



**PROGRAMMA
IL TUO ANNO
MIGLIORE!**

Benvenuta, ti faccio i miei complimenti!

Il primo passo, quello più importante, lo hai appena fatto scegliendo di scaricare questa guida, ora ti basta seguire i passaggi qui sotto:

1. Analizza la tua situazione attuale
2. Definisci la mappa dei tuoi obiettivi
3. Pianifica le tue attività mensili
4. Pianifica le tue attività settimanali
5. Pianifica le tue attività giornaliere
6. Monitora i tuoi progressi



CHI SONO E COSA POSSO FARE PER TE

Ciao, io sono Sara Passaro e aiuto professioniste come te a ritrovare fiducia, sicurezza e coraggio per realizzarsi nella vita e nel lavoro in modo autentico, senza compromessi.

SÌ, PERCHÉ SE SEI QUI,
FORSE, TI RITROVI IN
UNA DI QUESTE
SITUAZIONI...



- Magari sei una donna che lavora, ma non sei pienamente soddisfatta della tua vita e del tuo lavoro...
- Vorresti una vita diversa, ma ti senti incastrata e senza vie di uscita...
- Credi di non aver scelta, di non essere abbastanza brava e di dover restare lì dove sei...

- Ti dici che ormai è troppo tardi per cambiare e che se anche ci provassi non avresti alcuna possibilità di riuscita...
- Ti senti confusa e insicura...
- Ti senti un po' come un condannato a morte, credi di non poter fare niente e che un giorno morirai senza aver mai vissuto veramente, senza mai aver realizzato i tuoi sogni e i tuoi desideri...

Ti CAPISCO!!!

Ci sono passata anche io!

Ho 48 anni e fino ad una decina di anni fa anche io ero così.

Per anni ho vissuto come fossi un condannato a morte, convinta che non ci fosse altro per me, che l'unica strada fosse accontentarsi di una vita e di un lavoro che mi stavano stretti.

Ho passato quasi tutta la mia vita a sentirmi sempre sbagliata, sempre in difetto.

Mi sentivo sempre inadeguata, mai abbastanza brava per poter essere all'altezza dei miei sogni e della vita che volevo per me.

Poi all'alba dei miei 35 anni ho deciso che ne avevo avuto abbastanza e ho iniziato a costruire, un passo dopo l'altro la mia seconda vita, la vita che volevo vivere davvero!

ALCUNE DELLE MIE TAPPE...

A **35 anni** ho iniziato a lavorare su di me. Corsi di crescita personale, libri, meditazione, chi più ne ha più ne metta.

A **39 anni** ho chiuso una relazione sentimentale durata 20 anni, perchè ho realizzato che la persona che avevo accanto non desiderava la mia felicità e la mia realizzazione, ma solo qualcuno da criticare e buttare giù, per sentirsi meno insoddisfatto e più forte.

A **42 anni**, ho capito che era arrivato il momento di lasciare quel lavoro da dipendente che non mi dava alcuna soddisfazione e spiccare finalmente il volo per diventare una coach professionista e aiutare sempre più donne a manifestare tutto il loro potere!

A **45 anni** ho deciso di accogliere una nuova sfida: ritornare all'Università e studiare per diventare anche Psicologa.



IL MIO MOTTO
**NON È MAI TROPPO
TARDI E NON SI È
MAI TROPPO
VECCHIE!**

PERCHÉ POSSO AIUTARTI

LA MIA MISSIONE...

Aiutare più donne possibile a ritrovare la libertà, la gioia e il potere sulla loro vita, così che possano finalmente realizzarsi senza compromessi.

I MIEI VALORI...

I miei valori guida sono la libertà, l'autenticità, il coraggio, l'onestà e l'amore.

IL MIO SOGNO...

Ed è con questi valori sempre presenti che mi impegno a realizzare un sogno grandissimo, quello di costruire una comunità di donne che si sostengono a vicenda nella loro crescita personale e professionale.

COME LO FACCIAMO...

Sia con sessioni di coaching singole sia con un percorso di coaching individuale di 2 Mesi.

Il percorso che avrei tanto voluto avere io a disposizione dieci anni fa, quando ho iniziato il mio cammino di crescita personale.



Prenota Ora la
Chiamata Esplorativa
Gratuita

www.sarapassaro.com

E, uno dei 3 pilastri su cui si basa 2 Mesi Per Sbloccare Il Tuo Potenziale è proprio quello in cui insegno alle mie clienti come fare a pianificare tutte le azioni necessarie a trasformare i loro obiettivi in realtà, senza andare in burn out.

Sì, perché vediamo, continuamente storie di donne e uomini che riescono a realizzare grandi imprese, ma, in genere, nessuno ci spiega come sia stato possibile e, soprattutto, in quanto tempo.

Così, andiamo alla ricerca della formula magica, del segreto che ci consentirà di realizzare tutti i nostri desideri, ma il vero segreto è che non ci sono formule magiche.

Trasformare i nostri desideri in realtà non è una questione di talento, né di fortuna, sebbene si possa incappare in situazioni particolarmente favorevoli, come pure in situazioni particolarmente sfidanti.

Trasformare i tuoi desideri in realtà dipende per la maggior parte da te, ma solo se sai esattamente cosa fare per riuscirci.

ED È PROPRIO QUESTO L'OBIETTIVO DI QUESTA GUIDA...

Aiutarti a creare il tuo anno migliore, definendo, pianificando e realizzando i tuoi obiettivi più importanti, per avere la vita che desideri.

Questa guida ti aiuterà a definire gli obiettivi per te più importanti per il prossimo anno e a decidere da quali partire per prima cosa.

**NON ESISTE
VENTO
FAVOREVOLE PER
IL MARINAIO CHE
NON SA DOVE
ANDARE!**

SENECA

Seguendo le indicazioni che trovi in questa guida, scoprirai come pianificare e organizzare mese per mese, settimana per settimana e giorno per giorno le azioni necessarie per realizzare i tuoi obiettivi 2025.

Questo è quello che imparerai a fare nelle prossime pagine.

Sei pronta a vivere il tuo anno migliore?

1. ANALIZZA LA TUA SITUAZIONE ATTUALE

Prima ancora di poter definire la mappa dei tuoi obiettivi 2025 è fondamentale che tu ti fermi un attimo a fare il punto della situazione!

Ecco alcune domande fondamentali a cui rispondere per iscritto:

1. Quali sono stati gli eventi più significativi di questo 2024?

1. ANALIZZA LA TUA SITUAZIONE ATTUALE

2. Quali sono le lezioni più importanti che hai appreso quest'anno?

1. ANALIZZA LA TUA SITUAZIONE ATTUALE

3. Ripensa alle persone con cui hai interagito durante il 2024. Chi ha fatto la differenza per te? Cosa puoi fare tu per queste persone?

1. ANALIZZA LA TUA SITUAZIONE ATTUALE

4. Ripensa agli obiettivi del 2024. Sei soddisfatta? Datti un voto sincero da 1 a 10. Cosa hai fatto e cosa potevi fare di più?

1. ANALIZZA LA TUA SITUAZIONE ATTUALE

5. Guarda alle cose positive e a quelle negative che sono successe. A cosa sono dovute? Cosa puoi fare per aumentare quelle buone ed evitare quelle cattive?

1. ANALIZZA LA TUA SITUAZIONE ATTUALE

6. Pensa ad almeno 3 cose che puoi migliorare già a partire dal prossimo mese e scrivi un elenco di azioni concrete per farlo.

1. ANALIZZA LA TUA SITUAZIONE ATTUALE

7. La tua Ruota della Vita.

La vita di ognuna di noi è composta da diverse sfere di influenza, di queste 8 sono quelle considerati fondamentali dalla maggior parte di noi, e sono finanze, salute, divertimento, mente, amicizia, famiglia, coppia e lavoro.

Osserva la figura che trovi nella prossima pagina, rifletti attentamente e poi assegna ad ogni sfera di influenza un valore da 0 a 10, dove 0 significa per niente soddisfatta e 10 significa assolutamente soddisfatta.

Questo esercizio ti sarà utile per capire in quali aree devi lavorare di più e quindi in quali aree scegliere i tuoi obiettivi per il 2025.

**MOLTI DEI NOSTRI SOGNI
POSSONO DIVENTARE
REALTÀ, SE ABBIAMO IL
CORAGGIO DI PERSEGUIRLI**

1. ANALIZZA LA TUA SITUAZIONE ATTUALE

La ruota della vita



1. ANALIZZA LA TUA SITUAZIONE ATTUALE

8. La Mappa delle tue Emozioni.

L'altro elemento fondamentale su cui devi porre attenzione, sia prima della pianificazione degli obiettivi del nuovo anno, sia durante l'anno, almeno 1 volta al mese è l'andamento delle tue emozioni.

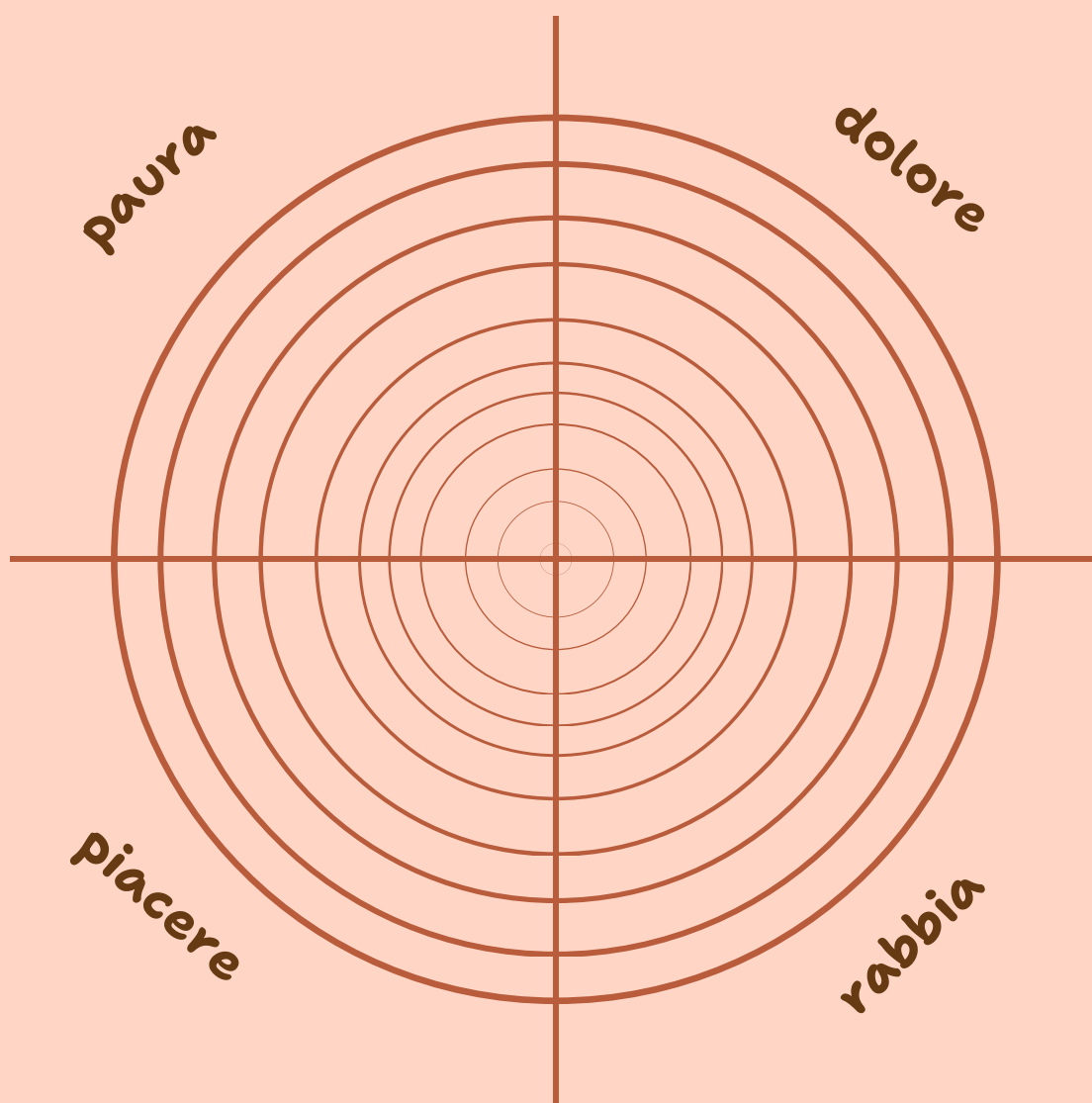
Le emozioni sono fondamentali e, anche se molti le giudicano negative e cercano di sopprimerle, in realtà sono lì proprio per dirci se stiamo procedendo bene o se c'è qualcosa che non va.

Qui sotto trovi una mappa simile a quella della ruota della vita, ma stavolta divisa solo in 4 parti, in base alle 4 emozioni fondamentali che proviamo ogni giorno della nostra vita.

Osserva la figura che trovi qui sotto, rifletti attentamente e poi assegna ad ogni emozione un valore da 0 a 10, in base all'intensità con cui provi ogni singola emozione in questo momento.

1. ANALIZZA LA TUA SITUAZIONE ATTUALE

La ruota delle emozioni



1. ANALIZZA LA TUA SITUAZIONE ATTUALE

9. Scegli su cosa lavorare

Mi complimento con te per il lavoro che hai fatto fino a qui. So che non è stato facile, farlo richiede l'impegno e la voglia di guardare le cose in faccia e di guardarsi anche dentro senza dirsi bugie.

Quello che devi fare ora è rileggere le risposte che hai dato fino ad ora, anche alla luce delle valutazioni che hai fatto sulla ruota della vita e sulla ruota delle emozioni e scegliere su quale area concentrare di più la tua attenzione.

Per farlo chiediti quale area avrebbe il maggior impatto positivo sulla tua vita lavorando su di essa e scrivila qui (una sola area!):

Ora sei pronta a definire i tuoi obiettivi 2025.

COSA DICE CHI HA LAVORATO CON ME

“Sara è una professionista preparata, accogliente e attenta. Il suo percorso è stato illuminante: mi ha permesso di sbloccare aspetti del mio lavoro e della mia vita privata che mi impedivano di dare il meglio!!!”



Elisa C.

“ Sara è sicuramente una professionista molto competente e preparata. Il suo percorso è cucito addosso a te come persona e agli obiettivi professionali che vuoi ottenere. Io ho sempre detto che Sara è la persona giusta quando ti svegli la mattina con una partita iva appena aperta e non sai dove sbattere la testa cercando equilibrio tra la tua Vita professionale e quella personale. A chi mi chiede se la consiglio rispondo: Assolutamente si!”



Daniela G.

VUOI OTTENERE GLI STESSI RISULTATI?

Richiedi la tua Chiamata Conoscitiva
Gratuita e valuteremo insieme se il mio
percorso 2 Mesi X Manifestare il Tuo Potere
è quello che fa per te!



Prenota Ora

www.sarapassaro.com

2. DEFINISCI LA MAPPA DEGLI OBIETTIVI

Ricorda sempre che un obiettivo è:

- specifico
- misurabile
- temporizzato (ha una data di "consegna")
- realistico
- emozionante.

Inoltre, i tuoi obiettivi dovrebbero abbracciare sempre un arco temporale di almeno 3-5 anni.

Questo perché gli obiettivi a lungo termine rappresentano la tua stella polare, ti danno una direzione e uno scopo nella vita.

E se davanti ad un obiettivo del genere ti senti come se dovessi scalare una montagna di cui non riesci a vedere la cima e, per questo, ti senti piccola e incapace di realizzarlo, sappi che è assolutamente normale!

Il trucco è di procedere per piccoli passi.

2. DEFINISCI LA MAPPA DEGLI OBIETTIVI

Dividere il tuo obiettivo in tanti piccoli sotto-obiettivi più semplici e veloci da realizzare, ti aiuterà a mantenere alta la motivazione e la soddisfazione anche nel quotidiano.

Ti permetterà di gustarti il viaggio e di godere di piccole, ma fondamentali soddisfazioni quotidiane così da non perdere lo slancio e l'entusiasmo iniziale.

Per essere sicura di definire correttamente i tuoi obiettivi, assicurati di richiedere il mio workbook gratuito *Traccia il Tuo Piano di volo*.

Per richiederlo ti basta scrivermi una mail a info@sarapassaro.com

2. DEFINISCI LA MAPPA DEGLI OBIETTIVI

Una volta che hai definito i tuoi obiettivi per i prossimi 3-5 anni, dividi questi obiettivi in sotto-obiettivi dapprima annuali, poi mensili, poi settimanali, poi giornalieri.

Pensala in questo modo: definire i tuoi obiettivi e sotto-obiettivi è un po' come seguire il Piano di Studi che ti viene fornito quando ti iscrivi all'università: è già suddiviso per anni e per trimestri.

Tu devi solo seguire il piano generale e poi, mese per mese, settimana per settimana, giorno per giorno entrare sempre di più nel dettaglio, stabilendo quali esami farai e quante ore di studio dedicherai per restare fedele alla scadenza che ti sei data.

2. DEFINISCI LA MAPPA DEGLI OBIETTIVI

Ti faccio un esempio.

Una delle mie clienti, è arrivata da me con il sogno di diventare una Home Stager Professionista.

È partita bene, nel senso che la prima cosa che ha fatto è stata quella di partecipare ad un corso di formazione riconosciuto da una delle associazioni di settore, ma poi, non avendo pianificato fin dall'inizio i suoi obiettivi correttamente, è rimasta bloccata.

Ed è proprio questo il problema se ti limiti a pianificare solo il primo passo, senza chiederti e decidere dove vuoi essere tra 3, 5, 10 anni:

una volta raggiunto quel primo piccolo obiettivo, non sai più che fare e resti bloccata!

Quello che abbiamo fatto insieme è stato proprio lavorare sui suoi obiettivi a lungo termine, collocandoli su una linea temporale di 5 anni, **ed è quello che devi e puoi fare anche tu.**

2. DEFINISCI LA MAPPA DEGLI OBIETTIVI

Come si fa?

È un po' come quando prepari un dolce...

Si parte dalla fine.

Prima ancora di procurarti gli ingredienti, tu decidi che tipo di dolce vuoi, che forma deve avere, se deve essere al cioccolato o piuttosto al limone, se deve essere una crostata o piuttosto una cheesecake, il tipo di design, per quante persone dovrà essere, e così via.

Solo dopo, scegli la ricetta che fa più al tuo caso, magari l'adatti anche ai tuoi gusti, poi fai la lista degli ingredienti e delle attrezzature che ti occorrono, ti procuri tutto e poi, con attenzione e cura inizi la lavorazione del tuo dolce, pregustando già il risultato finale.

Con gli obiettivi funziona esattamente allo stesso modo! Perciò, la prima cosa da fare è questa.

2. DEFINISCI LA MAPPA DEGLI OBIETTIVI

Chiediti:

Chi voglio essere tra 5 anni?

Dove voglio essere fra 5 anni?

2. DEFINISCI LA MAPPA DEGLI OBIETTIVI

Cosa penserò di diverso rispetto ad oggi?

Come si svolgeranno le mie giornate?

2. DEFINISCI LA MAPPA DEGLI OBIETTIVI

Cosa farò di diverso?

2. DEFINISCI LA MAPPA DEGLI OBIETTIVI

Ecco alcune delle risposte che ha dato la mia cliente Home Stager a queste domande:

- Avrò un ufficio e un magazzino tutto mio, dove concentrarmi sulla progettazione e organizzazione dei miei allestimenti.
- Mi sentirò motivata e stimolata e potrò incontrare nuove persone, creando sinergie e collaborazioni con altri professionisti per offrire un servizio sempre migliore.
- Mi sveglierò più sorridente la mattina, anche il lunedì!
- Canterò in macchina mentre vado al lavoro.
- Realizzerò i sogni dei miei clienti.
- La domenica sarà un giorno leggero.
- Mi sentirò di nuovo padrona delle mie giornate.
- Avrò più tempo per me e per i miei bambini.

2. DEFINISCI LA MAPPA DEGLI OBIETTIVI

Se ora immagini che questo sia un obiettivo a 3 anni, allora puoi spezzettarlo e fissare un obiettivo a 2 anni, a 12 mesi, a 6 mesi e a 3 mesi.

Una volta arrivate a quello a 3 mesi verifichiamo che quest'ultimo sia effettivamente alla nostra portata, altrimenti rivediamo il processo d'accapo, se lo vediamo poco stimolante puoi alzare leggermente il tiro.

Vediamo un esempio.

- Tra 3 anni sarò una Home Stager di successo, una professionista ricercata e ben pagata e avrò un mio ufficio personale fuori casa.
- Tra 2 anni avrò stabilito collaborazioni fisse:
 - con chi si occuperà della fotografia,
 - con chi si occuperà della parte tecnica,
 - con chi si occuperà della commercializzazione delle strutture turistiche,
 - con le maggiori agenzie immobiliari della zona.

2. DEFINISCI LA MAPPA DEGLI OBIETTIVI

- Tra 1 anno avrò una media di 3 incarichi al mese + 3 incarichi per consulenza d'immagine per glamping e strutture ricettive guadagnando Euro XXX,XX a incarico.
- Tra 6 mesi avrò una media di 2 incarichi al mese per un valore di Euro X.XXX,XX ciascuno guadagnando per ogni allestimento Euro XXX,XX. Sono incarichi per case semi arredate ed 1 casa vuota.
- Tra 3 mesi avrò una media di 1 incarico al mese per un valore di Euro X.XXX,XX ciascuno riuscendo a guadagnare Euro XXX,XX per ciascun incarico. Sono incarichi per case abitate o semi arredate.

N.B. Ci tengo a sottolineare una cosa che ritengo molto, molto importante: La pianificazione degli obiettivi non ha nulla a che vedere con la "manifestazione".

Come essere umani, siamo dotati di un grande potere, ma non siamo esseri magici. **Non possiamo creare o manifestare un bel niente.** Possiamo però, con la giusta pianificazione e con il nostro impegno realizzare molti dei nostri obiettivi.

2. DEFINISCI LA MAPPA DEGLI OBIETTIVI

Quindi, ora hai capito che occorre ridurre in parti sempre più piccole l'obiettivo più grande, ragionando a ritroso e chiedendoti quali azioni concrete devi aver fatto per poter arrivare a realizzare ciascuno step. **E ora tocca a te!**

Obiettivi a 3 anni

2. DEFINISCI LA MAPPA DEGLI OBIETTIVI

Obiettivi a 12 Mesi

2. DEFINISCI LA MAPPA DEGLI OBIETTIVI

Obiettivi a 6 Mesi

2. DEFINISCI LA MAPPA DEGLI OBIETTIVI

Obiettivi a 3 Mesi

ANCHE UN VIAGGIO
LUNGO 1.000 KM
INIZIA CON UN
PICCOLO PASSO.

LAO TZU

3. PIANIFICA LE TUE ATTIVITÀ MENSILI

Ora che hai delineato per sommi capi la linea temporale del tuo obiettivo a 3-5 anni, bisogna passare alla programmazione mensile.

Facciamo un altro esempio.

Supponiamo che il tuo obiettivo sia quello di ottenere la laurea magistrale in Psicologia.

Hai definito la linea temporale per i prossimi 5 anni e ora vuoi scendere più nel dettaglio definendo obiettivi e azioni per i prossimi 12 mesi.

In questo caso, sai esattamente quanti esami devi dare, quanto tempo hai a disposizione per ogni esame, tenendo conto che sei una studentessa lavoratrice e che hai anche una vita familiare e sociale a cui non vuoi certo rinunciare.

A questo punto, può essere ragionevole immaginare di programmare le sessioni di studio e d'esame ragionando prima per trimestri, supponendo 4 sessioni d'esame l'anno, poi dividendo il carico di lavoro su ogni mese.

3. PIANIFICA LE TUE ATTIVITÀ MENSILI

In realtà, spesso le sessioni d'esame sono 5, anche 6 l'anno, ma considerare 4 sessioni ti permette di avere un margine di sicurezza. Se qualcosa dovesse andare storto, puoi recuperare alla grande. Se, invece, ragioni già su 5-6 sessioni e poi arriva qualche imprevisto... sei fregata!

Questo esempio è volutamente facile, questo perché mi preme farti capire il ragionamento che c'è dietro.

Ogni volta che definisci un obiettivo e il relativo piano d'azione è vitale che tu ragioni nel "worst case scenario", ossia il caso peggiore possibile.

Questo ti garantirà di avere un margine di manovra, perché, contrariamente a ciò che molti vorrebbero farti credere, essere realisti non vuol dire essere negativi o pessimisti e **essere positivi a tutti i costi, non vuol dire essere ottimisti, ma incoscienti.**

3. PIANIFICA LE TUE ATTIVITÀ MENSILI

Puoi aiutarti con gli schema di planning che uso io per progettare, a grandi linee, il mio anno e ogni mio mese.

**IL MODO MIGLIORE
PER PREVEDERE
IL FUTURO
È CREARLO.**

ABRAHAM LINCOLN



www.sarapassaro.com

PLANNER ANNUALE

GENNAIO

FEBBRAIO

MARZO

APRILE

MAGGIO

GIUGNO

LUGLIO

AGOSTO

SETTEMBRE

OTTOBRE

NOVEMBRE

DICEMBRE

PLANNER MENSILE

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	NOTES:			

4. PIANIFICA LE TUE ATTIVITÀ SETTIMANALE

Una volta che hai delineato i tuoi obiettivi mensili, è importante che tu suddivida anche questi in settimane, definendo esattamente il focus di ogni settimana e le priorità di ogni settimana.

Nella prossima pagina trovi il modello di planner che utilizzo io e che mi permette di restare sempre sul pezzo!

Ricorda che prima devi decidere le priorità della settimana e poi devi suddividerle in modo da avere per ogni giorno delle priorità.

Il succo è che non puoi dedicare tutti i giorni la stessa attenzione ad ogni cosa, devi imparare ad assegnare ad ogni giorno della settimana una parte di carico.

**IL TEMPO È LA
COSA PIÙ
PREZIOSA CHE
UNA PERSONA
POSSA SPENDERE.**

TEOFRASTO

www.sarapassaro.com

PRIORITÀ DELLA SETTIMANA

INTENZIONE DELLA SETTIMANA

PLANNER SETTIMANALE

LUNEDI

MARTEDI

MERCOLEDI

GIOVEDI

VENERDI

SABATO

DOMENICA

REMINDER:

5. PIANIFICA LE TUE ATTIVITÀ GIORNALIERE

A questo punto sei pronta a definire l'organizzazione delle tue singole giornate!

Anche se può sembrarti controintuitivo, devi partire sempre dalla lista delle priorità settimanali e, in base a queste, giorno per giorno andare a inserire le singole attività che richiederanno la tua attenzione.

Ricorda anche di non riempire tutto lo spazio! Una cosa che troppe trascurano e che, invece, fa la differenza è **inserire in agenda pause, momenti con il partner o con i figli, se ne hai, o con gli amici.**

Inoltre, vanno sempre **inseriti degli spazio cuscinetto tra un attività e l'altra**, di modo che in caso di imprevisto tu possa gestire la situazione senza stress.

Se non lo fai rischi di mettere troppa carne sul fuoco, di dimenticare di prenderti cura di te e di tutto ciò che più ti sta a cuore!

5. PIANIFICA LE TUE ATTIVITÀ GIORNALIERE

Nella prossima pagina trovi lo schema di planner che uso io e che mi permette di avere tutto sotto controllo senza rischiare di andare in burn out!

**SOLO DICENDO
“NO” PUOI
CONCENTRARTI
SULLE COSE
IMPORTANTI**

STEVE JOBS



PLANNER GIORNALIERO

SCHEDULE

6 AM

7 AM

8 AM

9 AM

10 AM

11 AM

12 PM

1 PM

2 PM

3 PM

4 PM

5 PM

6 PM

7 PM

8 PM

TO DO LIST



PER DOMANI

NOTE

6. MONITORA I TUOI PROGRESSI

E ora aggiungiamo un altro tassello fondamentale.

Il monitoraggio costante dei nostri progressi.

Per esperienza, ti dico che questo è un altro punto sensibile, troppo spesso trascurato, e che può fare la differenza tra il successo e il fallimento.

Se fai il punto della situazione solo a fine anno è molto probabile che tu fallisca i tuoi obiettivi e anche alla grande!

Questo perché rischi di lavorare, lavorare, lavorare e poi accorgerti di essere andata completamente fuori rotta.

Dunque, ti lascio qui una serie di domande fondamentali da porti lungo tutto il tuo percorso almeno ogni 30 giorni.

Ma, se vuoi questo lavoro lo puoi fare anche tutte le settimane. Ne trarrai ancor più beneficio.

6. MONITORA I TUOI PROGRESSI

1. Quali sono stati gli eventi più significativi del mese?

6. MONITORA I TUOI PROGRESSI

2. Quali sono le lezioni più importanti che hai appreso questo mese?

6. MONITORA I TUOI PROGRESSI

3. Rivedi i tuoi obiettivi del mese. Sei soddisfatta? Per ogni obiettivo dati un voto da 1 a 10, sii sincera con te stessa! Cosa hai fatto e cosa potevi fare di più o diversamente?

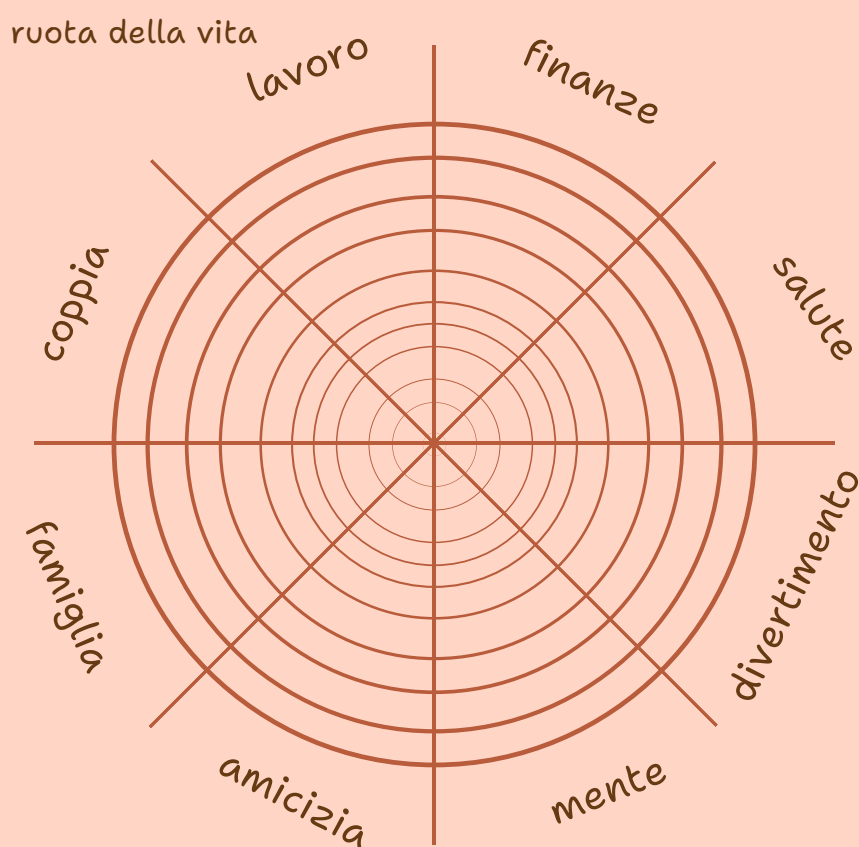
6. MONITORA I TUOI PROGRESSI

4. Ripensa alle persone con cui hai interagito durante questo mese. Chi ha fatto la differenza per te? Cosa puoi fare tu per queste persone?

6. MONITORA I TUOI PROGRESSI

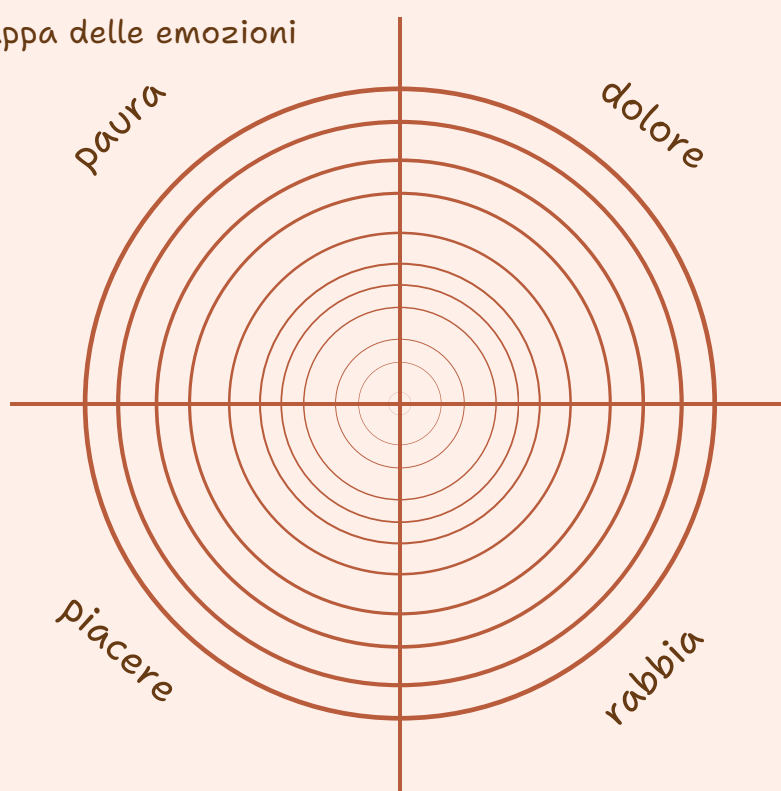
5. Qui sotto trovi la ruota della vita e la mappa delle emozioni. Come fatto all'inizio, rifletti e poi assegna un valore da 0 a 10 per ogni settore.

In questo modo ti renderai conto se stai andando nella direzione giusta oppure se devi aggiustare la rotta e quali aree sono quelle che richiedono maggior attenzione.



6. MONITORA I TUOI PROGRESSI

mappa delle emozioni



6. MONITORA I TUOI PROGRESSI

6. Come sono cambiate le cose rispetto a prima? Quali sono le aree dove stai andando meglio e quali quelle in cui invece devi impegnarti un po' di più?

6. MONITORA I TUOI PROGRESSI

7. Guarda alle cose positive e a quelle negative che sono accadute. A cosa sono dovute? Cosa puoi fare per aumentare quelle positive ed evitare quelle negative?

6. MONITORA I TUOI PROGRESSI

8. Ora pensa ad almeno 3 cose che puoi migliorare nel prossimo mese pre realizzare i tuoi obiettivi, scrivi un elenco di azioni concrete per farlo, e agisci!

CONCLUSIONE

Ed eccoci qui alla fine di questa guida!

Sono felice che tu abbia fatto il primo passo richiedendola e sono certa che tanti altri ne faremo insieme per rendere il tuo 2025 e tutti gli anni a venire i migliori anni della tua vita!

Ora tocca te!

Io ti ho dato molte dritte e molti strumenti, gli stessi che fornisco alle mie clienti quando lavoriamo insieme per realizzare i loro sogni e trasformare le loro vite.

Ora tocca a te applicare quanto hai appreso!

E ricorda che non devi per forza fare tutto da sola.

Se ti accorgi di non avere ancora le idee chiare.

Se senti di non avere abbastanza fiducia in te stessa.

Se sei confusa e indecisa sulla direzione che vuoi dare alla tua vita, o semplicemente ti dici che non ne sei in grado o che per te è troppo tardi ormai, sappi che non sei sola!

Tutte le donne con cui ho lavorato si sentivano esattamente allo stesso modo.

Ed è proprio per questo che ho creato un **percorso di 2 Mesi** per aiutarti a sbloccare il tuo Potenziale, a ritrovare la fiducia, la chiarezza e la sicurezza di cui hai bisogno per poter finalmente realizzare i tuoi obiettivi e vivere la vita che vuoi senza più compromessi o sensi di colpa.

Come funziona

Si tratta di un percorso di coaching distribuito su 9 settimane.

Cosa include

- 9 Sessioni Individuali di Coaching da 1h
- Il tempo è la risorsa più preziosa che abbiamo per questo tutte le sessioni si tengono su ZOOM
- Supporto tramite chat per tutta la durata del percorso. Ti sarò sempre accanto nell'arco dei 2 mesi di percorso

BONUS

- 1 Sessione di follow up di 1h a 1 mese dalla fine del percorso.

E se voglio lavorare ai miei obiettivi, ma non me la sento di impegnarmi in un percorso di 2 mesi?

Ci sta! e in questo caso puoi optare per delle sessioni singole!

La sessione individuale è perfetta per te se:

- Cerchi un metodo efficace per riprendere il controllo della tua vita e dedicare più tempo a te stessa, ricaricando le energie e trovando un equilibrio personale.
- Desideri integrare nuove abitudini nella tua routine quotidiana per aumentare la tua produttività e il benessere.
- Sei a un punto di svolta e necessiti di fare chiarezza per prendere decisioni vitali.
- Hai bisogno di ridefinire le tue priorità e organizzare meglio il tuo lavoro.
- Cerchi quella spinta iniziale per lanciare un nuovo progetto o dare una svolta alla tua carriera.
- Vuoi focalizzarti sui tuoi punti di forza e prepararti efficacemente per le prossime sfide professionali.
- Stai considerando la possibilità di una nuova attività e vuoi esplorarne la fattibilità.

La sessione individuale è perfetta per te anche se:

- Stai valutando la possibilità di lavorare con me nel mio percorso di coaching premium 2 Mesi X Sbloccare il Tuo Potenziale, ma non sei ancora sicura al 100% che faccia al caso tuo.

Cosa facciamo in concreto durante la sessione

Durante la sessione individuale, focalizziamo l'attenzione su quello che per te è più importante in questo esatto momento, individuando insieme le strategie e la motivazione per sbloccarti e stabilire i passi successivi nel tuo percorso.

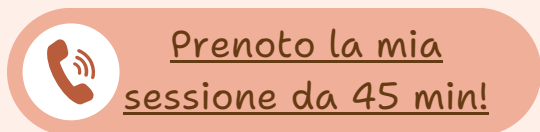
Quanto dura una sessione individuale?

Ottima domanda!

Ebbene, hai due opzioni di scelta, in base al tempo che hai a disposizione e al budget che vuoi investire:

- **Sessioni da 45 minuti**

Il costo per una sessione singola da 45 min è di 75,00 €.



- **Sessioni da 90 minuti**

Il costo per una sessione singola da 45 min è di 149,00 €.



Voglio prenotare la mia
sessione da 90 min!

E se poi cambio idea e voglio fare il percorso di 2 mesi?

Se durante o dopo la prima sessione (comunque entro 2 settimane) decidi di voler passare al percorso di coaching premium di 2 Mesi recupererai il tuo investimento iniziale che ti sarà scalato dal costo complessivo del percorso.

Cosa dice chi ha lavorato con me

“Ho fatto il percorso di crescita professionale con Sara, che ho incontrato per caso, in un momento fermo della mia professione. Ero ferma nelle mie idee e non sapevo da dove cominciare e dove andare, dove e come orientare la mia carriera. Il dinamismo di Sara mi ha subito conquistata e aver intrapreso questo viaggio con lei è stato fondamentale. Grazie alle sessioni molto strutturate con lei, dritte al problema, ho imparato ad organizzarmi meglio, a tirar fuori le mie qualità e abilità, a sciogliere nodi importanti legati alla mia famiglia che mi impedivano di essere serena e col focus sul mio progetto. È stato davvero molto molto bello, un percorso profondo fatto di azioni pratiche come piacciono a me. Sara è stata davvero la mia guida del cuore perché non solo ho raggiunto i miei obiettivi ma sono andata oltre. Grazie di ❤️” ✨



Valentina C.

“Sara è una professionista preparata da cui traspare chiaramente la voglia di supportarti nel raggiungimento dei tuoi obiettivi. Il percorso con lei mi ha aiutata a superare alcuni blocchi che non mi permettevano di essere efficace nella mia attività professionale.” ✨



Mara P.

“Sara è la Coach che cercavo! Grazie a lei e al suo metodo sono riuscita a lasciarmi alle spalle tante paure che mi impedivano di concretizzare e portare avanti il mio progetto da libera professionista! Sono davvero grata a lei e al lavoro fatto insieme! Molto disponibile e precisa!”



Giulia V.

Se vuoi realizzare i tuoi sogni e cambiare la tua vita come hanno fatto loro, possiamo farlo insieme!

Il primo passo è richiedere la tua Chiamata Esplorativa Gratuita.

Valuteremo insieme in base alle tue esigenze quale opzione fa di più al tuo caso!

A presto!

Sara Passaro



Fisso la mia chiamata conoscitiva!

SOGNA IN GRANDE.
PARTI IN PICCOLO.
MA SOPRATTUTTO,
PARTI!

SIMON SINEK



Puoi seguirmi qui:



www.sarapassaro.com