

## I 5 doni della MassimaVitalità tratto dalla Settimana 1 del Programma di coaching Online Lavorosereno.

Salvatore Fiananese, Esperto di gestione dello stress, fondatore di LavoroSereno.com e MenteSemplice.com ha aiutato **centinaia di persone a liberarsi dallo stress** e avere più tempo libero.

Ultimamente è stato anche intervistato da un tv nazionale per una rubrica di salute e benessere.

La sua storia è stata presa come testimonianza in un libro bestseller nella categoria self help.

In questa check list BONUS trovi descritti i **5 doni della MassimaVitalità** e come anche tu da oggi puoi utilizzarli.

Questa checklist serve a controllare velocemente che il tuo fisico, la tua energia e la salute seguano i principi fondamentali che abbiamo visto nella sessione di coaching.

*Tieni presente che le checklist servono unicamente le prime volte che stai iniziando qualcosa per condizionare un'abitudine positiva. Successivamente, una volta che avrai assorbito i concetti, e diventeranno parte del tuo stile di vita, diventeranno superflue.*

Metti una spunta in parte quando l'affermazione è vera, completa per esteso quando è una domanda.

Checklist "massima vitalità"	<input checked="" type="checkbox"/>
Assicurati di fare almeno 10 respirazioni la mattina appena sveglio <i>(e' importante farle la mattina, ma se non riesci l'importante e farle durante la giornata)</i>	
Tieni monitorato quanti bicchieri di acqua al giorno bevi <i>(Siamo fatti del 95% di acqua e per alzare l'energia serve una buona idratazione da 1- ½ a 2 litri al giorno)</i>	

<p>Tieni monitorato il tuo sonno e prendi nota se vai a letto dopo delle 24.00 e cerca di andare a letto prima della mezzanotte.  <i>(Il sonno è troppo importante per permettere al tuo corpo di fare manutenzione, annota quante volte vai a dormire dopo le 24.00 e cerca di rispettare l'orario quando ti è possibile)</i></p> <p><b>Assicurati di tenere in movimento il tuo corpo</b>  <i>(Fai dei balzelli oppure prendi le scale a piedi, serve a ricaricarti)</i></p> <p><b>Fare una colazione sana ed equilibrata non pesante ma leggera.</b></p>	
<p>Tieni il focus sui miglioramenti e non sugli obiettivi  <i>(Fondamentale per mantenere alta la motivazione e bloccare il giudizio)</i></p>	
<p>Compilare il Life Style Controll ( questa è una priorità)</p>	
<p>Ricordati tutte le sere di scrivere 5 cose per cui essere grato</p>	

NOTA BENE:

1) Compilare il Lifestylecontroll cosa significa?

Questo è un BONUS riservato solo per gli iscritti al Programma Lavorosereno il primo percorso di coaching online per I liberi professionisti che vogliono liberarsi dallo stress e avere maggior equilibrio tra vita privata e vita lavorativa.

Questo è un DOCUMENTO super importante che permette al partecipante di concentrarsi sui micro-miglioramenti per espandere I propri risultati con delle domande molto focalizzate per tenere in equilibrio tutta la ruota della vita.

Questa è solo il riassunto della prima sessione di coaching, dove lavoriamo sulle fondamentali per costruire una nuova base per la tua vita.

## Come puoi liberarti dallo stress e avere più tempo libero?

Le tecniche che hai appreso oggi ti aiuteranno ad alleviare lo stress, capire, aumentare la tua energia e iniziare a fare i primi passi per vivere più sereno ed equilibrato.

Ma hai ancora bisogno di implementarle correttamente.

La mia specializzazione è farti ottenere uno **stile di vita più sereno** e allo stesso tempo **liberare parte del tempo** che dedichi al lavoro per destinarlo a te stesso.

Se sei interessato **prenota la tua sessione strategica** per scoprire come il mio metodo **E.F.S.** può aiutarti ad ottenere questo risultato.

Prenota una sessione strategica **gratuita in Skype** di 45 minuti.

### Ecco come fare nel dettaglio:

- ✓ [Clicca su questo link](#) ed accederai alla pagina dove richiedere la sessione strategica.
- ✓ **Compila con attenzione** tutti i campi, le **richieste incomplete** non verranno prese in considerazione.
- ✓ **Entro 48 ore** verrai contattato via email per **confermare il tuo appuntamento.**

[Prenota adesso la tua sessione strategica](#)