai trovato in questo e-book.

Utilizzando tutti i giorni questi suggerimenti, apporterai dei cambiamenti repentini e straordinari nella tua vita.

“Prendi tempo per pensare; ma quando arriva il momento dell'azione, smetti di pensare e agisci” - Andrew Jackson

Le AZIONI verso il tuo Benessere fisico:



a) Prenditi cura del tuo fisico ogni giorno:

Prenditi del tempo per te stesso ogni giorno per rimanere in solitudine per pensare, organizzare le idee e lasciare andare libera la mente a sogni e progetti, bastano 15 minuti al giorno

Vai regolarmente in vacanza e prenditi l'abitudine di organizzarle in anticipo e soprattutto prenditi almeno un giorno a settimana di relax per stare con le persone che ami, in natura e coltivare passioni e hobby, mi raccomando la lettura.

Fai esercizio fisico, qualsiasi va bene anche 30/60 minuti al giorno di quello che più ti piace o che è più semplice da praticare, puoi fare 10.000 passi al giorno in mezzo alla natura che è un vero toccasana o pratica i 5 tibetani.

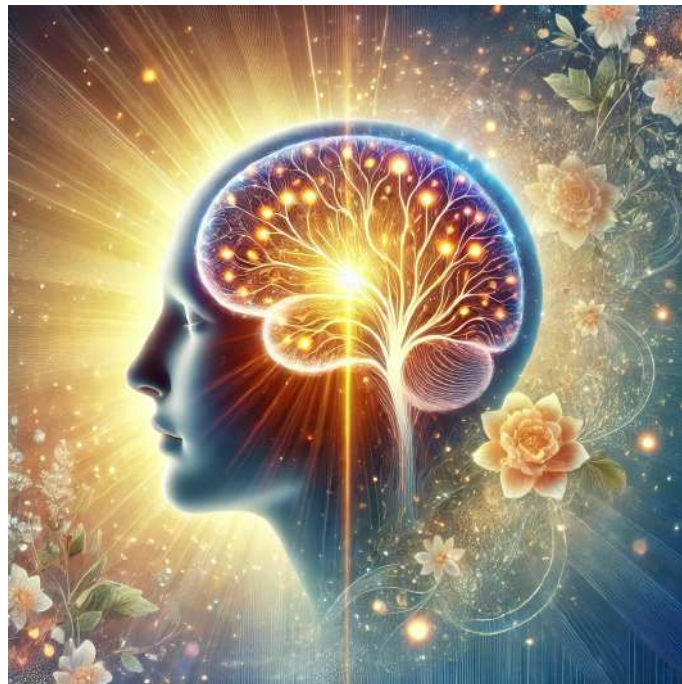
Dormi almeno 8 ore a notte e riposati a sufficienza quando ti senti stanco.

b) Prenditi cura della tua idratazione ed alimentazione, ogni giorno:

Mangia in modo corretto, masticando lentamente e prendendoti almeno 30 minuti per fare i due pasti principali.

Evita i 4 veleni bianchi: zucchero bianco, farina bianca, latte/latticini e sale iodato. Seleziona cibi di qualità, biologici o biodinamici evitando il più possibile cibi industriali. Bevi molta acqua soprattutto alcalina o filtrata. Fai controlli regolari sia clinici che dentistici.

Le AZIONI verso il tuo benessere mentale:



a) Sfrutta il tuo pensiero per rendere la tua vita entusiasmante.

Evita e butta tutti quei pensieri negativi che ti impediscono di vivere la tua giornata al meglio. Pensa costantemente in grande, a cose belle, positive e che ti piacciono. Fai in modo di stare il più possibile in emozioni superiori di Gioia, Gratitudine, Amore, Libertà e Consapevolezza, per aiutarti guarda film di storie vere di persone che sono arrivate al successo, o film ottimisti.

Creati un sistema di credenze e convinzioni utili e potenzianti, abbi fiducia in te stesso e nel tuo potenziale, negli altri, nell'Universo o nella fonte divina.

b) *Rendi chiari i tuoi obiettivi, sarà più facile raggiungerli*

Poniti e scrivi i tuoi obiettivi personali e professionali, focalizzati e concentrati su ciò che vuoi realmente.

Frequenta i giusti percorsi formativi e se necessario scegli un bravo Coach, leggi libri quotidianamente che aiutino la tua crescita personale e professionale e circondati di persone stimolanti e positive.

Le AZIONI versi il tuo benessere spirituale/animico:



Cerca di capire “Chi sono io? (ovvero chi sei veramente)”.

Prenditi del tempo ogni giorno per connetterti con il tuo sé superiore e fare esercizi di equilibratura, radicamento e protezione.

Vivi nel qui e ora essendo presente a te stesso risvegliando così la tua coscienza.

Individua la tua missione dell'anima e il tuo scopo di vita.

Le Azioni verso il tuo benessere lavorativo ed economico:



a) Prenditi le tue responsabilità

Assumiti la responsabilità della tua situazione economica e dopo aver fatto un'analisi accurata della tua situazione finanziaria, calcolando entrate, uscite, flusso di cassa, patrimonio netto con attivi e passivi, controlla con accuratezza le tue spese.

In questo modo avrai sempre la tua situazione patrimoniale sotto controllo.

b) Crea molteplici fonti di reddito

Concentrati oltre che sul reddito da lavoro anche sul reddito da entrata automatica, creati il conto della libertà finanziaria,

Investi con accuratezza e modella i comportamenti e le abitudini dei milionari.

Infine, scegli cosa ti piace veramente fare e crea un business che dia valore agli altri.

Le Azioni verso il tuo benessere relazionale:



a) Coltiva le tue relazioni

Diventa un vero esperto in relazioni umane, di qualunque tipo esse siano, sappi creare le giuste alleanze facendo una buona vita sociale.

Dedica del tempo nella scelta del partner giusto e condividi con lui/lei obiettivi per la vita futura insieme. Dedica del tempo a coltivare le tue relazioni con telefonate, incontri, cene, pranzi e dedicando del tempo di qualità alle persone a te care in ogni ambito. Stai quanto più tempo possibile con la tua famiglia e vai in vacanza regolarmente. Se è necessario scegli il giusto percorso per riconnetterti e armonizzare il tuo rapporto con le tue radici.

b) Crea il tuo Team delle meraviglie

Scegli con cura il tuo gruppo dei pari organizzando incontri con scambi di idee e obiettivi, dai sempre la giusta considerazione ai tuoi collaboratori e partner, ascolta con molta attenzione e dai fiducia alle persone cui affidi dei compiti.

Conclusioni

Siamo arrivati alla fine di questo e-book, ma all'inizio per te di questo meraviglioso percorso di **TrasformAZIONE**!

Ti ringrazio per essere stato con me e mi piace pensare che questo ebook ti possa essere stato utile per la tua crescita ed evoluzione.

Applica tutti i giorni i consigli e suggerimenti che hai letto e datti il tempo di elaborarli. Se dovessi aver bisogno di me nel tuo cammino verso la tua TrasformAzione trovi tutti i miei contatti alla fine di questo ebook o **puoi prenotarti da subito una sessione di “Coaching Gratuita Conoscitiva e di Orientamento”** clicca il link di seguito

<https://antonellalamanna.it/prenota-gratuitamente-la-tua-sessione/>

Ti auguro di cuore un buon viaggio di TrasformAZIONE!

Antonella Lamanna
Coach della Prosperità



L'Autrice – la mia storia



Oggi sono una donna che si sente bene con il suo corpo, felice, economicamente indipendente e realizzata, ma non è stato sempre così.

Un tempo ero una donna con molti problemi alimentari, frustrata, scontenta, insoddisfatta della mia vita, dipendevo da tutto e da tutti, e il mio rapporto con il cibo e il denaro era un vero disastro.

Mi sentivo sola, disorientata, svalutata, non amata, non realizzata e infelice; cercai di uscire da questa situazione in tutte le maniere, ma niente funzionò. Solo da quando ho scoperto il mondo del **Coaching, del Counseling, della Programmazione Neuro Linguistica e della Crescita Personale**, sono riuscita finalmente a trasformare la mia-vita.

Grazie ad una giusta formazione e all'incontro di Coach validi e competenti, sono arrivata ad avere un benessere fisico, mentale/emotivo, spirituale, economico e di conseguenza a vivere in uno stato di Prosperità in tutte le aree della mia vita.

La mia Mission

È quella di allenare aziende, professionisti e privati a sviluppare la Prosperità come stato d'animo per una trasformazione a 360°, capace di creare benessere in ogni momento e in ogni campo.

Come dicevo prima la vita mi ha messa a dura prova ed è per questo che mi sono allenata a trovare sempre soluzioni rivolte a un rinnovato benessere.

È quando ho sentito e visto il mio cuore che sono riuscita a rinascere.

Ho imparato che se hai cuore sei tutto - #vincisehaiilcuore

Le difficoltà mi hanno fatto capire, che anche se avevo perso tutto mi rimaneva il mio cuore, la parte più importante di un essere umano e quando scopri di avere un cuore hai tutto, niente ti manca, lì c'è il tuo centro vitale ed energetico. Ho frequentato innumerevoli seminari e corsi con i più affermati trainer nazionali e internazionali ottenendo diverse certificazioni diventando così Coach, Counselor Olistico e Trainer.

La mia formazione e le tante difficoltà della vita hanno reso la mia attività di Coach ancora più vera e profonda, aumentando la mia consapevolezza, e permettendomi di aiutare molte persone a trasformare in modo completo la loro vita.

In più di 14 anni di esperienza ho incontrato e aiutato tantissime persone, ho ideato un mio metodo di Coaching, un approccio innovativo dove, lavorando contemporaneamente sull'area fisica, mentale e spirituale si arriva ad una trasformazione a 360° dell'individuo andando così magicamente a migliorare, soprattutto, il benessere fisico, mentale/emotivo, spirituale, relazionale e lavorativo/economico.

La mia Vision



Tramite il mio metodo di Formazione e Coaching, che ho chiamato Olos Coaching, la mia Vision è di portare modernità e innovazione nelle aziende e nei privati con una trasformazione a 360°, lavorando contemporaneamente sul benessere fisico, mentale/emotivo, spirituale, relazionale, professionale ed economico per arrivare a raggiungere la vera Prosperità.

I miei valori guida professionali

💎 Trasformazione – Eccellenza – Professionalità – Prosperità – Cuore -
Miglioramento Continuo

I miei valori guida personali

💎 Salute – Amore – Prosperità – Integrità - Verità

I miei talenti

Grazie a un test professionale e riconosciuto a livello internazionale ho potuto conoscere e riconoscere i miei talenti:

💎 Woo (carisma) – Maximizer (massimizzatore) – Learner (apprendimento) –
Futuristic (futuristico) – Positivity (positività)



Il mio percorso professionale



“Licensed Practioner NLP”, “Licensed Master Practioner NLP”, “Licensed Advanced Master Practitioner NLP” e “Licensed NLP Coach” certificato dalla Society of NLP di Richard Bandler ed “Executive Coach Professionista” certificato da NLP Italy.



“Counselor Olistico disciplinato ai sensi della legge n° 4 del 2013.



” Trainer Certificata” dalla scuola di T. Harv Eker



Creatrice del seminario “Sei Nato Per Vincere” - Come avere Successo e Prosperità nella tua vita spirituale e materiale dove è possibile armonizzare la parte spirituale e materiale e capire e imparare i fattori e le dinamiche per arrivare alla Prosperità a 360°.



Fondatrice dell’“Olos Academy”, un percorso di Formazione e Coaching, che permette di avere una trasformazione a 360° da bruco a farfalla (corpo, mente, emozioni, spirito, relazioni, denaro) per vivere una vita di Prosperità per sempre.



Fondatrice del “Roma Cashflow Club”, il primo e più frequentato Club d’Italia, Official Club autorizzato dal 2011 dalla Rich Dad di Robert e Kim Kiyosaki, dove tramite i giochi formativi 101 e 202 è possibile allenare la mente in una vera e propria palestra finanziaria. Un appuntamento permanente dove si imparano concetti di istruzione finanziaria per uscire dalla “corsa del topo” e raggiungere la LIBERTÀ FINANZIARIA in modo concreto, semplice ed etico non solo nel gioco, ma anche nella vita reale



Ideatrice del programma “La Stanza del Cuore” dove tramite le dirette trasformative che vengono svolte nel gruppo omonimo, su facebook e clubhouse, insieme ai miei ospiti, parleremo di argomenti che trasformano la vita delle persone e si ascoltano tante storie che hanno in comune il cuore. ❤️ Tutto intorno a noi prenda forma quando ci si mette il cuore, e solo così che si crea magia intorno a noi, insomma [#vinciseihaiilcuore](#)

Altre esperienze

Prima di fare il Coach ho lavorato nel settore della vendita e del marketing, con aziende nazionali ed internazionali per circa 20 anni, ricoprendo cariche di Direttore alle Vendite, Direttore Commerciale e Manager presso la Virgin Active, una delle aziende del brand Virgin di Richard Branson.

Ho distribuito e partecipato all’organizzazione degli eventi di Harv Eker, Tony Robbins, Robert Kiyosaki, Brian Tracy, Eric Worre e Robert Allen.

Ho maturato esperienze in molti strumenti di investimento in particolare in quello immobiliare e nei metalli preziosi.

Fondatrice e proprietaria di un'azienda nel settore del noleggio a lungo termine in Italia e all'estero, dove ho ricoperto per 4 anni il ruolo di Amministratore Delegato e Responsabile della Formazione della rete commerciale.

Tra i programmi più importanti formativi di Marketing e Vendita c'è la collaborazione con FEDERFARMA (Federazione Italiana Unitaria Titolari di Farmacia) e la rete franchising NOMASVELLO, leader nei centri estetici per la foto depilazione a tariffa unica.

Tra i programmi sportivi che ho seguito, quelli di rilievo sono con un karateka e con tre ciclisti di downhill.

Inoltre negli ultimi 3 anni mi sono affacciata al mondo spirituale ed energetico e integrandolo con il mondo del Coaching, Counseling e della Crescita Personale diventando Maestra di Registri Akashici e Master Reiki dei delfini di Atlantide.

Autrice di 4 Audio corsi:

- “La Tempesta Perfetta”
- “ABC per Investire in Oro e Argento”
- “La Febbre dell'Oro”
- “PNL per la Prosperità”

Autrice di 3 Audio/E-book:

- “La Ricerca della Prosperità”
- “TrasformAzione 360°”
- “Coaching, Counseling, Pnl”



Il mio metodo di Coaching: “Olos Coaching”



In più di 15 anni di studi, esperienze personali e sperimentazioni dove ho incontrato tantissime persone, ho ideato un mio metodo di Coaching, un approccio innovativo

dove, lavorando contemporaneamente sull'area fisica, mentale/emotiva e spirituale si arriva ad una trasformazione a 360° dell'individuo andando così magicamente a migliorare, soprattutto, il benessere fisico, mentale/emotivo, spirituale, relazionale, e lavorativo/economico.

Ho creato questo metodo unico, innovativo e rivoluzionario con l'obiettivo di ottenere risultati, concreti, risolutivi e durevoli, l'ho chiamato Olos Coaching, che dal greco significa “tutto, intero”, un metodo che unisce le tecniche e le strategie più innovative di Programmazione Neuro Linguistica, Coaching, Counseling e Crescita Personale. Porta chiunque lo desidera, ad una TRASFORMAZIONE a 360° della propria vita e ad entrare così nel flusso della Prosperità.

È un marchio registrato di mia proprietà e la sua essenza è dato dal tipo di approccio alla persona, in maniera totale, intero; mentre gli altri metodi di Coaching sono orientati per la maggior parte sull'aspetto fisico, mentale ed emotivo, il mio metodo prende in considerazione anche la parte coscienziale/spirituale per raggiungere la Prosperità a 360°. È una miscela di Mental/Business/Spiritual e Financial Coaching.

Gli strumenti utilizzati sono finalizzati ad un approccio sulla persona nella sua totalità in modo da allineare corpo, mente e spirito/anima e dove la Prosperità diventerà una semplice e naturale conseguenza lavorando contemporaneamente sul benessere fisico, mentale/emotivo, spirituale, relazionale, professionale ed economico.

Il mio metodo aiuta a risolvere situazioni difficili e struttura completamente l'attività lavorativa sviluppando nuova creatività e progettualità.

Il percorso è strutturato in modo tale da sciogliere blocchi energetici, emozionali, insicurezze, punti deboli, mancanza di autostima e di energia, convinzioni che riguardano il proprio rapporto con sé stessi, con gli altri, il proprio lavoro ed il rapporto con il denaro per poi trasformarli in punti di forza in modo da attivare un flusso di Prosperità diventando così l'artista della propria vita.

Per me **l'Accoglienza, l'Autenticità e l'Ascolto**, sono la mia tripla AAA del Coaching, sono importantissimi in un percorso di Coaching e di Counseling ed è quello che si trova in me e nel mio metodo.

Cosa dicono di me:

“Il Business Coaching con Antonella per me è stato un percorso sorprendente e stimolante. Antonella mi ha condotto in modo sicuro, ma allo stesso tempo con pazienza e dolcezza, a chiarire quanto la ricchezza e l'abbondanza siano parte naturale della vita e della felicità. Antonella con me è stata aperta, disponibile, accogliente, determinata, tenace, varia, sorridente, creativa, preparata e professionale. La sua competenza spazia dalle tecniche di sviluppo dell'indipendenza finanziaria a conoscenze nelle diverse aree della crescita e sviluppo personale. In questo modo lavorare con lei mi ha portato benefici a 360°. Ho stima di lei e ho sperimentato personalmente quanto metta se stessa e il suo cuore nel suo lavoro. Grazie Antonella, sei una persona speciale!” *Silvia Minguzzi – Coach e Trainer*

“Il metodo di Coaching di Antonella è la strada ideale per raggiungere la serenità personale. Antonella è un Coach focalizzato molto sulla sua crescita personale al fine di poter condividere e trasferire i frutti alle persone che hanno bisogno di raggiungere il proprio equilibrio e i propri obiettivi. Sono riuscito in maniera più approfondita a guardare nel mio inconscio ottenendo così delle risposte importanti grazie all'utilizzo di strumenti semplici ed efficaci da applicare quotidianamente. I punti di forza sono stati per me la visualizzazione interna, la varietà di ancoraggi positivi in grado di agire su tutti i miei aspetti interiori, nelle relazioni, nel contributo e nella vita economica.” *Feliciano Di Giovambattista – Imprenditore*

“Antonella sa comunicare e instaurare feeling naturalmente. E’ un piacere lavorare con lei. In poche sessioni ti rigira come un “calzino” e ti fa trovare la direzione giusta per te, e quando capisci quello che vuoi veramente, la tua vita svolta e ti senti sicuro e capace di auto-realizzarti. Consiglio il suo metodo di Coaching a tutti gli imprenditori e i liberi professionisti d’Italia.” *Pasquale Abiuso – Imprenditore*

“Antonella, una luce in fondo al tunnel che ha fatto uscire, completamente, la mia vita dalla fuffa quotidiana organizzando l’indirizzo del mio obiettivo reale. “ *Vincenzo Di Simone- Impiegato*

“Il metodo di Coaching di Antonella è un’esperienza da CONSIGLIARE. In un momento di difficoltà interiore e di mancanza di obiettivi precisi il percorso fatto mi ha aiutato a ritrovare un giusto equilibrio interno per proseguire il cammino per la libertà. Antonella è un grande Coach, ti sa ascoltare e sa quali tasti toccare per trovare il giusto percorso. Ho migliorato il mio rapporto con il denaro e con la famiglia e sono riuscito a pianificare i miei obiettivi che si stanno via via realizzando. I punti di forza per me sono stati i continui feedback da parte di Antonella per migliorare i vari aspetti della mia vita e la possibilità di fare le coaching su skype.” <http://www.golosidinatura.it> - *Antonio Mezzalana – Imprenditore e Campione del Mondo gelateria 2008*

“Oggi ho imparato che per realizzare i miei obiettivi li devo scrivere e questa cosa non l’avevo mai fatta. Da oggi si cambia. Aver scoperto la mia vera mission e soprattutto aver chiarito la mia vision. Ora è tutto più chiaro. E’ stato un corso istruttivo e che ha aggiunto un altro tassello fondamentale nella mia formazione. Provare per credere! “ - *Luigi Maceroni- Commerciante*

“Il corso è stato una vera e propria rivelazione, densa di informazioni molto importanti per la mia crescita personale, rappresenta uno dei migliori percorsi di formazione disponibili oggi in Italia. Esco da questa giornata davvero arricchito e con diversi strumenti pratici da utilizzare fin da subito.” *Paolo Marrone – Scrittore e Studioso*

“Questo corso è stato molto interessante perché ha posto l’attenzione su aspetti della vita semplici ma fondamentali. Ho imparato che ognuno di noi ha dentro di sé un mondo meravigliosamente bello, ma nascosto.. Il corso, anzi Antonella, ti aiuta a riflettere su ciò su tutto ciò e a farlo emergere. Sono stati toccati punti fondamentali della nostra interiorità con semplicità, ma nello stesso tempo con professionalità e accuratezza. I dati appresi oggi mi hanno dato la carica per ricostruire i miei obiettivi... grazie Antonella!!!! E’ stata una magnifica ossessione! “ - *Giulia Mandosi- Fisioterapista*

“Il corso ha schiarito e diradato alcune nebbie che impedivano la visione del mio essere nel futuro.” *Aurora – Psicoterapeuta*

“Antonella ha un approccio misto, in parte razionale e mentale e in parte di accesso all’inconscio e questo mi piace perché da stimoli da più parti. Ho trovato molto utile la lettera al padre che ho fatto nei compiti a casa da fare fra un coaching e l’altro, ogni volta erano flash del passato e nuove scoperte. Poi il lavoro sulla scelta dei valori, è stato sorprendente perché sono del tutto diversi dai miei valori che avevo fino ad oggi. Antonella ha una grande voglia di aiutare gli altri e scoprire se stessi, è molto competente in varie materia, si sente che ha avuto mentori di spessore perché ha preso il meglio da tutti. Il beneficio che ho avuto dal Coaching con Antonella è stata la consapevolezza della relazione con mio padre, di come si è evoluta e di come io abbia adesso una percezione del tutto amorevole nei suoi confronti. Antonella mi ha inoltre insegnato ad alleggerirmi fregandomene sempre di più delle esigenze degli altri che ero abituata a soddisfare, trascurando me stessa. Questo è stato il maggior beneficio. L’approccio misto di PNL, psicologia del denaro, accesso all’inconscio, lavorando da più parti entrano meglio.” *Alessandra Donati- Autrice*

“Il Coaching con Antonella è stata un’esperienza bellissima, nuova e sorprendente. Lei è un’anima gentile, preparata e attenta alla sfera emozionale della persona. I benefici che ho avuto sono state consapevolezze nascoste nel mio subconscio, tirate fuori con immensa maestria dalla mia Coach.” *Manuela Perdicaro – Agente di viaggio*

“Il percorso Olos Coaching è stato davvero utile e pratico. Antonella è un’ottima Coach, un punto di riferimento importante sia in ambito personale, che motivazionale e professionale. Il percorso è ricco di spunti e certezze che ti aiutano a mettere in pratica tutte le aree della propria vita. I miglioramenti sono stati tanti e importanti per chi come me aveva necessità di migliorare la propria vita.” *Daniele Piepoli – Imprenditore*

“Il percorso Olos Coaching è fondamentale per fare maggiore chiarezza nella propria vita e per affrontare quei piccoli e grandi ostacoli che ci impediscono di diventare ciò che possiamo diventare e di sviluppare il nostro vero potenziale. Il percorso creato da Antonella è particolarmente efficace, perché non c’è solo Coaching ma molto altro oltre all’esperienza di tantissimi anni di Antonella. Lei è efficace, molto molto molto umana, molto preparata, molto concentrata all’ascolto, non è la classica coach che sa tutto lei, ma si mette a disposizione del Coachee in modo che il percorso sia funzionale, sa adattarsi all’interlocutore che ha di fronte e piega il suo protocollo in base alle esigenze e alle necessità del Coachee, mantenendo sempre una certa direzione precisa in modo che possa essere sempre efficace e misurabile il risultato che si può ottenere. Antonella umanamente è una persona straordinaria di grandi valori, di grande generosità, di grande sensibilità, oltre ad essere una grande professionista, è una grande persona e una grande donna.

I benefici che ho avuto sono stati tanti, uno è che ha illuminato alcune aree molto oscure della mia vita e che non consideravo come fattori di rallentamento e difficoltà, mi ha fatto fare i conti e la pace con dei demoni che avevo a livello personale, mi ha permesso di rinfrescare alcuni aspetti su cui avevo già lavorato che

ciclicamente è importante rivedere come i valori, e mi ha dato molto spinta nella voglia di fare.” *Andrea Bisso – Formatore e Life/Business Coach*

Il beneficio più grande per me è stato di fare “ordine”, poi la capacità di affrontare con chiarezza le difficoltà di tutti i giorni, capire l’essenza della vita anche di ciò che non ero in grado di capire razionalmente. Ho avuto un dono: un miglioramento del mio mal di schiena. I punti di forza di questo percorso sono quelli di rendere chiari i valori, la mission e la vision, è come regalare ad una persona il comando di una nave, la nave della sua vita.” *Stefania Campanella - Odontoiatra*



Rimaniamo in contatto

Sono disponibile per informazioni e chiarimenti sulla mia attività e su come esserti utile nella tua vita personale, professionale, economica ed energetica.

Per una sessione di "Coaching Gratuita Conoscitiva e di Orientamento - clicca sul link per prenotarti: <https://antonellalamanna.it/prenota-gratuitamente-la-tua-sessione/>

Per sessioni private on line e live di Coaching, Counseling, Programmazione Neuro Linguistica, Crescita Personale ed Energetiche,

per corsi, percorsi di Coaching e progetti formativi e di business on line o live per Professionisti, Gruppi, Aziende, Organizzazioni, Franchising e Network,

SCRIVIMI A comunicazioni@antonellalamanna.it o su WhatsApp al **351.30.58.553**

Scopri il mio Universo Digitale:



<https://linktr.ee/antonellalamanna>

Seguimi sul WEB:



<https://antonellalamanna.it/>

Seguimi sui Social:



<https://www.facebook.com/CoachAntonellaLamanna>



<https://www.instagram.com/antonellalamannacoach>



<https://www.linkedin.com/in/antonellalamanna>



<https://www.youtube.com/user/AntonellaLamanna>



<https://www.tiktok.com/@antolamacoach>

