



PAOLA PAGANI

**COME ALLENARE LA MENTE
PER PERFORMANCE
AL TOP**

Formula per il Successo

Individua le poche cose che possono fare la grande differenza e falle.

L'azione è la distanza tra il sogno e la sua realizzazione.

Formula per il Fallimento

Dovrei...Potrei...Non faccio
→ Disastro!

Dovrei...Potrei...Faccio...Non
persisto → Disastro!

*La procrastinazione di oggi
è il rimpianto di domani.*



Il Segreto

Nell'esatto istante in cui inizi ad avere un'attitudine fallimentare, hai perso!

Il cervello umano si sintonizza sui pensieri dominanti, creando un campo elettromagnetico che attrae persone e circostanze simili ad esso. In questo senso siamo padroni del nostro destino, perché siamo noi a scegliere i nostri pensieri.



Dove passi il tuo Tempo?

1. Ciò che puoi controllare -> i tuoi pensieri, le tue emozioni, le tue azioni.
2. Ciò che non puoi controllare -> gli altri, le circostanze esterne.

Non sono le circostanze esterne a determinare la tua vita, ma come rispondi alle circostanze.



La Formula

Pensieri → Stato mentale → Azioni → Risultato

**Se vuoi risultati migliori, impara a fare
pensieri migliori!**



Non è ciò che succede, ma come
rispondi a ciò che succede

CIRCOSTANZA → STATO MENTALE → ENERGIA

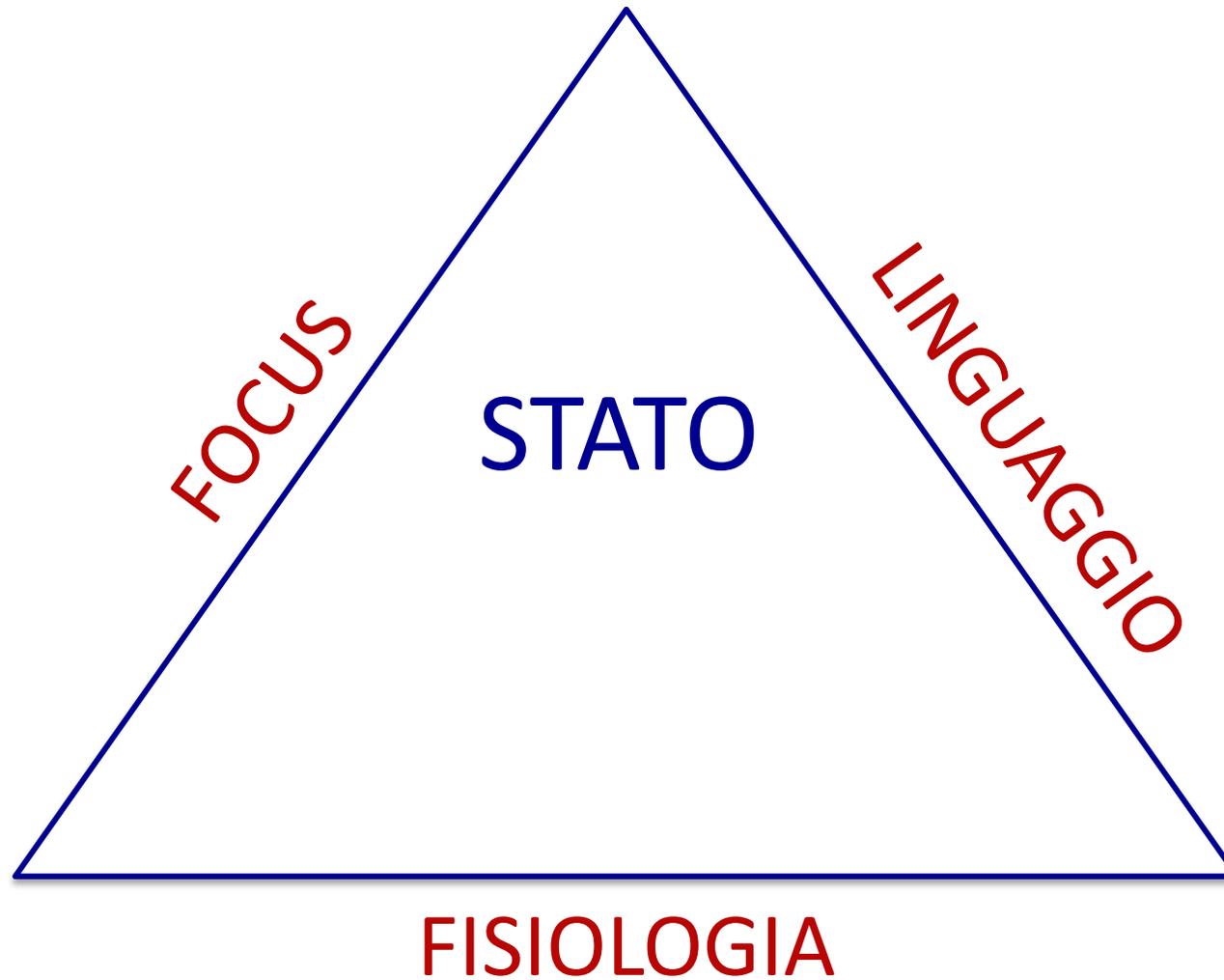


RISPOSTA



PAOLA PAGANI

Diventa Maestro del tuo Stato

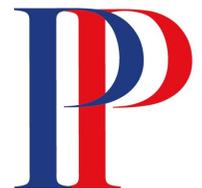


Il Potere del Focus

Dove metti focus
crei energia.

Focus sul problema
o sulla soluzione?

La scelta è tua!



Linguaggio
/ Dialogo
interno

Il campione dentro
di te ascolta le tue
parole.

Evita di usare
parole che lo
sminuiscano!



Performance
Vincente =

Potenziale –
Interferenze

Potenziale +
Risorse



PAOLA PAGANI

Crea il tuo Peak State

FISIOLOGIA

1. Qual è la tua postura?
2. Come ti muovi?
3. Come respiri?
4. Come parli?

FOCUS

1. Dove metti la tua attenzione?
2. Qual è il tuo pensiero dominante?

LINGUAGGIO

1. Qual è la tua incantation?



“I miei pensieri prima di una gara importante sono abbastanza semplici. Mi dico: esci dai blocchi, corri la tua corsa, rimani rilassato. Se fai la tua gara, vincerai. Incanala la tua energia...Focus!”

Carl Lewis



PAOLA PAGANI

I 5 Passi per
una
Performance
al Top

Giocare per vincere

Conoscere i propri punti di
forza

Imparare dalle sconfitte

Creare il team

Avere un piano e seguirlo



Le due grandi Domande

Cosa vuoi? → Obiettivo

Perché? → Motivazione

Quando sai cosa vuoi e perché lo vuoi, troverai sempre un modo per ottenerlo e avrai la disciplina per agire.



Hai Abitudini Vincenti?

Cosa farò di nuovo?

Cosa farò di più?

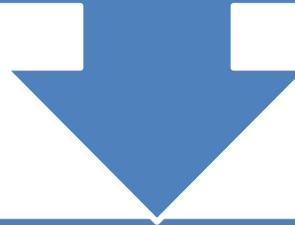
Cosa smetterò di fare?

Cosa farò di meno?



La Tenacia

La tenacia è la caratteristica distintiva delle persone di grande successo.



E' uno stato mentale, quindi lo puoi creare e allenare.



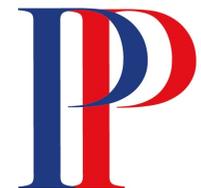
Come sviluppare la Tenacia

Avere una
visione precisa
sostenuta da
una potente
motivazione.

Creare un piano
accurato,
espresso in
forma di azioni
continue.

Chiudere la
mente a
qualsiasi forma
di influenza
negativa.

Circondarsi di
persone che ti
stimolino e ti
incoraggino.



La grande Nemica del tuo Successo, la Zona di Comfort.

“Fai ogni giorno qualcosa che ti spaventa.”
Eleanor Roosevelt



Azione!

L'azione è il ponte tra dove sei ora e dove vuoi essere.

Qual è la prima azione che ti impegni a fare per muoverti verso ciò che vuoi?

Trasforma la tua unicità in eccellenza.

Inizia ora!

