

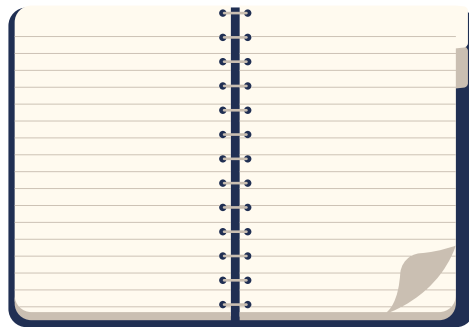


ROUTINE SFIDA

segui i vari step giorno dopo giorno

Step 1

- **Compra il quaderno piu' bello e costoso** che trovi, la mente si deve abituare al lusso
- Dividi la pagina in 2 colonne (come spiegato nella zoom)
- Scrivi ogni giorno 3 – 5 cose per le quali sei grato (meglio se cose economiche visto che lavoriamo sull'abbondanza)
- **Scrivi i tuoi obiettivi e leggili tutti i giorni**



- **Scegli un'affermazione per l'abbondanza** e scrivila 10 volte ogni giorno
- **Scegli un'affermazione per l'autostima** e scrivila 10 volte ogni giorno

Devi scrivere con sentimento! (altrimenti non funzionano)

- scrivi: "guadagno in modo facile" e scrivilo tutti i giorni

Step 2

Fai l'esercizio davanti allo specchio tutti i giorni per 20 secondi



Visualizza il tuo obiettivo almeno 2 volte al giorno (non più di 1 minuto)



Step 3

Guarda una diretta o un video al giorno, prendi appunti, sottolinea, colora, fai mappe mentali, ripassa, sfoglia il quaderno, la mente ha la memoria fotografica e in questo modo si riprogramma.



Conta i soldi



Cosa fare durante la sfida:

1. Prendere la decisione: non mi fermo finché non vinco, finché non arrivo al giorno numero 90
2. Ascoltare dirette/video più volte
3. Scrivere obiettivi: economici, personali, altri.
4. Osservare i pensieri e cambiare quelli negativi in positivi.

Osserva il dialogo interiore quando fai la spesa o paghi le bollette. Che cosa ti stai dicendo?

Osserva i cambiamenti con il progredire la sfida.

5. Non ascoltare le persone negative, trova il modo di liberarti – devi essere forte!
6. Applicati tutti i giorni.
7. Investi in te stesso.
8. Spegni la tv.
9. Persevera, non arrenderti mai!
10. Anche se cadi 100 volte, alzati e vai avanti!
11. Smetti di lamentarti e incolpare tutti e tutto, rimboccati le maniche e lavora.
12. Assumiti le tue responsabilità al 100% - solo tu crei la tua realtà!
13. Sii forte, determinato e irremovibile.

14. Sii paziente e sistematico, lavora anche se non ti va, esci dal vittimismo.

15. Prenditi cura di te, regalati un po di lusso.

16. Credi fermamente che puoi avere tutto ciò che desideri.

17. Amati e rispetta la persona che stai diventando.

Abbracciati, datti una pacca sulla spalla: sto facendo un ottimo lavoro!

