

Health Coaching Academy

#ZEROSCUSE



Life & Business Strategies

Perché #ZEROSCUSE

Le SCUSE sono la nostra prima forma di autosabotaggio.

Sono nient'altro che un lungo elenco di spiegazioni e difese che ci costruiamo o attribuiamo a fattori esterni per sostenere le nostre azioni.

Ho paura... È molto facile... Non ho tempo... Non posso permettermelo... Non ne sono capace... Non ho l'età...

Tutti, chi più, chi meno, raccontano continuamente scuse a se stessi o agli altri per situazioni, incontri o cambiamenti non desiderati. Attiviamo scuse, a volte anche inconsapevolmente, per rafforzare i nostri comportamenti, le nostre abitudini, le nostre credenze e sentirci sicuri.

Ora la vera domanda è:
che cosa realmente ci impedisce di essere o raggiungere ciò che realmente desideriamo?



Qualsiasi cosa ci manchi, qualsiasi situazione ci sembri impossibile da affrontare è solo nella nostra testa. In ogni condizione c'è sempre un'altra faccia della medaglia, una soluzione... basta cambiare prospettiva ed essere pronti ad accogliere le opportunità che si presentano davanti ai nostri occhi!

Sai qual è la FORZA che può determinare la QUALITÀ della TUA VITA?

IL POTERE DI DECIDERE

Decidere di amarsi, prendersi totalmente in carico e star bene oppure lasciare che la paura, la pigrizia o altre scuse prendano il sopravvento e impediscano la nostra evoluzione.

Se sei qui probabilmente avrai capito che il vero cambiamento dipende solo da te!

Solo quando le persone smetteranno di raccontarsela, rimandare a domani o lamentarsi, potranno davvero agire per migliorare la situazione, per raggiungere i loro obiettivi e realizzare i propri sogni.

Devi solo credere in te stesso. IL FARE è la vera strada verso il cambiamento!

Non aspettare il momento giusto per fare le cose!

Se ti senti pronto ad affrontare questa sfida e dare finalmente una svolta alla tua vita,
l'unico momento è ADESSO!



#ZEROSCUSE il tuo nuovo MANTRA di vita!

Lo scopo di **#ZEROSCUSE** è quello di occuparci del tuo Ben-Essere psico-fisico-emozionale, liberandoti dagli auto-sabotaggi mentali, superando i tuoi limiti, guidarti nel comprendere le tue potenzialità, e sostenerti nel realizzare ciò che hai sempre desiderato Essere.

Perché? Tu Puoi e Te Lo Meriti!

Cosa succede con **#ZEROSCUSE** ?



Migliori la tua vita, le tue relazioni e ti arricchisci come persona e professionista, eliminando paure, scuse e lamentele non funzionali per il tuo Ben-Essere e la tua evoluzione. Tutto questo sviluppando il tuo potenziale, migliorando la tua performance e prendendoci cura del tuo stato psico-fisico-emozionale.

E come si raggiunge?

Attraverso la Formula Health basata su 5 potenti A:

ATTEGGIAMENTO

ALLENAMENTO

ALIMENTAZIONE

AMORE

ALLEATI

...che ti permetteranno di migliorare in poco tempo la tua vita con risultati davvero straordinari!



LA TUA FORMULA DEL SUCCESSO
5 MESI #ZEROSCUSE

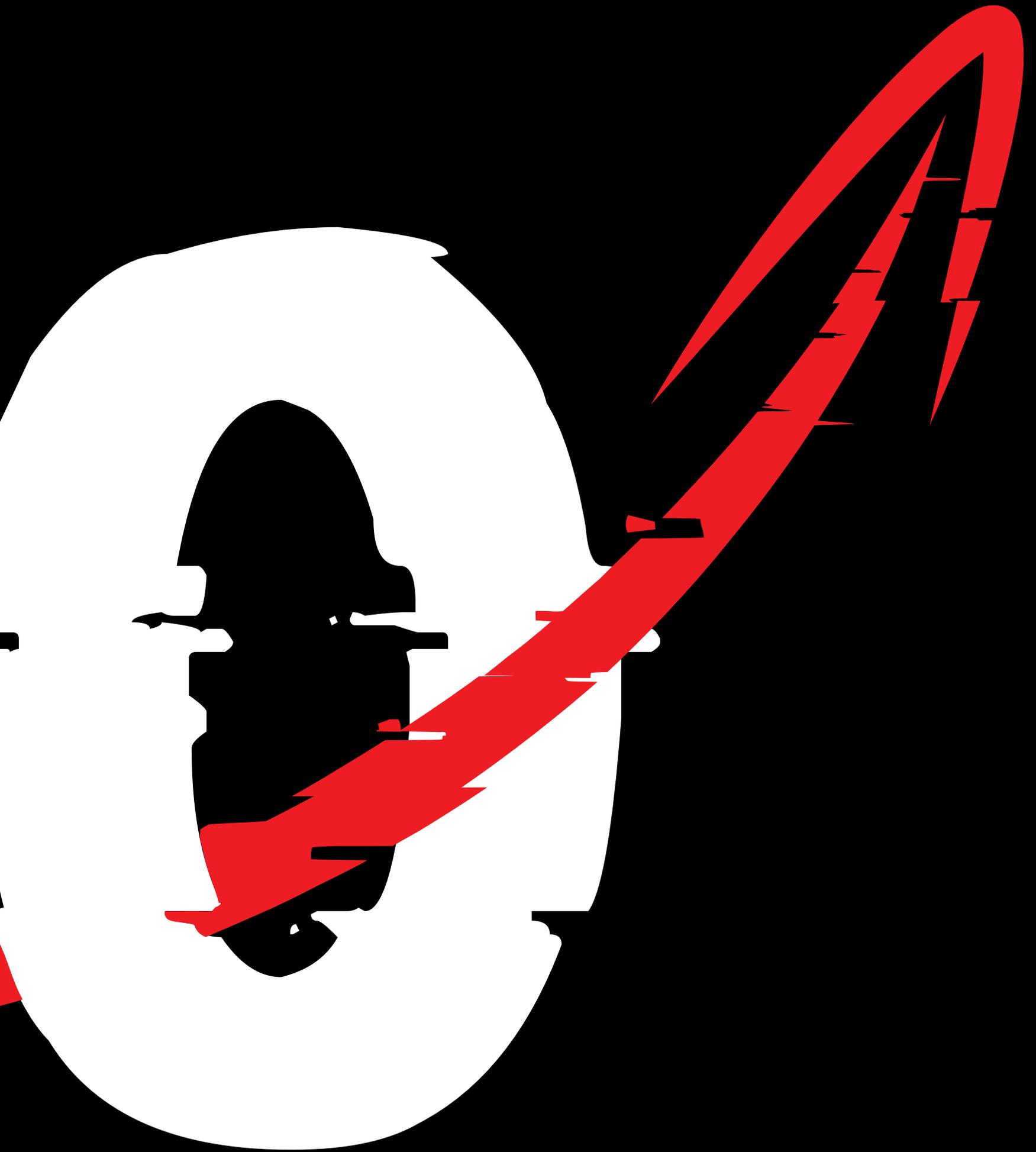
2 OBIETTIVI DA RAGGIUNGERE

X

OGNUNA DELLE "5A"

= 10 RISULTATI





Le 5A per sviluppare le tue migliori performance!

Atteggiamento

Lavorerai sul tuo atteggiamento mentale, ti allenerai per orientare il tuo focus in maniera proattiva e per raggiungere un equilibrio corpo-mente-spirito, aumenterai consapevolezza, autostima e self leadership.

Alleati

Saprai scegliere i giusti Alleati che saranno in grado di supportarti e sostenerti durante il tuo percorso di trasformazione, riuscirai a ritrovare forza e determinazione anche dalle persone che potrebbero ostacolare il raggiungimento del tuo traguardo.

Allenamento

Attraverso il movimento comprenderai come prenderti cura del tuo corpo, eliminerai comportamenti nocivi per la Salute, generando ormoni in grado di modificare la biochimica e il tuo stato emozionale.

Amore

Imparerai ad amare te stesso, soddisfare i tuoi bisogni attraverso la conoscenza della tua identità e potenzialità; ti impegnerai ogni giorno per realizzare il tuo progetto di vita, accettare gli ostacoli, dare valore a ogni opportunità che ti si presenti e vivere finalmente la vita che meriti!

Alimentazione

Saprai come nutrirti con consapevolezza e rispetto del tuo corpo, seguirai un'alimentazione funzionale al raggiungimento e mantenimento del tuo stato psico-fisico, intraprenderai scelte responsabili per la tua Salute.



LA PROMESSA

Con **#ZEROSCUSE**
svilupperai in 5 mesi un intero
PROTOCOLLO DI COACHING
che ti porterà dal punto A (dove ti trovi ora)
al punto B (i tuoi risultati)



LA TUA TRASFORMAZIONE

Comprenderai quali sono i tuoi autosabotaggi
e le tue credenze limitanti nella vita
e nel lavoro, diventando un Esperto di Risultati.

Attraverso le 5A, perfezionerai le tue:



Capacità personali
e professionali



Capacità organizzative,
comunicative e relazionali



Capacità di problem solving
con maggior focus



Performance



LA TUA EVOLUZIONE

Affinerai il tuo atteggiamento e stile di comunicazione, la tua presenza e la tua coerenza.
Sarai capace di:

Raggiungere il tuo Ben-Essere psico-fisico-emozionale

Riequilibrare la tua energia vitale

Governare la tua vita, acquisendo Self-Leadership

Prendere decisioni e agirle in modo strategico

Organizzare e gestire al meglio il tuo tempo

Comprendere esattamente il tuo Scopo nei diversi ruoli

Formulare efficacemente i tuoi obiettivi per trasformarli in risultati tangibili

Essere una guida e impattare positivamente nella vita delle altre persone

Ritrovare il giusto equilibrio emotivo per vivere le tue relazioni in modo appagante



I nostri Trainer sono:

Health Coach - Trainer in PNL - Nutrizionisti - Medici - Posturologi
Naturopati - Counselor - Psicologi - Digital Marketer - Esperti in Neuroscienze



#ZEROSCUSE YOUNG

Un percorso esperienziale rivolto a **figli adolescenti**, per aiutarli a prendere **consapevolezza** di sé stessi e del loro **potenziale**, per supportarli nell'accrescere la **fiducia** nelle proprie capacità di **valutazione, azione** e **reazione** alle sfide della vita.

Grazie a mirate attività pratiche, individuali e di gruppo, i ragazzi avranno l'opportunità di sperimentare l'importanza degli **alleati** e della **collaborazione** tra coetanei e in famiglia, nonché di comprendere le proprie emozioni quotidiane e di saperle esprimere liberamente, di imparare a programmare e visualizzarsi nel futuro.



Attività pratiche, sfide individuali e di squadra, visualizzazione e immaginazione creativa sono gli strumenti che faciliteranno nei ragazzi l'apprendimento e il risveglio delle loro risorse interiori, la piena espressione dei loro talenti e della loro meravigliosa unicità!







www.hcacademy.it

www.healthcoachingmag.it

www.hcmastercap.academy