



MAGAZINE

You Win—All Win!

Rivista mensile per chi ama crescere



Carissimi lettori,

Benvenuti al quinto numero di **“You Win Magazine”**, la nostra rivista per chi ama sviluppare le proprie capacità naturali e fare una differenza attraverso di esse dovunque e comunque sia possibile!

Si dice che chi intraprende un percorso di coaching possa paragonarsi a un esploratore che sta per avventurarsi in un viaggio meraviglioso alla scoperta di se stesso e del

S come **Successo**

possiamo realizzarci pienamente e, di conseguenza, essere un'influenza positiva a casa e al lavoro.

O come **Originale**

idee e spazio alla nostra creatività.



suo potenziale.

Così ci ispireremo a questa immagine, e useremo una bussola come “punto di riferimento” per dividere i temi di maggior interesse in quattro punti cardinali:

N come **Noi**

tutto ciò che riguarda la nostra area affettiva e comunicativa: noi e la nostra famiglia, il nostro partner, i nostri figli, i nostri amici, i nostri colleghi, ogni nostra relazione interpersonale.

E come **Energia**

il modo in cui ci prendiamo cura di noi e del nostro corpo, suggerimenti per mantenerci sani e in forma.

Altre rubriche riguarderanno risposte alle vostre domande, interviste, progetti e eventi.

Per farci arrivare le vostre domande e opinioni scrivete a:

progettoyouwin@gmail.com





IO E TE ... E IL NOSTRO FLIRT!

(raccontato da Randy Ross)

Se la tua relazione non sta andando come dovrebbe posso garantirti che uno degli ingredienti mancanti è il gioco.

Appena ci si incontra, flirtiamo sia consapevolmente che non, in modo da segnalare al nostro partner che è la persona più importante e interessante sulla faccia della terra per noi.

Ma a lungo andare ci si prende per scontato e scivoliamo nella monotonia.

È comunque possibile tornare a flirtare, riaccendendo la scintilla della passione e del desiderio.

Ecco alcuni suggerimenti:

- ⇒ **Prossimità:** Il nostro è un ballo inconscio per mantenere le distanze dagli altri. Se qualcuno vuole avvicinarsi, ci sentiamo scomodi. Ma tra persone che si amano, stare più vicini può causare o evocare una serie di sensazioni piacevoli, e persino sensuali.
- ⇒ **Sms:** ci sono molti modi creativi di flirtare per telefono. Mandare messaggi per telefono può rivelarsi un ottimo metodo per rompere la monotonia. (assicurati di avere una tariffa conveniente per farlo!)



- ⇒ **Foto:** la maggior parte dei cellulari può inviare anche foto. Perché non inviarle una foto del tuo braccio con un breve messaggio: “ti sto pensando!”...?

- ⇒ **Occhi:** Gli occhi sono lo strumento più potente che abbiamo per catturare l’oggetto della nostra attenzione. È un modo per mostrare apprezzamento in modo artistico l’uno all’altra.



- ⇒ **Sussurro:** In un luogo pubblico avvicinarti a lei e sussurrare qualcosa. Pensa a qualcosa da dirle che accenderà la sua immaginazione.

- ⇒ **Ridicoli?** Cose come fare il solletico, giocare a nascondino, rotolarsi sull’erba, ridere fino a sentir male allo stomaco, schizzarsi fra le onde, e tutto quello che può sembrare un gioco da bambini, possono essere modi fantastici per flirtare con il nostro partner.

Puoi ritrovare e gioire di una felicità senza limiti nel tuo rapporto con la persona che ami.

Scrivi a :

progettoyouwin@gmail.com

progettoyouwin.com/programmi/s-o-s-sopravvivi-o-sorprendi
(programma mirato alle relazioni di coppia)



Maria Acquaroli
Life e Relationships Coach
Trainer e Fondatrice
Progetto You Win
Autrice del libro
"Irresistible Love"

...

ascoltando i giovani

In genere i nostri seminari sono diretti a un pubblico adulto, per questo è stato incredibilmente appagante trovarmi di fronte a ragazzi giovani, che ogni volta si sono mostrati molto attenti e partecipi.

Alcuni hanno persino collaborato nella preparazione di scenette o sono intervenuti brillantemente nei workshop.

Attraverso i workshop, abbiamo potuto ascoltare i loro punti di vista, sentimenti, idee e sogni personali.

Una delle cose che più mi ha fatto piacere è stato sapere che pur essendo diversi fra loro, avrebbero tutti apprezzato la possibilità di partecipare a più incontri di coaching.

Riporto qui alcuni dei loro commenti del tempo trascorso insieme:

"Siamo così abituati a sentirci dire cosa dovremo fare, come dovremmo pensare, in che modo ci dovremmo comportare, che fa effetto trovare persone, per di più adulte, interessate a capire chi siamo e cosa pensiamo noi della vita."

- (D. 16 anni)

"Non pensavo di fermarmi ad ascoltare, ma quando ho visto quanto facevi partecipare le persone, ho intuito che poteva esserci qualcosa di importante per me da scoprire



Sarebbe bellissimo poterlo fare più spesso!"

-(E. 16 anni)

"Perché non presentate questo tipo di seminari nelle scuole? Ce ne sarebbe davvero bisogno!"

-(A. 17 anni)

"Penso che ci vorrebbe davvero una preparazione alla vita e alle relazioni. Credo che siano tematiche utilissime da approfondire. Personalmente vorrei arrivare al matrimonio con le idee molto più chiare!"

- (P. 21 anni)

"Ammetto che ero un po' prevenuta e non volevo entrare in sala. Adesso non me ne vorrei andare! Chi l'avrebbe detto che mi sarei divertita tanto e che avrei scoperto, allo stesso tempo, un nuovo modo di vedere le cose?"

-(A. 16 anni)



ENERGIA



Un ottimo modo per motivarti a fare esercizio la mattina presto è quello di preparare i tuoi vestiti da ginnastica e la bottiglietta d'acqua la sera prima.

Appena ti svegli vedrai tutto pronto e sarai più invogliato a muoverti.

Se hai voglia di uno snack non proprio salutare, prova a fare 10 flessioni oppure 5 minuti saltando alla corda e decidi dopo se vuoi ancora quel tipo di snack. Spesso fare un breve esercizio fisico interrompe la voglia inopportuna di mangiare.

Per trarre il massimo vantaggio dall'esercizio aerobico, fai brevi intervalli più veloci. Per esempio, se stai camminando, aggiungi brevi periodi di jogging.



Usare uno spray per l'olio di oliva è un'ottima alternativa per condire un piatto. Spruzzare con lo spray per 2 secondi, distribuirà circa mezzo cucchiaino di olio al posto di 2-3 cucchiaini che potremmo versarne dalla bottiglietta. Questo può farci risparmiare almeno 100 calorie.

Se sei interessato a diventare un "Health & Wellness Coach":

progettoyouwin.com/coach-training/salute-e-benessere

I bambini imparano più dall'esempio che da una predica sul mangiare in modo salutare. Mentre i genitori migliorano la loro dieta e si concentrano sull'attività fisica, sarà più facile influenzare i bambini a vivere in modo più sano possibile.

È provato che i cereali integrali e i fiocchi d'avena abbassano il colesterolo e stabilizzano lo zucchero nel sangue. I cereali possono proteggere anche da malattie del cuore e tumori.

Per assicurarsi una buona notte di riposo è meglio evitare di mangiare poco prima di andare a letto. Il processo digestivo richiede molta energia e potrebbe mantenerti sveglio.





STORIE DI SUCCESSO: LA SFIDA DI JUAN

Juan è un brillante giovane manager di una grande impresa. Sebbene ami il suo lavoro e ha motivo per essere molto soddisfatto con i risultati del suo impegno, si rende conto che questo vada a discapito della sua vita privata.

Lavora in una città distante qualche ora di viaggio da quella in cui vive, per cui riesce a vedere sua moglie solo qualche fine settimana.

Le nostre prime sessioni di coaching si concentrano, all'inizio, sull'aspetto del "business": il lavoro di squadra nel suo reparto, aree da migliorare e organizzazione.

Ma col passare del tempo si percepisce una crescente inquietezza, e così accenno alla possibilità di esaminare la parte personale della sua vita.

Juan è una persona aperta e si rende disponibile a farlo, anche se non si sente del tutto a suo agio. È consapevole che la resistenza che prova a riguardo è forse dovuta proprio a quel senso di vuoto e di ansia che prova quando ci pensa.



Così, buttandosi in pieno nel lavoro, si è abituato a chiudersi a quella vocina interiore che gli chiede attenzione.

Ma la cosa più incredibile è che, non appena cominciamo a avventurarci in quest'area, tutto comincia a prendere forma e chiarezza per Juan, con una velocità che mi lascia a bocca aperta.

È come se avessimo aperto la porta che è in realtà l'entrata di un giardino segreto dove tutto quello che prima spaventava e angosciava, ora ha trovato il suo posto come per incanto.

Qual era la causa della sua ansia?

Juan si rende pienamente conto di essere a un bivio: la sua carriera o la sua vita sentimentale. C'erano spazio e futuro per entrambe? E come?



In cuor suo Juan sa quello che vuole, ma non si era sentito finora di prenderlo in considerazione. Tuttavia vede che adesso è il momento.

Nel giro di poche settimane, Juan decide di lanciarsi e chiedere un trasferimento nella sua città, cosa che gli viene negata. Senza esitazioni, comincia a cercare l'opportunità che fa per lui, e superando non pochi ostacoli, la trova. E in meglio!

In una conversazione recente mi ha detto:

-"Grazie per avermi aiutato a prendere in considerazione quello che cercavo di evitare da un pezzo. Adesso non mi sembra vero di uscire dal lavoro e sapere che posso godere il mio tempo libero con la persona che amo. Che cosa mi sarei perso se avessi continuato a far finta di niente!"

PREZZO DEL SUCCESSO

- * Il fallimento è solo un evento. Se falliamo, non è certo questo che ci definisce. Vuol dire che torniamo a un punto di partenza del nostro piano e possiamo ripartire avendo imparato cosa non funziona.
- * Considera le tue responsabilità prima dei tuoi diritti. La nostra cultura occidentale ci instilla l'idea di "avere tutto e subito!" Ma in realtà si ha successo solo quando siamo abbastanza maturi da rimandare la gratificazione, focalizzandoci prima sulle nostre responsabilità.



- * Riempiti di fede, speranza e amore. Il tuo punto di vista determina il tuo rendimento, e il tuo rendimento determina il tuo esito. Per mantenerci ottimisti possiamo leggere libri edificanti, ascoltare relatori ispirati. Quando riempiamo le nostre menti e i nostri cuori con fede, speranza e amore, siamo capaci di superare avversità e di mantenerci liberi da rabbia, avidità, sensi di colpa e invidia.



- * Una sfida è come un servitore che ci offre un tesoro. Sebbene abbia questo tesoro per noi, non ce lo darà finché non lo trattiamo in modo degno della nostra maestria. Cosa ci sta insegnando la sfida? Qual è il dono che ci sta offrendo? Allora la sfida ci apparirà più chiara e degna del nostro impegno.
- * Fai amicizia con il tuo passato, poi guarda avanti. Puoi usare il tuo passato come un gradino verso il tuo futuro, oppure puoi permettere che ti faccia inciampare. In qualsiasi modo sarà una tua scelta. Quando possiamo fare amicizia con il nostro passato e possiamo concentrarci sul nostro presente, allora possiamo avere una prospettiva brillante per il nostro futuro, non importa quali siano i nostri obiettivi.



*Se sei interessato a diventare un Empowerment Coach:
progettoyouwin.com/coach-training/successo-e-motivazione*

ORIGINALE OBICINARE



Fai tesoro delle tue idee

Quali sono i nostri obiettivi, i nostri lavori, e i nostri passatempi?

Puoi valutare quanto la creatività abbia il suo ruolo in tutto questo?

Cosa si può fare per catturare (evitando di perdere!) le nostre idee creative?

Vale la pena annotare le idee appena arrivano e trovare strategie efficaci per poterle usare anche in un secondo momento.

Oltre ai post-it colorati, il diario accanto al letto, la lavagna bianca in ufficio, i blocchetti per gli appunti nella borsa (sono ottimi i “moleskins” da taschino!), c'è anche la tecnologia con le sue innovative applicazioni.



Per chi ama stare al passo con la tecnologia, gli iphone rendono possibile trascrivere i propri pensieri e idee sul suo blocco per appunti, e inviarli poi a noi stessi per e-mail. Così poi possono essere archiviati nel modo in cui preferiamo. O si possono mantenere sullo stesso iphone per farci poi riferimento in un attimo, quando serve.

Ecco un link dove si possono trovare 100 applicazioni interessanti a questo proposito:



<http://iphone.appstorm.net/roundups/productivity-roundups/100-apps-for-taking-notes-on-your-iphone/>



Perché vogliamo quello che vogliamo?

È necessario connetterci allo scopo della nostra vita e sintonizzarci con le nostre passioni. Allora diventa più facile fare in modo che la nostra stessa vita, in ogni suo aspetto, le rifletta.



APERTURA CENTRO CAD SOCIALE - ANZIO (ROMA)

Il Presidente Nazionale Gerardo ROSA SALSANO ha incontrato lo staff del Progetto You Win per dare il via al Centro di Ascolto al Disagio di Anzio.

Per noi che da anni abbiamo operato con programmi per contribuire nel sociale, sia per la prevenzione contro le dipendenze nei giovani, che per alleviare chi soffre a causa di abusi o di malattie terminali, la missione del CAD è una fonte di profonda ispirazione.

Incontrarci con persone che hanno lo scopo di trasformare i disagi in opportunità, e che rispondono con le proprie capacità e professionalità a creare un mondo migliore intorno a noi non poteva che trovarci pronti e desiderosi di unire gli sforzi.

A nome di ogni partecipante del Progetto You Win ringrazio il Presidente Salsano per averci illustrato la potenzialità e efficacia della sua visione e di come anche noi possiamo contribuire attraverso i corsi e i programmi formativi dell'Accademia.

Con grande apprezzamento,

Maria Acquaroli

Life-Coach & Trainer del Progetto You Win



www.progettoyouwin.com

Perché il coaching?

Il coaching è relativamente una nuova professione che continua a crescere in popolarità in tutto il mondo.

Un life-coach può specializzarsi in diverse aree specifiche, che comprendono carriera e finanze, raggiungimento di obiettivi, relazioni, salute e benessere, successo e motivazione, per nominarne alcuni.

Lo studio del coaching permette di riscoprire le nostre passioni e come renderle produttive, sia nella nostra vita che per quella delle persone che possiamo a nostra volta influenzare positivamente, ispirandoli a raggiungere il loro successo personale.

Il coaching offre un approccio proattivo nel superare gli ostacoli nella vita di una persona. Richiede non solo una visione chiara del come e del perché, ma anche un piano di azione da implementare passo a passo e la capacità di risolvere problemi e intralci che sopraggiungono.

Ci sono tre elementi essenziali compresi nel diventare un coach:

1. Formazione (corsi di preparazione professionale)
2. Capacità (naturali e da sviluppare nella formazione)
3. Educazione (continuo aggiornamento)

Il coaching è un campo professionale dinamico.

Essere nella posizione di aiutare le persone a creare la vita che sognano e poter effettuare i cambiamenti che desiderano rende il lavoro molto emozionante e appagante.

Attraverso l'aiuto di un coach puoi scoprire che puoi realizzare qualsiasi cosa tu voglia fare, anche se questo comporterà, indubbiamente, il trovarsi davanti a varie sfide importanti da superare.

Ognuno di noi vorrebbe avere il potere di raggiungere i

nostri sogni e manifestarli, il potere di rimanere calmi e amorevoli davanti alla paura, il potere di valorizzare ogni nostro rapporto, il potere di rimanere concentrati e di vivere al meglio ogni giorno, il potere di sfruttare al massimo il nostro potenziale.

Sia che tu voglia intraprendere gli studi di coaching per scoprire e potenziare le tue capacità, sia che tu voglia intraprendere questa nuova professione o incorporare le

sue strategie nella carriera che preferisci puoi scrivere a

progettoyouwin@gmail.com

e richiedere una sessione di orientazione gratuita.



Youwin
academy

PROGETTO YOU WIN

Sono aperte le iscrizioni ai corsi di coaching per l'anno 2012 - 2013

- Salute e benessere (Health & Wellness Coach)
- Successo e motivazione (Empowerment Coach)
- Relazioni interpersonali e rapporti di coppia (Relationship Coach)
- Coaching professionale (Leadership, Business, Career Coach)
- Corsi di coaching personalizzati
- Coaching di gruppo

Alla fine di ogni corso verrà rilasciata una certificazione approvata dall'IICS (International Institute of Coaching Studies)

METTI UNA MARCIA IN PIU' E VINCI LA CRISI!

tel: 339-2502074
www.progettoyouwin.com progettoyouwin@gmail.com

Oppure, se sei interessato a un percorso di coaching fatto su misura per le tue esigenze, personali o professionali vai sul nostro sito:

www.progettoyouwin.com