



capitolo 1 parte 1

3 passi per cambiare la tua vita

del percorso **Posso farcela**

Fearless Donne in Evoluzione



gennaio 2025

silvia.chierchini@donnefearless.com

Sono davvero entusiasta di essere qui a registrare questo audio per te, pensando a tutte le donne che ne trarranno vantaggio.

Era un sogno per me condividere questi contenuti e finalmente, ora lo sto facendo! Nonostante la sindrome dell'impostore, provo gioia e prendo un respiro profondo per rilassarmi.

Ti ringrazio per essere qui con me, che tu stia lavorando in casa, facendo commissioni o passeggiando. La tua scelta mi onora.

Il mio **obiettivo** è semplice: **aiutarti a creare una vita migliore.**

Questo è il motivo della creazione dello spazio *Fearless*, dove voglio supportarti nel cambiare la tua vita e trovare la felicità che meriti.

Mi piacerebbe che ogni passo di questo percorso fosse una chiacchierata tra amiche, dove condividerò la mia versione del lavoro di Mel Robbins, affrontando i punti di partenza, gli ostacoli e i segreti che ha rivelato per noi.

Spero che ci sosterremo a vicenda e con le altre donne nei Cerchi di Donne, mentre seguiamo i nostri sogni.

Passiamo ora all'azione e parliamo di come **tre semplici passi** possono portare grandi cambiamenti nella tua vita.

Questi passaggi sono semplici, ma nel tempo possono dare risultati sorprendenti.

Sono i tre passi che mi hanno aiutato a passare da una vita stressante come dipendente a una maggiore libertà sia lavorativa che generale.

I passi sono: **Esprimere un Desiderio, Intraprendere Azioni e Trovare la Prova.**

Spero che ti ispirino a metterli in pratica per apportare i cambiamenti che desideri.

gennaio 2025

1

silvia.chierchini@donnefearless.com



Pensando alla vita, la vedo come un lungo viaggio in macchina: il passato è dietro di noi nello specchietto retrovisore e il futuro è davanti, attraverso il parabrezza. Dobbiamo guardare avanti, verso la strada aperta.

Ogni compleanno rappresenta i chilometri percorsi e un momento per riflettere sul nostro percorso. Dove vuoi andare? Qual è la velocità ideale? Chi vuoi avere con te in questo viaggio? Le metafore sull'idea di cambiamento sono infinite.

Non amo particolarmente i compleanni, ma penso che festeggiarli significhi celebrare il fatto che siamo ancora qui.

Ogni volta che arriva la torta con le candeline, ci prendiamo un momento per chiudere gli occhi ed esprimere un desiderio.

Questa esperienza è conosciuta come l'**Effetto Nuovo Inizio**, un momento in cui ci distacciamo dal passato e apriamo a nuove possibilità. È un momento di grande motivazione.

La ricerca della *Wharton School of Business* ha dimostrato che momenti come compleanni e inizio dell'anno possono accendere una forza motivazionale in noi. Questi momenti rappresentano un nuovo inizio, una tabula rasa.

Anche altre esperienze, come una rottura o la fine di un anno, segnano un cambio importante nella nostra vita e nella nostra identità.

Capire l'importanza di questi **punti di riferimento temporali** può aiutarci a liberarci da fragilità e auto-critiche.

In quei momenti possiamo sognare un futuro migliore e questo è ciò

gennaio 2025

2

silvia.chierchini@donnefearless.com



che voglio fare insieme a te in questo primo capitolo di POSSO FARCELA.

Non bisogna aspettare il compleanno o il 1° gennaio per cambiare vita; puoi iniziare a scrivere un nuovo capitolo oggi stesso.

Ho vissuto cambiamenti significativi negli ultimi due anni. La persona che ascolti oggi non è quella di due anni fa, quando mi sentivo persa e sopraffatta da eventi tragici.

Avevo bisogno di supporto per affrontare quel buio e ho riconosciuto il valore della vita. È importante ricordare chi siamo e affrontare qualsiasi sfida.

Per ora mi fermo qui, lasciandoti riflettere su quanto hai ascoltato.

Ti invito a continuare ad esplorare questi argomenti nella seconda parte di questo capitolo, dove approfondiremo i tre passi per cambiare le nostre vite.

Grazie per essere presente e a presto!

gennaio 2025

3

silvia.chierchini@donnefearless.com

