



MAGAZINE



You Win—All Win!

Rivista mensile per chi ama crescere

Ho un sogno ...

Queste famose parole pronunciate da Martin Luther King, diventate il simbolo della sua lotta per i diritti civili, risuonano spesso nella mia mente.

Credo fermamente nel potere dei nostri sogni.

La forza di un sogno interiore può guidare i nostri pensieri e le nostre decisioni.

Qualcosa che ho scoperto nella mia esperienza personale è che appena il sogno si materializza, ecco che appare un altro sogno che mi invita, come in una danza, a apprendere nuovi passi.



Il mio nuovo sogno è quello di realizzare un "You Win Coach Village", un posto dove chi ama una continua crescita emotiva, mentale, esistenziale e dinamica possa sentirsi nel suo ambiente naturale.

Dove ognuno può connettersi con le proprie passioni e i propri sogni e svilupparli in modo creativo attraverso le strategie del coaching.

L'autore del libro "La magia del pensare in grande", il dr. David J. Schwartz, afferma:

"Il miglioramento e l'espansione del proprio modo di pensare migliora e espande la nostra capacità di agire, e questo produce successo."

Circondati come siamo da pensieri e discorsi negativi sulla crisi e sulle migliaia di problemi che affliggono il nostro pianeta si fa una certa fatica a mantenere la visione accesa di tutto ciò che è possibile realizzare in positivo.

Diventa perciò un bene essenziale quello di trovare una cosiddetta "squadra di supporto", persone capaci di vedere le risorse e le risposte nascoste dietro ai problemi.

Persone che vedono le qualità dell'altro piuttosto che i difetti, che parlano di possibilità e realizzazioni piuttosto di pettegolezzi, che si sostengono a vicenda nel raggiungere i propri sogni e obiettivi.

Ringrazio il cielo ogni giorno per il privilegio di collaborare con amici e collaboratori che non solo sono una fantastica "squadra di supporto", ma mi ispirano, mi stimolano a fare meglio, e danno continuamente il loro meglio, a loro volta.

Ogni volta che ci si ritrova insieme sono momenti di grande ricarica, anche se in genere sono anche momenti impegnativi.

L'idea del Coach Village nasce proprio dal vedere quanto è importante e al tempo stesso produttivo avere un ambiente dove regna la creatività, con lo spazio e gli strumenti necessari per sviluppare il potenziale e i punti di forza di ognuno.

Così unici, così diversi tra loro, così arricchenti!



Il Cad di Anzio ha finalmente attivato il sito del circolo:

www.cadanzio.com

È chiaramente ancora la fase iniziale, ma una piacevolissima caratteristica che sta emergendo è la sua dimensione “transculturale”.

Infatti tra i primi iscritti c'è una magnifica rappresentanza di paesi come Spagna, Germania, Polonia, Brasile e Venezuela.

Mi piace leggere in questo un messaggio di apertura alle differenze e di spinta verso l'esterno.

Non a caso uno dei nostri valori principali è quello di fare delle differenze un punto di forza, un motivo di crescita grazie a una varietà di prospettive e approcci.

Avendo vissuto per quasi oltre 10 anni in paesi fuori dall'Italia, apprezzo moltissimo il valore di vedere le cose attraverso gli occhi di una cultura diversa dalla mia.

E questo non lo dico per minimizzare una cultura a favore di un'altra, ma per



Insieme a Rosana, Dora e Rita del nostro circolo durante un convegno interculturale

l'effetto fortemente innovativo che ha il potere abbracciare prospettive fuori dai nostri schemi. Inoltre ci aiuta a stare al passo con una forma di pensiero più globale.



Ho potuto anche capire quanto sia davvero importante conoscere altre lingue, come l'inglese e lo spagnolo nel mio caso.

E questo sarà uno dei prossimi argomenti che porteremo al nostro tavolo CAD qui in zona per vedere come stimolare l'interesse per la conoscenza e la conversazione in altre lingue.

OSA ESSERE DIVERSO

In natura troviamo una sorprendente varietà: in ogni fiocco di neve, in ogni colore e sfumatura, in ogni forma, nelle milioni di specie di animali che ancora non si possono contare, negli oltre 350.000 tipi di piante e alberi, nei più di 4.000 minerali e altre meraviglie.



Allo stesso modo ogni persona nasce dotata di una combinazione particolare di punti di forza e doni naturali.

Poterli individuare e sviluppare ci permette di usare al meglio il nostro potenziale.

Non vogliamo parlare sull'essere diversi dagli altri per motivi di vanità o semplicemente per attirare l'attenzione. Quello che vale la pena chiedersi è:

⇒ **“Cosa c'è di unico in me?”**

Spesso, se non ci preoccupiamo di trovare le nostre capacità per potenziarle, finisce che ci preoccupiamo piuttosto di quello che gli altri pensano di noi, oppure di non essere abbastanza adeguati.

Allora è possibile che finiamo con indossare una maschera, anche se non si adatta alla nostra personalità e se, oltretutto, ci fa sentire in trappola.

E quanto tutto questo pregiudica le nostre scelte, il nostro comportamento e le nostre azioni?

Portare una maschera a lungo andare ha delle

ripercussioni terribili sulle nostre relazioni con gli altri.

La nostra natura, venendo così avvilita e repressa da noi stessi finisce col risentirsi di questo deprezzamento costante.

Questi sentimenti possono tramutarsi in rabbia, frustrazione, vergogna, risentimento, sensi di colpa e persino in depressione. Il nostro ego così “mascherato” nasce dal bisogno di sentirsi approvati e dalla paura di essere rifiutati.

In realtà possiamo lasciare andare ogni tipo di maschera essendo autentici, onesti, disposti a scoprire e ad essere tutto quello che siamo davvero!



Detto da te: Jessica

Un Libro... Una Rivelazione... Una possibilità!!!

Un libro illuminante che ha la capacità di aprire gli occhi del lettore su piccoli e grandi problemi che, se non individuati e superati nella maniera corretta, possono portare alla conclusione di quella che potrebbe invece essere la "La storia d'Amore della propria vita".

Perché rischiare di perdere quello che di bello abbiamo nella nostra vita, solo perché il nostro "Orgoglio" non ci permette di vedere le esperienze della vita in modo corretto???

Grazie all'autrice Maria Acquaroli, la quale ha la capacità di vedere "l'ORO" che c'è nelle persone anche sotto uno spesso strato di polvere....

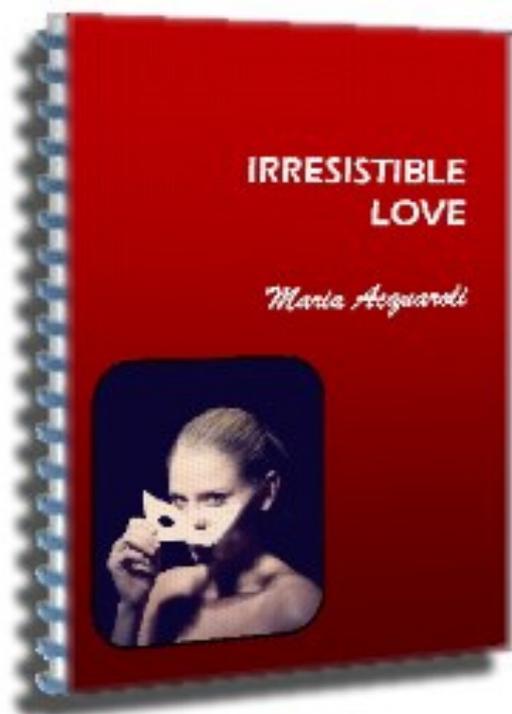
Personalmente posso solo dire grazie all'autrice, perché è riuscita ad aprirmi occhi, cuore e mente su problemi che in passato hanno portato alla fine di relazioni sia di amicizia che di amore... si perché in fondo l'amicizia e l'amore vanno a braccetto, sono solo due livelli diversi dello stesso stupendo sentimento.... L'AMORE!!!!

cambiare a tante persone il modo di vedere, vivere e affrontare le proprie relazioni con gli altri per poterne davvero godere appieno di tutto quello che un Amore sincero per gli altri può dare.



Mi sono sempre ritenuta una persona sotto la media, la mia autostima vacillava dal Bassa a In Picchiata.... oggi posso solo dirvi che la mia autostima sta scalando la sua prima vetta.... non importa se sarà una collina o il monte Everest... sarà comunque un traguardo raggiunto e ogni traguardo alimenterà la voglia di scoprirmi per come davvero posso essere e non per come gli altri vogliono che io sia.

Grazie Maria, un abbraccio!!!!!!



Sicuramente questo libro ha cambiato la mia visuale delle relazioni con le persone e spero che un giorno possa far



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

19 bugie da smascherare

Ci sono frasi intere che ascoltiamo o che magari possiamo incorporare nel nostro dialogo senza neanche accorgercene, che non solo possono sabotare i nostri sforzi per mantenere una comunicazione costruttiva, ma che semplicemente non corrispondono alla realtà.

Possiamo smascherare le bugie che minacciano e danneggiano la nostra relazione facendo attenzione a quello che crediamo e diciamo.

- ⇒ *Non ci si può fidare mai degli uomini (o delle donne)*
- ⇒ *Le emozioni non sono valide, logiche o sicure*
- ⇒ *Gli uomini non devono mai mostrare le proprie emozioni*
- ⇒ *Mi devo prendere cura di tutti gli altri, così non posso prendermi cura di me stesso*
- ⇒ *Sono proprio cattivo/a*
- ⇒ *Sono solo un tappetino*
- ⇒ *E' il modo in cui è sempre stato, e sarà sempre così*
- ⇒ *Non c'è più niente da fare nella nostra relazione*
- ⇒ *Il mio partner sempre.....*
- ⇒ *Il mio partner mai*
- ⇒ *L'amore fa male, così è meglio non amare*
- ⇒ *Nessuno mi capisce*
- ⇒ *Non c'è nessuna speranza!*



- ⇒ *Parlare di un problema non cambia niente*
- ⇒ *Se mantengo le distanze, nessuno si farà male*
- ⇒ *Non posso cambiare*
- ⇒ *Il mio partner non cambierà mai*
- ⇒ *Gli altri hanno quello che vogliono, io mai*
- ⇒ *Devo essere sempre perfetto/a*

Per avere relazioni vincenti visita:

<http://mariafromitaly.com/coaching/relazioni-vincenti/>

LA ZONA DI SUCCESSO

Magari avrai sentito l'espressione "la zona di successo!" Ecco alcuni pensieri sul costruire delle buone abitudini per assicurarci di trovarci nella nostra ZONA DI SUCCESSO.

□ **Raggiungi il successo con la tua aspettativa**

Il percorso che va da dove sei a dove vuoi essere non è sempre liscio e scorrevole.

Quando ti trovi inevitabilmente a scontrarti con un ostacolo nel tuo percorso sarà il tuo carattere, la tua dedizione e la tua attitudine a mantenerti nella tua zona di successo.

□ **Il successo produce più successo**

Sviluppa la capacità di avere una serie di successi e costruisci sui tuoi successi passati.

Un successo, piccolo o grande che sia, ci incoraggia e ci sprona a progredire. Ci fa sentire capaci di raggiungere i nostri obiettivi. Quando trovi la chiave per il tuo successo, niente potrà fermarti.

Scegli il successo

Noi possiamo scegliere di essere felici o tristi e le nostre scelte avranno un impatto sulla nostra vita, per il meglio o per il peggio.

Quando scegli di essere felice, scegli di identificarti con le realizzazioni che dimostrano chi sei e quello che hai ottenuto attraverso il tuo impegno.

Puoi scegliere di guardare al lato positivo delle situazioni, proprio come scegliere il successo.

Il successo è più del benessere finanziario.

È scegliere di ricordarti e vivere celebrando i tuoi successi e di non soffermarti più di quanto sia utile fare sui tuoi fallimenti.

□ **Gli esperti hanno sempre ragione?**

Più di 100 anni fa, un "esperto in materia" voleva chiudere l'ufficio brevetti negli USA perché pensava che tutto quello che si poteva inventare fosse stato già inventato. Nessun'altro avrebbe inventato mai qualcosa di nuovo. Non ascoltare chi dice che non funzionerà.

Se hai un piano che senti nel tuo cuore e nella tua anima che funzionerà, inseguilo! Anche gli esperti si possono sbagliare.



Per chi vuole sviluppare la propria zona di successo:

<http://progettoyouwin.com/coach-training/successo-e-motivazione/>

www.progettoyouwin.com