

“...Siamo portati a pensare di avere poche e limitate opportunità per raggiungere ciò che desideriamo nella vita. Per lo più queste presunte risorse derivano dagli insegnamenti che abbiamo ricevuto.

La nostra forza creativa è la cosa a cui ricorriamo meno...

Ci sono persone che vivono

vite intere \_\_\_\_\_

al di sotto \_\_\_\_\_

delle proprie *possibilità*,

ignorano il proprio potenziale e quindi, non sono in grado di utilizzarlo per rendere migliore la loro vita.

In realtà hai solo due possibilità:

o sei felice in questo momento

oppure non lo sei, **punto**.

Siamo così presi dal **risolvere i problemi**, così attenti a **trovare soluzioni...**

un alibi per non uscire dalla propria *comfort zone*

L'incapacità di adattarsi alle situazioni.... è la chiave di accesso per vari disturbi

**psicologici** e fisici

Smetti di rimandare le cose che devi fare,

ognuno di noi ha una **missione**

ognuno di noi ha creato e interiorizzato una **rappresentazione di sé stesso e del mondo**.

**Diventa la persona che vuoi essere.”**



## Indice

Capitolo 1 – Le basi per una vita Felice	pag 4
Capitolo 2 – Obiettivi e Cambiamenti	pag 9
Capitolo 3 - Essere Felici senza una ragione	pag 14
Conclusioni	pag 18
Esercizi e Schemi	
1.1 – Costruisci Alternative	pag 5
2.1 – Schema Realizzazione di Sé	pag 11
2.2 – Schema Le caratteristiche di una mappa mentale	pag 13
3.1a – Schema I passi del Cambiamento	pag 15
3.1b – Essere Felici senza una ragione	pag 17
4.1 – Programma il successo	pag 19

