

RIALZARSI, istruzioni per l'uso

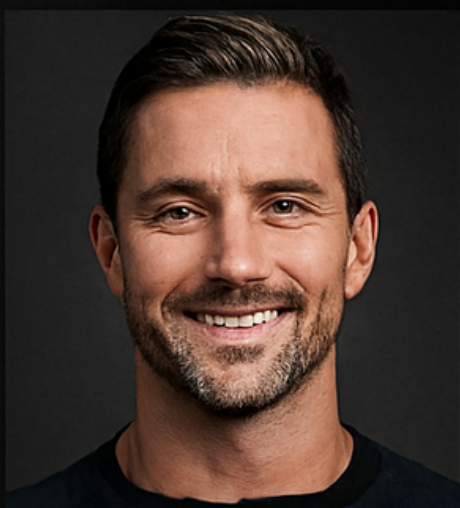
Frasi, esercizi e strategie
per ricominciare da te stesso



Tony Robbins



Eric Thomas



Rob Dial



Bob Proctor

Quattro voci, un
solo messaggio:
rialzati e
ricomincia da te.



16 esercizi pratici
per
farti rialzare e
ripartire!



**"LA DECISIONE È IL PRIMO
ATTO DI POTERE.
IL RESTO È SOLO AZIONE."**



01/01

 Istruzioni:

- Scrivi oggi una decisione che rimandi da troppo tempo. Non deve essere perfetta, deve essere presa.
- Visualizza le conseguenze positive di quella decisione. Come cambierà la tua vita tra 3 mesi?
- Agisci entro 24 ore. Anche un piccolo passo: una telefonata, un'email, un gesto. Il potere si attiva solo con l'azione.
- Ripeti ogni mattina: "Oggi decido. Oggi agisco."



**"NON SEI IL TUO PASSATO.
SEI IL CREATORE DEL TUO
FUTURO, A PARTIRE DA
ORA."**



01/02

 Istruzioni:

- Scrivi 3 convinzioni limitanti che ti porti dietro dal passato. Es: "Non sono abbastanza", "Ho fallito troppe volte".
- Sostituiscile con 3 nuove affermazioni potenzianti. Es: "Sono pronto ora", "Ogni errore mi ha reso più forte".
- Crea una visione chiara del tuo futuro. Dove vuoi essere tra 1 anno? Scrivilo in dettaglio.
- Ogni giorno, agisci come se fossi già quella persona. Il futuro si costruisce nel presente.



**"LA QUALITÀ DELLA TUA
VITA DIPENDE DALLA
QUALITÀ DELLE DOMANDE
CHE TI FAI OGNI GIORNO."**



01/03

 Istruzioni:

- Inizia la giornata con 3 domande potenti:
 - a. "Cosa posso fare oggi per avvicinarmi ai miei obiettivi?"
 - b. "Chi posso aiutare oggi?"
 - c. "Cosa posso imparare da ciò che mi accade?"
- Evita domande depotenzianti. Es: "Perché mi succede sempre questo?"
→ Cambia in: "Cosa posso imparare da questo?"
- Tienile visibili. Scrivile su un post-it, mettile come sfondo del telefono, ripetile ogni mattina.
- Rispondi con azioni, non solo pensieri. Le domande sono il motore, ma la guida sei tu.



**"IL CAMBIAMENTO NON È
UN EVENTO. È UNA SCELTA
CHE RINNOVI OGNI
MATTINA."**

01/04



TONY ROBBINS

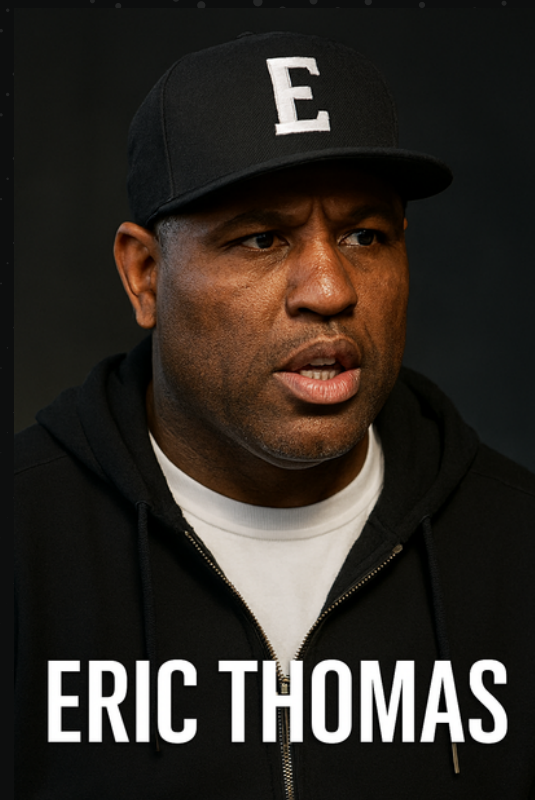
 Istruzioni:

- Inizia la giornata con 3 domande potenti:
 - a. "Cosa posso fare oggi per avvicinarmi ai miei obiettivi?"
 - b. "Chi posso aiutare oggi?"
 - c. "Cosa posso imparare da ciò che mi accade?"
- Evita domande depotenzianti. Es: "Perché mi succede sempre questo?" → Cambia in: "Cosa posso imparare da questo?"
- Tienile visibili. Scrivile su un post-it, mettile come sfondo del telefono, ripetile ogni mattina.
- Rispondi con azioni, non solo pensieri. Le domande sono il motore, ma la guida sei tu.



**"QUANDO VUOI AVERE
SUCCESSO TANTO
QUANTO VUOI RESPIRARE,
ALLORA CE LA FARAI."**

02/01



ERIC THOMAS

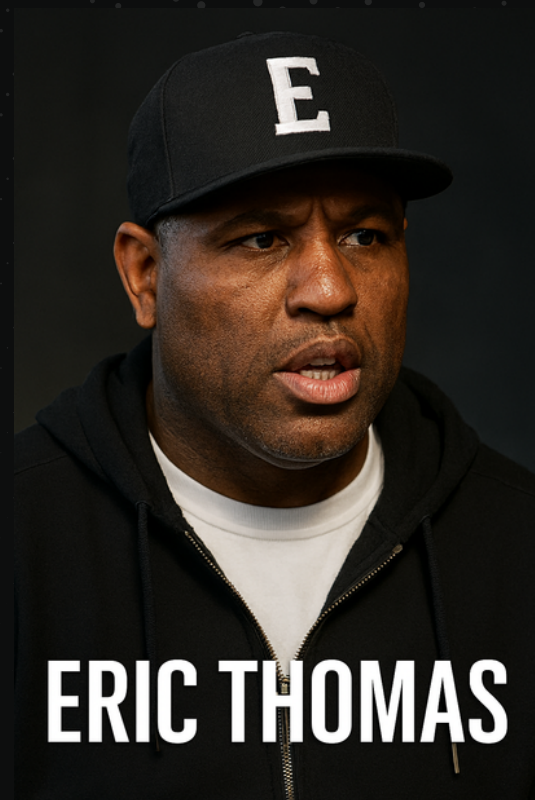
🔧 Istruzioni:

- Visualizza il tuo obiettivo come se fosse ossigeno. Scrivi cosa rappresenta per te il successo: libertà? sicurezza? impatto?
- Fai una lista di 3 sacrifici che sei disposto a fare. Es: meno social, più studio, sveglia anticipata.
- Crea un mantra personale. Es: "Io voglio questo più di ogni distrazione." Ripetilo ogni mattina.
- Agisci come se non ci fosse un piano B. Il successo non arriva per caso. Arriva quando diventa una necessità.



**"NON SEI STANCO. SEI
VICINO ALLA SVOLTA.
NON MOLLARE ORA."**

02/02



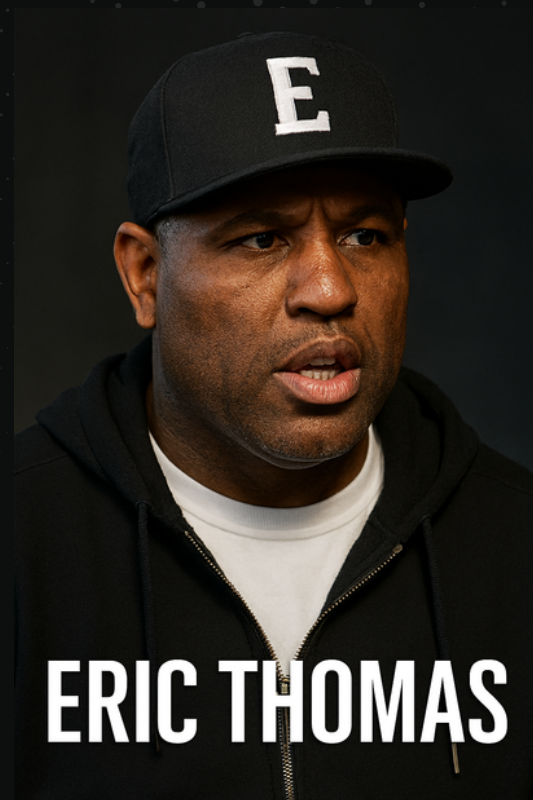
ERIC THOMAS

 Istruzioni:

- Visualizza il tuo obiettivo come se fosse ossigeno. Scrivi cosa rappresenta per te il successo: libertà? sicurezza? impatto?
- Fai una lista di 3 sacrifici che sei disposto a fare. Es: meno social, più studio, sveglia anticipata.
- Crea un mantra personale. Es: "Io voglio questo più di ogni distrazione." Ripetilo ogni mattina.
- Agisci come se non ci fosse un piano B. Il successo non arriva per caso. Arriva quando diventa una necessità.



**"LA DISCIPLINA BATTE LA
MOTIVAZIONE. OGNI.
SINGOLO. GIORNO."**



ERIC THOMAS

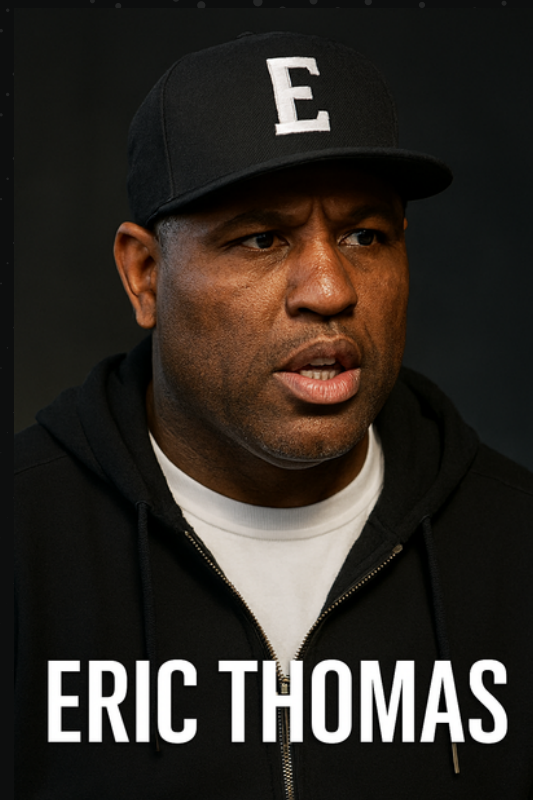
 Istruzioni:

- Crea una routine fissa per i tuoi obiettivi. Anche 30 minuti al giorno bastano, se fatti con costanza.
- Smetti di aspettare di "sentirti pronto". Agisci anche quando non hai voglia. Soprattutto allora.
- Traccia i tuoi progressi. Usa un calendario, un'app o un quaderno. La disciplina ama la chiarezza.
- Premiati per la costanza, non per i risultati. Il successo è figlio della ripetizione, non dell'ispirazione.



4. "IL DOLORE È TEMPORANEO. IL RIMPIANTO È ETERNO. SCEGLI IL PRIMO."

02/04



🔧 Istruzioni:

- Scrivi una scelta difficile che stai evitando. Cosa ti fa paura? Cosa ti costa?
- Immagina il rimpianto tra 5 anni se non agisci ora. Scrivilo. Sentilo. Usalo come leva.
- Accetta il dolore come parte del processo. Non combatterlo: trasformalo in forza.
- Ogni volta che senti dolore, ripeti: "Questo mi sta forgiando. Non mi sta distruggendo."



**"LA TUA MENTE È IL TUO
TEMPIO. NON LASCIARE
ENTRARE PENSIERI CHE
NON TI ELEVANO."**

03/01



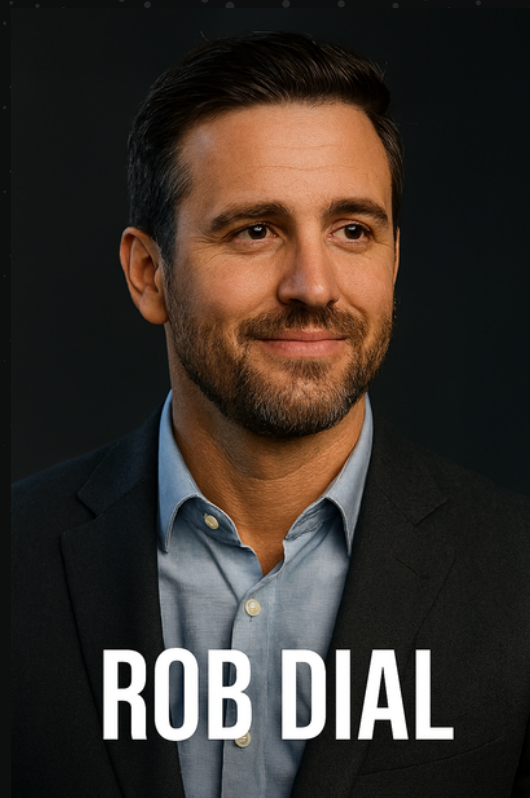
 Istruzioni:

- Fai un check mentale ogni mattina. Scrivi 3 pensieri che ti stanno limitando. Poi riscrivili in forma potenziante.
- Pratica l'igiene mentale. Evita contenuti tossici (social, notizie, persone negative) per almeno 24 ore.
- Medita 5 minuti al giorno. Concentrati sul respiro e osserva i pensieri senza giudicarli.
- Crea un mantra di protezione mentale. Es: "Solo ciò che mi eleva ha spazio nella mia mente."



**"OGNI GIORNO È
UN'OPPORTUNITÀ PER
RISCRIVERE LA TUA
STORIA. NON SEI IL
CAPITOLO DI IERI."**

03/02



 Istruzioni:

- Scrivi una nuova pagina della tua storia. Ogni mattina, rispondi: "Chi voglio essere oggi?"
- Lascia andare il passato. Fai una lista di errori che ti tormentano e bruciala (fisicamente o simbolicamente).
- Agisci in modo nuovo. Cambia una piccola abitudine che ti lega al "vecchio te". Es: cambia percorso per andare al lavoro.
- Celebra ogni micro-cambiamento. Ogni passo è una frase nuova nel tuo libro personale.



**"NON SEI DEFINITO DA CIÒ
CHE TI È SUCCESSO, MA
DA CIÒ CHE SCEGLI DI
DIVENTARE."**

03/03



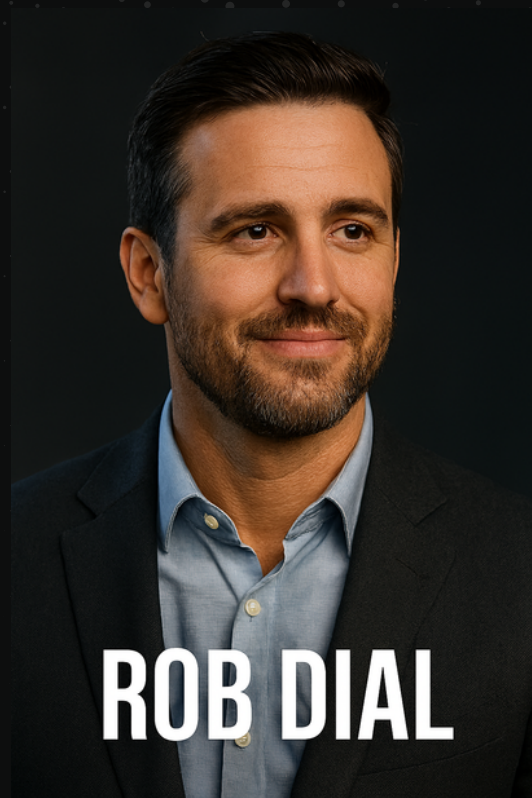
 Istruzioni:

- Identifica il tuo "io ideale". Scrivi 5 qualità che vuoi incarnare. Es: coraggio, pazienza, leadership.
- Fai ogni giorno una scelta allineata a quell'identità. Es: se vuoi essere coraggioso, affronta una piccola paura.
- Racconta a te stesso una nuova storia. Es: "Non sono il fallimento. Sono la lezione che ho imparato."
- Ripeti ogni sera: "Oggi ho scelto chi voglio diventare. Domani lo farò ancora."



**"LA TUA ZONA DI
COMFORT È IL KILLER
SILENZIOSO DEI TUOI
SOGNI. ESCI. RESPIRA.
VIVI."**

03/04



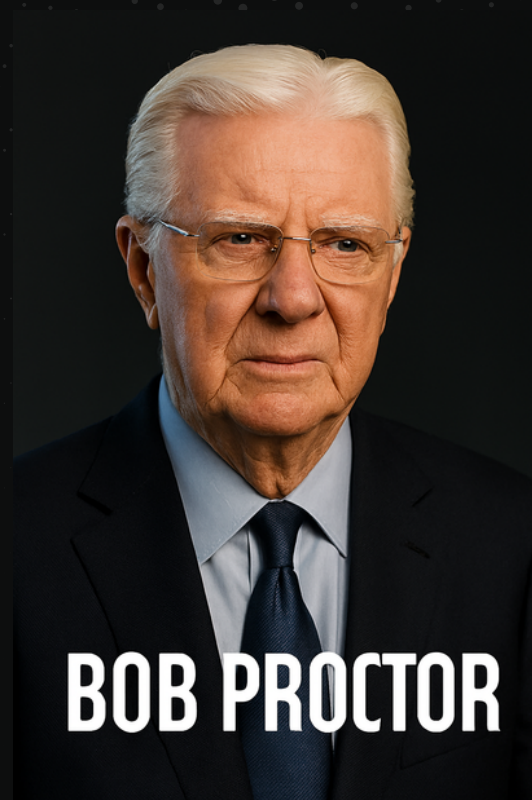
 Istruzioni:

- Fai qualcosa che ti mette a disagio ogni giorno. Es: parla con uno sconosciuto, prova un'attività nuova, esponiti.
- Scrivi la tua "comfort list". Cosa fai per abitudine che ti tiene fermo? Eliminala un punto alla volta.
- Cambia ambiente. Lavora in un luogo diverso, frequenta persone nuove, rompi la routine.
- Ricorda: il disagio è il segnale che stai crescendo. Non evitarlo. Cercalo.



**"VISUALIZZA CON
CHIAREZZA, AGISCI CON
FEDE, RICEVI CON
GRATITUDINE."**

04/01



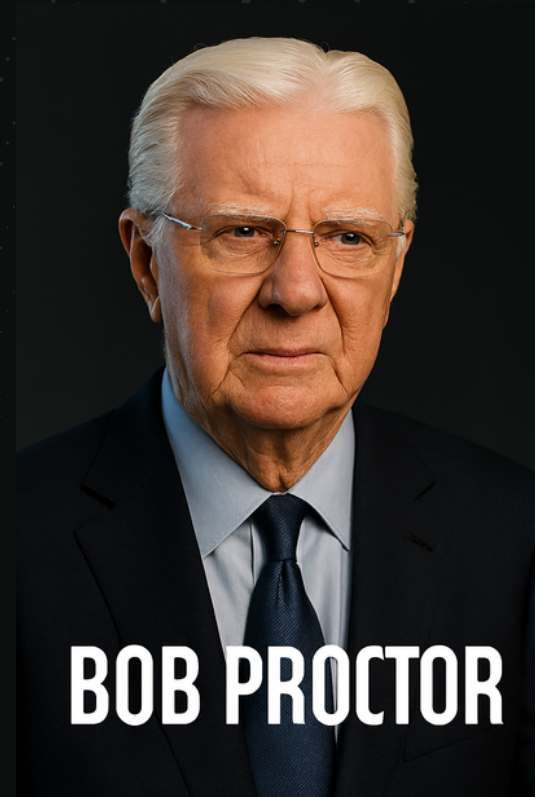
 Istruzioni:

- Dedica 5 minuti al giorno alla visualizzazione. Immagina con dettaglio la vita che desideri: dove sei, cosa fai, come ti senti.
- Scrivi un'azione concreta da compiere oggi. Anche piccola, ma allineata alla tua visione.
- Pratica la gratitudine attiva. Ogni sera, scrivi 3 cose che hai ricevuto (anche piccole) e ringrazia mentalmente.
- Ripeti ogni mattina: "Io vedo. Io credo. Io ricevo."



**"LA MENTE È IL MAGNETE. I
PENSIERI SONO LA
CORRENTE. SINTONIZZATI
SULL'ABBONDANZA."**

04/02



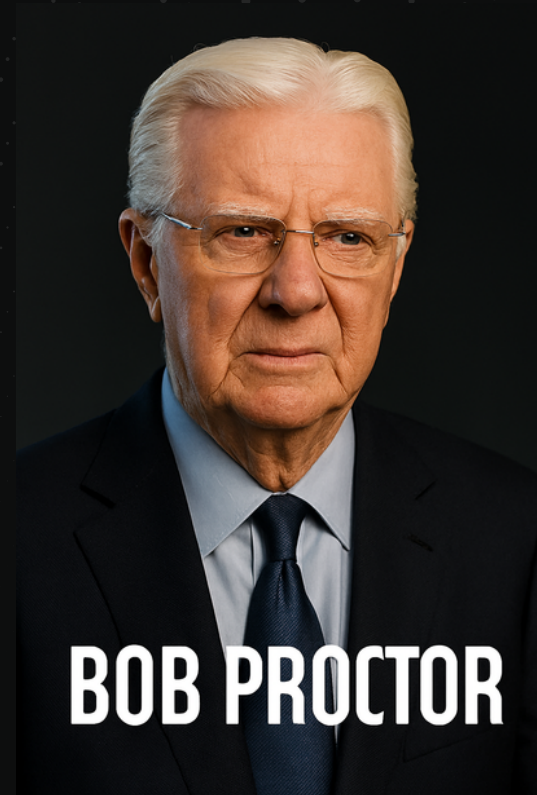
 Istruzioni:

- Fai un audit mentale. Scrivi 5 pensieri ricorrenti che ti limitano. Trasformali in pensieri di abbondanza.
- Crea una playlist mentale. Affermazioni come: "Sono degno di prosperità", "La ricchezza fluisce verso di me".
- Circondati di stimoli positivi. Libri, podcast, persone che parlano di crescita e possibilità.
- Ogni volta che pensi "non posso", sostituiscilo con "come posso?"



**"NON ATTRAI CIÒ CHE
VUOI. ATTRAI CIÒ CHE SEI.
DIVENTA CIO CHE
DESIDERI."**

04/03



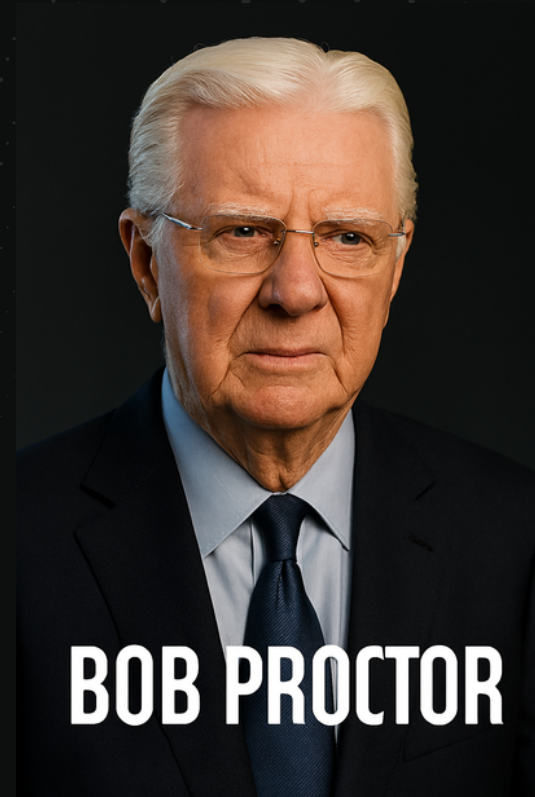
 Istruzioni:

- Definisci chi devi diventare per ottenere ciò che vuoi. Es: più disciplinato, più sicuro, più generoso.
- Agisci come quella persona oggi. Anche se non ti senti pronto, comportati come se lo fossi.
- Scrivi ogni giorno una frase che descrive il tuo nuovo "io". Es: "Io sono un leader calmo e deciso."
- Ricorda: il cambiamento non è imitazione. È incarnazione.



**"IL SUCCESSO NON È UN
LUOGO. È UNO STATO
MENTALE CHE PUOI
ABITARE ORA."**

04/04



 Istruzioni:

- Smetti di rimandare la felicità. Scrivi 3 cose che puoi fare oggi per sentirti realizzato.
- Cambia la definizione di successo. Non solo soldi o status: cos'è per te, davvero?
- Pratica la presenza. Ogni ora, fermati 30 secondi e chiediti: "Sono qui, o sto rincorrendo qualcosa?"
- Abita il successo ora. Vivi come se fossi già arrivato, e vedrai che il mondo inizierà a rispondere.



CONCLUSIONE

IL PRIMO PASSO SEI TU



“Non esiste una formula magica per rialzarsi. Esiste solo una scelta: quella di non restare dove sei. E se sei arrivato fin qui, hai già iniziato.