

SARA PASSARO

30 GIORNI PER RITROVARE LA TUA FORZA

UNA SFIDA PRATICA PER
AUMENTARE LA TUA
SICUREZZA, CHIAREZZA E
MOTIVAZIONE.



BENVENUTA!

CHI SONO E PERCHÉ HO CREATO QUESTO EBOOK

Ciao! Sono Sara, e la mia missione è aiutare le donne a riconnettersi con sé stesse, riscoprendo la loro forza e autenticità.

Non mi interessa venderti l'idea di una vita perfetta, perché so che non esiste. Ma credo fermamente nella possibilità di costruire una vita autentica, che ti rispecchi davvero.

PERCHÉ HO DECISO DI CREARE QUESTO EBOOK?

Perché per tanto tempo ho inseguito aspettative che non erano nemmeno mie, cercando di essere "abbastanza" agli occhi degli altri.

Quando ho iniziato a dedicarmi a ciò che conta davvero per me, ho scoperto che il cambiamento non è mai perfetto, ma è reale. È fatto di piccoli passi, come quelli che hai trovato in questo percorso.

Ecco perché sono felice che tu abbia deciso di intraprendere questo percorso insieme a me!

Questo ebook nasce dal desiderio di aiutarti a dedicarti un momento speciale, lontano dalle aspettative degli altri e vicino a ciò che conta davvero per te.

Non credo nelle soluzioni perfette o nei cambiamenti immediati.

Credo invece nella forza dei piccoli passi, quelli che ci portano ogni giorno un po' più vicine alla nostra versione più autentica.

Questo percorso è fatto proprio di piccoli passi: esercizi semplici ma profondi, pensati per guidarti in un viaggio di consapevolezza e crescita personale.

Non vedo l'ora di sapere cosa scoprirai durante questa sfida.

Ricorda: ogni passo conta, e sei già sulla strada giusta.

PERCHÉ QUESTA SFIDA?

A volte ci sentiamo bloccate, come se qualcosa ci trattenesse, senza riuscire a capire da dove iniziare per cambiare.

Questa sfida di 30 giorni è pensata per darti una guida chiara, giorno dopo giorno, per riflettere, agire e riconnetterti con ciò che sei veramente.

In questo ebook troverai esercizi pratici che ti aiuteranno a:

- Risvegliare la gratitudine e la consapevolezza.
- Esplorare i tuoi desideri più autentici.
- Rafforzare la tua fiducia e il tuo coraggio.
- Immaginare e costruire un futuro che ti rispecchi.

Ogni settimana ha un tema specifico che ti guiderà attraverso un percorso di scoperta e trasformazione. Non si tratta di fare tutto alla perfezione, ma di prenderti il tempo per dedicarti a te stessa, un giorno alla volta.

COME FUNZIONA LA SFIDA?

La sfida è strutturata in 4 settimane, ognuna con un tema centrale:

- **Settimana 1: Gratitudine e Presenza** – Inizia riscoprendo ciò che ti rende felice e vivendo il momento presente.
- **Settimana 2: Scoperta di Sé** – Esplora chi sei davvero, i tuoi desideri e le tue convinzioni più profonde.
- **Settimana 3: Fiducia e Coraggio** – Rafforza la tua fiducia e affronta con coraggio ciò che ti trattiene.
- **Settimana 4: Scoperta del Futuro** – Immagina il futuro che desideri e inizia a costruirlo con intenzione.

Alla fine del percorso, troverai due giorni dedicati a chiudere con gratitudine e a proiettarti verso il futuro, con un gesto simbolico che ti aiuterà a celebrare i tuoi progressi. Ogni esercizio è un piccolo passo, ma ricorda: ogni passo conta.

COME USARE QUESTO EBOOK.

Dedica un momento della giornata per lavorare sull'esercizio proposto.

Scrivi le tue riflessioni: metterle nero su bianco le rende reali e tangibili.

Non cercare la perfezione. La vera trasformazione arriva dai piccoli passi costanti, non da grandi cambiamenti forzati.

PRONTA?

Il tuo percorso inizia ora, e ogni giorno sarà un'occasione per scoprire qualcosa di nuovo su di te. Non sei sola: sono qui con te, parola dopo parola, esercizio dopo esercizio.

UN'ULTIMA COSA PRIMA DI INIZIARE...

Questo percorso è tuo. Adatta gli esercizi ai tuoi ritmi e prenditi il tempo di cui hai bisogno. Non c'è una "giusta" o "sbagliata" maniera di farlo: ascolta te stessa, divertiti e lasciati sorprendere da ciò che scoprirai.

E ORA COMINCIAMO QUESTO VIAGGIO INSIEME!

SETTIMANA 1: GRATITUDINE E PRESENZA

QUANDO RICONOSCI LE COSE BELLE DELLA TUA VITA, TUTTO INTORNO A TE CAMBIA PROSPETTIVA.

Questa prima settimana è dedicata a qualcosa di semplice ma incredibilmente potente: la gratitudine e la presenza. Spesso corriamo, pensiamo al futuro o ci soffermiamo troppo sul passato, dimenticandoci di ciò che abbiamo già qui e ora. Eppure, proprio nel presente si nasconde una forza enorme.

CON PICCOLI ESERCIZI QUOTIDIANI, QUESTA SETTIMANA TI AIUTERÀ A:

- Riconoscere ciò che già ti rende felice.
- Allenarti a vivere il momento con consapevolezza.
- Trovare serenità nelle piccole cose, anche in una giornata complessa.

COSA ASPETTARTI?

Ogni giorno farai un passo verso una maggiore connessione con te stessa e con il mondo intorno a te. Non devi essere perfetta o sapere già tutto. Prenditi questi momenti per ascoltarti, riflettere e, soprattutto, apprezzare.

Sei pronta? Il primo esercizio ti guiderà verso la riscoperta di ciò che ti fa brillare il cuore. Cominciamo con leggerezza e gioia.

GIORNO 1 – SCOPRI CIÒ CHE TI RENDE FELICE

Oggi iniziamo il nostro percorso con un esercizio semplice ma potente: scrivere una lista di 10 cose che ti piacciono.

A COSA SERVE?

A riscoprire cosa ti accende, ti entusiasma e ti fa stare bene.

Non importa se si tratta di momenti, oggetti, sogni o emozioni: questo esercizio ti aiuta a ritrovare connessione con ciò che ami davvero.

COSA FARE

- Trova un posto tranquillo dove puoi concentrarti per qualche minuto.
- Prendi carta e penna (o usa il telefono).
- Scrivi 10 cose che ti piacciono. Non giudicarti e non pensarci troppo: segui il tuo istinto!

PERCHÉ SCRIVERE QUESTA LISTA?

Perché è il primo passo per ascoltare la tua voce interiore e capire cosa ti fa stare bene.

Per scoprire cosa ami davvero e connetterti con la tua autenticità.

Perché solo così puoi imparare a scegliere ciò che ti rende felice, giorno dopo giorno.

La felicità non è un
obiettivo, ma un
modo di viaggiare.

MARGARET LEE RUNBECK



@sarapassaro_coach

LA MIA LISTA DI 10 COSE CHE MI PIACCIONO

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

DIAMO SPAZIO ALLA RIFLESSIONE

Qual è la cosa che ti fa sorridere di più solo pensandoci?

C'è qualcosa in questa lista che puoi fare oggi per vivere un momento di gioia?

GIORNO 2 – COLTIVA LA GRATITUDINE

Quante volte ci concentriamo su ciò che manca, dimenticandoci di tutto quello che abbiamo?

La gratitudine è una pratica che ci aiuta a cambiare prospettiva, rendendoci più consapevoli e serene.

Ecco perché oggi ti invito a scrivere 3 cose per cui sei grata in questo momento.

Non devono essere grandi: anche un sorriso, un caffè caldo o un raggio di sole contano.

COSA FARE

- Rifletti sulla tua giornata o settimana.
- Scrivi 3 cose per cui sei grata. Possono essere persone, momenti, o anche piccoli dettagli che ti hanno fatto sorridere.
- Non giudicare ciò che scrivi: vale tutto, dai piccoli piaceri quotidiani ai tuoi grandi sogni.



PERCHÉ FARLO

Coltivare la gratitudine è uno dei modi più efficaci per ridurre lo stress e ritrovare serenità. Ti aiuta a vedere ciò che hai già, invece di focalizzarti su ciò che manca.

La gratitudine
trasforma ciò che
abbiamo in abbastanza.

MELODY BEATTIE

LE 3 COSE PER CUI SONO GRATA OGGI:

1. _____
2. _____
3. _____

DIAMO SPAZIO ALLA RIFLESSIONE

Come ti senti dopo aver scritto queste cose?

Come puoi esprimere la tua gratitudine a qualcuno oggi?

GIORNO 3 – CREA LA TUA POWER SOUNDTRACK

Hai mai ascoltato una canzone che ti fa sentire invincibile?

La musica ha il potere straordinario di influenzare il nostro stato d'animo: può ispirarti, darti energia e farti sentire forte.

Creare una playlist che ti ispiri può diventare il tuo "carburante emotivo" per affrontare ogni sfida.

Ecco perché oggi ti invito a creare la tua Power Soundtrack, sarà la tua colonna sonora nei momenti in cui hai bisogno di una spinta in più.

COSA FARE

- Trova 5-10 canzoni che ti fanno sentire potente, motivata e piena di energia.
- Salva questa playlist su Spotify, YouTube o dove preferisci.
- Ascoltala e nota come ti fa sentire.



PERCHÉ FARLO

Una buona playlist è una risorsa immediata per cambiare il tuo stato d'animo e affrontare la giornata con più energia.

Quando le parole non
bastano, la musica
parla.

HANS CHRISTIAN ANDERSEN

LA MIA POWER SOUNDTRACK:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

DIAMO SPAZIO ALLA RIFLESSIONE

Qual è la canzone che non può mancare?

Come ti senti dopo aver ascoltato la playlist?

GIORNO 4 – VIVI IL MOMENTO PRESENTE

Quando è stata l'ultima volta che hai camminato senza pensare ad altro?

Spesso ci perdiamo nel passato o nel futuro, dimenticando il presente, eppure vivere nel qui e ora aiuta a ridurre l'ansia e a riscoprire la bellezza del mondo intorno a noi.

La consapevolezza del presente è una chiave per ridurre lo stress e apprezzare di più ciò che ti circonda.

Oggi perciò ti invito a fare una passeggiata, senza telefono o cuffie, e a notare tre dettagli che catturano la tua attenzione: colori, profumi, suoni o sensazioni.

COSA FARE

- Esci per una passeggiata senza telefono o distrazioni.
- Nota almeno 3 dettagli intorno a te: i colori, i profumi, i suoni, la luce.
- Prenditi qualche minuto per osservare e apprezzare ciò che vedi.



PERCHÉ FARLO

Questo esercizio ti aiuta a rallentare, a vivere il momento presente e a riconnetterti con ciò che ti circonda.

La consapevolezza è la
chiave per vivere
pienamente ogni
momento.

I 3 DETTAGLI CHE HO NOTATO:

1. _____
2. _____
3. _____

DIAMO SPAZIO ALLA RIFLESSIONE

Cosa ti ha colpito di più in questa passeggiata?

Come ti sei sentita dopo aver rallentato e osservato?

GIORNO 5 – RICORDA UN MOMENTO FELICE DELL'INFANZIA.

Torna per un attimo bambina: qual è un ricordo che ti riempie il cuore di gioia? Spesso, la nostra infanzia ci insegna cosa significa essere felici in modo semplice e autentico.

Oggi ti invito a scrivere di un momento felice della tua infanzia e a riflettere su cosa lo ha reso speciale.

COSA FARE

- Pensa a un ricordo che ti fa sorridere.
- Scrivilo nel tuo diario o semplicemente rivivilo nella tua mente.
- Rifletti su come puoi portare quella gioia nella tua vita di oggi.



PERCHÉ FARLO

Riconnetterti con momenti felici ti aiuta a risvegliare emozioni positive e a ritrovare quella leggerezza che a volte dimentichiamo.

Non smettere mai di guardare il mondo con gli occhi di un bambino.

UN MIO RICORDO FELICE DELL'INFANZIA:

DIAMO SPAZIO ALLA RIFLESSIONE

Quali emozioni hai provato ricordando questo momento?

C'è qualcosa di quel ricordo che puoi riportare nella tua vita oggi?

GIORNO 6 – ELENCA 3 QUALITÀ CHE AMMIRI NELLE TUE AMICHE.

Hai mai pensato a quanto siano speciali le persone intorno a te?

Riconoscere il valore delle tue amiche non solo rafforza i legami, ma ti ispira anche a vedere la bellezza in te stessa.

Oggi ti invito a elencare 3 qualità che ammiri nelle tue amiche.

E se lo desideri puoi anche condividere queste qualità con loro: sarà un gesto che scalda il cuore.

COSA FARE

- Pensa alle tue amiche più vicine.
- Scrivi 3 qualità che apprezzi in loro.
- Se vuoi, condividi questo pensiero con loro.



PERCHÉ FARLO

Riconoscere le qualità negli altri ti aiuta a costruire relazioni più forti e a ispirarti a vedere il tuo valore.

Riconoscere la bellezza negli altri è un riflesso della bellezza che hai dentro.

LE QUALITÀ CHE AMMIRO NELLE MIE AMICHE:

DIAMO SPAZIO ALLA RIFLESSIONE

Ti riconosci in qualcuna di queste qualità?

Come puoi coltivarle nella tua vita?

GIORNO 7 – STACCA DAI SOCIAL PER 24 ORE.

Quando è stata l'ultima volta che ti sei concessa una pausa dai social?

Oggi ti invito a staccarti completamente dai social per 24 ore.

Usa questo tempo per riflettere, rilassarti e dedicarti a ciò che ami davvero.

COSA FARE

- Disattiva notifiche e app social.
- Dedica il tempo libero a leggere, passeggiare, meditare o parlare con qualcuno di caro.
- Nota come ti senti alla fine della giornata.



PERCHÉ FARLO

Disconnetterti dai social ti permette di riconnetterti con te stessa, riducendo l'ansia e liberando tempo per ciò che conta davvero.

Disconnettiti per
riconnetterti con te
stessa.

DIAMO SPAZIO ALLA RIFLESSIONE

Come hai usato questo tempo?

Come ti sei sentita senza distrazioni digitali?

SETTIMANA 2: SCOPERTA DI SÉ

NON C'È POTERE PIÙ GRANDE DI QUELLO CHE DERIVA DAL CONOSCERE VERAMENTE SE STESSI.

La seconda settimana della sfida è dedicata a un viaggio interiore. Qui non si tratta di cercare risposte all'esterno, ma di guardare dentro di te con curiosità e senza giudizio.

Chi sei davvero, al di là dei ruoli che ricopri o delle aspettative che gli altri hanno di te? Quali sono i tuoi valori, i tuoi desideri più profondi, e le convinzioni che guidano le tue scelte ogni giorno?

QUESTA SETTIMANA TI INVITO A:

- Esplorare chi sei e cosa desideri davvero.
- Mettere in discussione le convinzioni che ti trattengono.
- Ritrovare la connessione con la tua autenticità.

COSA ASPETTARTI?

Attraverso semplici esercizi quotidiani, avrai l'opportunità di riflettere su te stessa in modo sincero e stimolante. Non si tratta di giudicare ciò che scoprirai, ma di accettare ogni parte di te come unica e preziosa. Sarà un passo importante verso una maggiore consapevolezza e sicurezza.

Preparati a incontrare la persona più straordinaria che conoscerai mai: te stessa.

GIORNO 8 – SCRIVI UNA LETTERA AL TUO IO FUTURO

Hai mai immaginato chi potresti diventare tra un mese, un anno o più?

Scrivere al tuo io futuro è un esercizio potente per chiarire i tuoi obiettivi e connetterti con ciò che desideri davvero.

Oggi ti invito a prendere carta e penna e scrivere una lettera al tuo io futuro.

Parla dei tuoi sogni, delle tue speranze e di come vuoi sentirti dopo questa sfida.

COSA FARE

- Immagina di essere te stessa tra 30 giorni.
- Scrivi cosa hai imparato, come ti senti e cosa hai raggiunto.
- Usa parole gentili e incoraggianti, come se stessi parlando alla tua migliore amica.



PERCHÉ FARLO

Scrivere al tuo io futuro ti aiuta a visualizzare il cambiamento che desideri e a stabilire un'intenzione chiara per il tuo percorso.

Crea la visione del futuro che desideri e lascia che ti guidi ogni giorno

GIORNO 9 – ELENCA 3 CONVINZIONI SU DI TE.

Le convinzioni che abbiamo su noi stesse possono essere le nostre migliori alleate o i nostri peggiori nemici.

Ti sei mai chiesta quante di queste convinzioni sono davvero utili per te?

Oggi ti invito a riflettere su 3 convinzioni che hai su di te.

Chiediti se sono davvero valide o sono solo convinzioni che ti limitano.

COSA FARE

- Scrivi 3 convinzioni che hai su di te (es. "Non sono abbastanza brava" o "Sono una persona coraggiosa").
- Rifletti su come queste convinzioni influenzano le tue azioni.
- Sostituisci quelle negative con pensieri più utili e positivi.



PERCHÉ FARLO

Identificare e sfidare le convinzioni limitanti ti aiuta a liberarti da ciò che ti trattiene, aprendo la strada a nuove possibilità.

Non sei le tue
convinzioni: sei ciò che
scegli di diventare.

GIORNO 10 – PROVA QUALCOSA DI NUOVO.

Quando è stata l'ultima volta che hai fatto qualcosa per la prima volta?

Esplorare nuove attività è un modo per stimolare la creatività e scoprire lati di te che non conoscevi.

Oggi ti invito a fare qualcosa di nuovo: può essere un'attività piccola, come cucinare un piatto diverso, o più grande, come visitare un posto mai visto.

COSA FARE

- Pensa a un'attività che ti incuriosisce o che hai sempre rimandato.
- Oggi dedica del tempo a provarla.
- Nota come ti senti durante e dopo l'esperienza.



PERCHÉ FARLO

Perché ogni nuova esperienza espande la tua zona di comfort e ti regala la possibilità di crescere, divertirti e scoprire qualcosa di nuovo su di te.

La crescita avviene
fuori dalla tua zona di
comfort. Provare
qualcosa di nuovo,
anche piccolo, stimola
la curiosità e ti apre a
nuove possibilità.

GIORNO 11 – SCRIVI COSA AMI E COSA NON AMI DEL TUO LAVORO.

Quanto ami il tuo lavoro o la tua routine quotidiana? Riflettere su ciò che ti soddisfa e su ciò che vorresti cambiare è il primo passo per costruire una vita più allineata ai tuoi valori.

Oggi ti invito a scrivere due liste: cosa ami e cosa non ami del tuo lavoro o della tua giornata tipo.

Puoi includere anche attività non lavorative, se vuoi.

COSA FARE

- Dividi un foglio in due colonne: "Amo" e "Non amo".
- Scrivi tutto ciò che ti viene in mente, senza censurarti.
- Rifletti su come puoi fare più spazio a ciò che ami e ridurre ciò che non ami.



PERCHÉ FARLO

Capire cosa ti dà energia e cosa te la toglie ti aiuta a fare scelte più consapevoli e a costruire una vita più appagante.

La chiave della felicità
è allineare il lavoro con
i tuoi valori

GIORNO 12 – DEDICA 20 MINUTI A RILASSARTI COMPLETAMENTE.

Quando è stata l'ultima volta che ti sei concessa una pausa senza sensi di colpa?

Rilassarti è una necessità, non un lusso!

Oggi ti invito a ritagliarti 20 minuti per rilassarti completamente.

Scegli un'attività che ti fa stare bene, come leggere, meditare, ascoltare musica...

COSA FARE

- Spegni le notifiche del telefono.
- Dedica 20 minuti a un'attività che ti rilassa.
- Nota come ti senti dopo la pausa.



PERCHÉ FARLO

Concederti del tempo per rilassarti riduce lo stress, aumenta la tua energia e migliora la concentrazione.

Rallentare è a volte il
passo più importante
per andare avanti.

GIORNO 13 – FAI UNA LISTA DEI TUOI SUCCESSI.

Celebrando i tuoi successi, grandi e piccoli, costruisci la fiducia in te stessa e ti ricordi quanto hai già realizzato, eppure troppo spesso non consideriamo i traguardi che abbiamo raggiunto, grandi o piccoli che siano.

Ecco perché, oggi ti invito a fare una lista dei tuoi successi piccoli o grandi.

Può trattarsi di traguardi personali, professionali o qualsiasi cosa ti faccia sentire orgogliosa di te stessa.

COSA FARE

- Annota tutti i momenti in cui hai raggiunto un obiettivo o superato una sfida.
- Prenditi un attimo per rivivere l'orgoglio di quei momenti.
- Conserva questa lista per rileggerla nei giorni difficili.



PERCHÉ FARLO

Ricordarti di ciò che hai già realizzato rafforza la tua fiducia e ti motiva a continuare a credere in te stessa.

Ogni successo, grande o piccolo, merita di essere celebrato!

GIORNO 14 – MEDITA PER 5 MINUTI.

Quanto spesso ti concedi un momento di silenzio per ascoltare te stessa?

La meditazione, anche solo per pochi minuti, è un modo per calmare la mente e riscoprire ciò che desideri davvero.

Quindi, oggi ti invito a meditare per 5 minuti.

Non importa se non lo hai mai fatto prima: siediti comodamente, chiudi gli occhi e concentrati sul respiro.

COSA FARE

- Trova un posto tranquillo.
- Chiudi gli occhi e porta l'attenzione al tuo respiro.
- Chiediti: Cosa desidero davvero per me stessa?



PERCHÉ FARLO

La meditazione migliora la chiarezza mentale e ti aiuta a connetterti con i tuoi desideri più autentici.

Nel silenzio, trovi le
risposte che stai
cercando.

SETTIMANA 3: FIDUCIA E CORAGGIO

OGNI ATTO DI CORAGGIO, PER PICCOLO CHE SIA, RAFFORZA LA TUA FIDUCIA E TI AVVICINA ALLA VERSIONE MIGLIORE DI TE STESSA.

Nella terza settimana ci concentriamo su due aspetti fondamentali per la tua crescita: fiducia e coraggio.

La fiducia in te stessa non nasce dal nulla, ma si costruisce attraverso piccole azioni quotidiane che dimostrano la tua forza e determinazione. E il coraggio? Non è l'assenza di paura, ma la capacità di agire nonostante essa.

QUESTA SETTIMANA TI INVITO A:

- Affrontare le tue paure con gentilezza e determinazione.
- Riconoscere i tuoi punti di forza.
- Prendere piccole decisioni che ti portano fuori dalla tua zona di comfort.

COSA ASPETTARTI?

Ogni giorno lavorerai su un aspetto della fiducia e del coraggio, con esercizi che ti aiuteranno a riconoscere il tuo valore, affrontare ciò che ti blocca e celebrare i tuoi progressi. Non importa quanto piccoli siano i passi che farai, ognuno di essi è una dimostrazione della tua forza.

Preparati a sorprenderti di quanto puoi essere forte quando decidi di crederci davvero.

GIORNO 15 – FAI UNA COSA CHE RIMANDI DA TEMPO.

Hai anche tu una lista interminabile di cose che continui a rimandare?

Oggi è il momento di depennare almeno una voce da quella lista!

La procrastinazione spesso nasce dalla paura di affrontare qualcosa.

Ma portare a termine anche solo una delle cose in quella lista può farti sentire leggera e soddisfatta.

Oggi ti invito a scegliere una cosa che rimandi da tempo – una telefonata, un'email, riordinare qualcosa – e farla subito. La sensazione di sollievo sarà incredibile.

COSA FARE

- Fai una lista delle cose che stai rimandando da un po'.
- Scegline una che puoi completare oggi stesso.
- Dedica il tempo necessario a completarla oggi.



PERCHÉ FARLO

- Smettere di rimandare rafforza la tua fiducia in te stessa.
- Ti dà un senso di controllo sulla tua vita.
- È un piccolo passo che fa una grande differenza!

Un piccolo passo oggi
può essere un grande
cambiamento domani.

GIORNO 16 – CHIEDI A TRE PERSONE AMICHE UNA QUALITÀ CHE AMMIRANO IN TE.

A volte gli altri vedono in noi qualità che noi invece faticiamo a riconoscere.

Chiedere a qualcuno cosa ammira di noi è un gesto di coraggio e una possibilità per scoprire qualità che magari diamo per scontate.

Oggi quindi ti invito a chiedere a 3 persone di cui ti fidi: "Qual è una qualità che apprezzi in me?"

Ascolta le loro risposte con il cuore aperto.

Resterai piacevolmente sorpresa da quello che scoprirai!

COSA FARE

- Scegli 3 persone di cui ti fidi (amici, colleghi, familiari).
- Chiedi loro: Qual è una qualità che apprezzi in me?
- Rifletti su ciò che ti hanno detto e annotalo per ricordarlo.



PERCHÉ FARLO

Ricevere feedback positivi dalle persone di cui ti fidi ti aiuta a vedere il tuo valore attraverso gli occhi degli altri, rafforzando la tua autostima.

A volte ci servono gli
occhi di chi ci vuole
bene per vedere la
bellezza che portiamo
dentro.

SARA PASSARO

GIORNO 17 – SCRIVI SENZA FILTRI PER 10 MINUTI.

Quanti pensieri trattiene per paura di giudicarti o di sembrare esagerata?

Scrivere senza filtri è un esercizio potente e liberatorio: ti permette di liberare ciò che hai dentro senza giudicarti e di lasciare andare i pesi che ti trattengono.

Oggi ti invito a scrivere per 10 minuti tutto ciò che ti passa per la mente, senza rileggere o modificare nulla.

Quando hai finito, strappa il foglio o distruggilo come gesto simbolico per liberarti definitivamente.

COSA FARE

- Prendi carta e penna.
- Imposta un timer di 10 minuti.
- Scrivi tutto ciò che ti passa per la mente senza giudicare.
- Quando hai finito, chiudi il quaderno o distruggi il foglio come gesto simbolico.



PERCHÉ FARLO

Questo esercizio ti aiuta a lasciar andare emozioni nascoste e pensieri pesanti, a ridurre lo stress e a creare spazio per la leggerezza e la chiarezza.

A volte abbiamo paura di esprimere pensieri ed emozioni, ma scrivere liberamente può essere un potente strumento per liberare la mente e scoprire ciò che senti davvero.

SARA PASSARO

DIAMO SPAZIO ALLA RIFLESSIONE

Qual è il pensiero o l'emozione dominante che emerge?

Come ti sei sentita dopo aver svuotato la mente?

GIORNO 18 – TROVA LA TUA FRASE MOTIVAZIONALE.

A volte basta leggere le parole giuste per cambiare prospettiva e ritrovare la forza per affrontare la giornata.

Tu ce l'hai una frase che ti ispira?

Oggi ti invito a cercare una frase motivazionale che ti ispiri davvero.

Può venire da un libro, un film o una canzone. Scrivila, mettila in un posto visibile e rileggila ogni giorno: diventerà un promemoria della tua forza interiore.

COSA FARE

- Cerca online o nei tuoi libri preferiti una frase che ti motiva.
- Trascrivila su un foglio, un post-it o una lavagna e mettila in un posto visibile.
- Ogni mattina, leggila per iniziare la giornata con energia e fiducia.



PERCHÉ FARLO

Perché le parole hanno il potere di ispirarci e guidarci. Una frase motivazionale può essere una guida semplice ma potente nei momenti di difficoltà.

Scegli una frase che ti ricordi la tua forza, anche nei momenti più difficili. e trasformala nel tuo mantra per affrontare ogni sfida!

Le parole hanno il potere
di ispirarci e di ricordarci
la nostra forza.

SARA PASSARO

GIORNO 19 – ELENCA 3 PAURE CHE HAI.

Tutti abbiamo paure: alcune grandi, altre piccole, ma spesso ci condizionano più di quanto pensiamo.

Ecco perché riconoscerle è importantissimo, è il primo passo per affrontarle e liberarsi dal loro peso.

Oggi ti invito a scrivere 3 paure che ti spaventano o ti bloccano.

Non serve giudicarle o cambiarle subito: semplicemente, riconoscele e accettale per quello che sono.

COSA FARE

- Prendi carta e penna e scrivi 3 paure che ti bloccano.
- Rifletti su come queste paure influenzano la tua vita.
- Chiediti: Cosa posso fare, anche solo un piccolo passo, per affrontarne una?



PERCHÉ FARLO

Dare un nome alle tue paure le rende meno spaventose, ti aiuta a prendere il controllo, e ti aiuta a capire come affrontarle, passo dopo passo.

L'uomo coraggioso non è
colui che non prova paura,
ma colui che la sconfigge.

NELSON MANDELA

LE MIE PAURE E I MIEI PASSI PER SUPERARLE:

Paura 1:

Paura 2:

Paura 3:

DIAMO SPAZIO ALLA RIFLESSIONE

Qual è la paura che ti sta limitando di più in questo momento?

Qual è un piccolo passo che puoi fare per affrontarla?

GIORNO 20 – SFIDA I CONFINI DELLA TUA COMFORT ZONE.

Quanto spesso ti senti bloccata in una situazione che, pur sembrando comoda, non ti permette di crescere?

La zona di comfort è proprio così: una bella gabbia dorata. Ti sembra sicura, ma ti tiene ferma e ti impedisce di vivere appieno tutte le possibilità che ti aspettano.

Oggi ti invito a fare un piccolo passo per allargarla. Non devi stravolgere tutto: basta un gesto, un'azione, una scelta che sia nuova per te.

Potrebbe essere esprimere un'opinione, iniziare qualcosa di nuovo o semplicemente dire "sì" a un'opportunità che ti incuriosisce ma ti spaventa un po'.

COSA FARE

- Identifica una cosa che desideri fare ma che ti fa sentire un po' insicura.
- Decidi di farla oggi: può essere anche un piccolo gesto, ma deve essere diverso dal solito.
- Nota come ti senti dopo: più libera, più leggera, più soddisfatta di te stessa.



PERCHÉ FARLO

Ampliare i confini della tua zona di comfort è il primo passo per scoprire chi sei davvero. Ti regala fiducia, forza e ti avvicina alla versione più autentica e libera di te.

Uscire dalla zona di comfort non significa andare lontano. Significa avvicinarti di più a te stessa.

IL MIO PASSO FUORI DALLA COMFORT ZONE:

Qual è stata l'azione che hai scelto oggi?

DIAMO SPAZIO ALLA RIFLESSIONE

Cosa hai imparato su di te grazie a questo piccolo passo?

In che modo continuerai ad ampliare la tua zona di comfort nei prossimi giorni?



GIORNO 21 – CELEBRA UN PICCOLO TRAGUARDO

Troppo spesso aspettiamo grandi successi per festeggiare, dimenticando che anche i piccoli passi meritano di essere celebrati.

Ecco perché oggi ti invito a riconoscere un risultato che hai raggiunto questa settimana, anche se ti sembra piccolo.

Festeggialo a modo tuo: un brindisi, un regalo, un momento per te.

COSA FARE

- Scegli un piccolo traguardo che hai raggiunto (completare questa settimana di sfida, o altro).
- Trova un modo per festeggiarlo: un gesto simbolico o un momento solo per te.
- Rifletti su quanto sei cresciuta e quanto conta ogni passo.



PERCHÉ FARLO

Celebrare i tuoi successi ti motiva a continuare e ti insegna a riconoscere il tuo valore, passo dopo passo.

Celebrare i piccoli progressi ti dà la forza per affrontare le grandi sfide."

OGGI CELEBRO IL MIO TRAGUARDO:

Qual è un piccolo traguardo che vuoi celebrare oggi?

DIAMO SPAZIO ALLA RIFLESSIONE

Come hai celebrato questo traguardo?

Come ti fa sentire riconoscere i tuoi progressi?

SETTIMANA 4: SCOPERTA DEL FUTURO

IMMAGINARE IL TUO FUTURO È IL PRIMO PASSO PER COSTRUIRLO.

Dopo tre settimane dedicate alla riflessione, alla consapevolezza e al coraggio, sei pronta a guardare al futuro con occhi nuovi. Questa settimana ti accompagnerà nella creazione di una visione chiara e autentica della vita che desideri.

Questa settimana non è solo dedicata a visualizzare il tuo futuro, ma anche a riflettere su ciò che hai imparato durante il percorso. Ripercorrerai gli esercizi, consolidando ciò che conta davvero per te. E per mantenere l'energia giusta, ti concederai anche del tempo per rigenerarti.

COSA FARAI QUESTA SETTIMANA?

- Visualizzerai il tuo futuro ideale, immaginando ciò che desideri di più per la tua vita.
- Identificherai cosa ti rende felice e cosa vuoi costruire.
- Tradurrai sogni e desideri in passi concreti, pronti per essere realizzati.

COSA ASPETTARTI?

Scoprirai un mondo di possibilità e inizierai a creare una visione chiara di ciò che vuoi.

Userai la consapevolezza e il coraggio affinati nelle settimane precedenti per definire i tuoi sogni e trasformarli in azioni.

Ogni esercizio sarà un tassello che ti avvicinerà a vivere una vita che ami davvero.

Non temere di sognare in grande: ogni grande cambiamento inizia con un piccolo passo. E questa settimana è il tuo momento per iniziare.

Preparati a scoprire un mondo di possibilità—e a crearlo.

GIORNO 22 – COSA FARESTI SE FOSSI SICURA DI NON FALLIRE?

Hai mai pensato a cosa faresti se la paura di fallire non ti trattenesse?

Spesso i nostri desideri più autentici restano nascosti dietro dubbi e insicurezze.

Oggi ti invito a mettere da parte ogni timore e immaginare cosa faresti se il fallimento non fosse un'opzione.

COSA FARE

- Prendi un foglio e scrivi in cima questa domanda: Cosa farei se fossi sicura di non fallire?
- Lascia fluire i tuoi pensieri e annota ogni desiderio, grande o piccolo.
- Rifletti su un piccolo passo che puoi fare oggi stesso per avvicinarti a uno di quei sogni.



PERCHÉ FARLO

Questo esercizio ti aiuta a liberare la mente dalle paure e a connetterti con i tuoi desideri autentici. Il primo passo per realizzarli è immaginarli senza limiti.

Solo chi rischia di andare
troppo lontano può
scoprire quanto lontano
può arrivare.

T.S. ELIOT

GIORNO 23 – DESCRIVI UNA GIORNATA PERFETTA.

Che aspetto avrebbe la tua vita ideale? Te lo sei mai chiesto?

Perché spesso sappiamo cosa non vogliamo, ma non ci fermiamo mai a immaginare cosa desideriamo davvero.

Oggi ti invito a descrivere la tua giornata perfetta: dalla mattina alla sera, immagina come vorresti sentirti, cosa vorresti fare e con chi vorresti stare.

COSA FARE

- Trova un momento tranquillo e rilassati.
- Descrivi, dalla mattina alla sera, cosa faresti in una giornata perfetta: i luoghi, le attività, le emozioni, le persone.
- Rifletti su quali piccoli dettagli puoi già integrare nella tua vita oggi.



PERCHÉ FARLO

Perché immaginare la tua vita ideale ti aiuta a capire cosa desideri davvero e a fare scelte più allineate ai tuoi valori.

Tutte le cose sono create
due volte: la prima nella
mente e poi nella realtà.

STEPHEN COVEY

GIORNO 24 – ELENCA 3 COSE CHE TI RENDONO FELICE.

Cos'è che ti fa sorridere, anche nelle giornate più ordinarie?

A volte pensiamo che la felicità sia un grande traguardo, ma in realtà è fatta soprattutto di piccoli momenti, gesti e dettagli che illuminano la nostra quotidianità.

La felicità è nelle piccole cose e oggi è il momento di riconoscerle e viverle più spesso.

Ecco perché oggi ti invito a scrivere 3 cose che ti rendono felice proprio ora.

Non devono essere grandi eventi: anche un momento di relax, una risata condivisa o un raggio di sole possono portare felicità.

COSA FARE

- Rifletti su ciò che ti fa sorridere e sentire bene nella tua vita.
- Scrivi 3 cose che ti rendono felice e chiediti come puoi viverle più spesso.
- Concediti il tempo per apprezzare davvero queste piccole gioie.



PERCHÉ FARLO

Riconoscere ciò che ti rende felice ti aiuta a vivere con più gratitudine e a concentrarti su ciò che conta davvero per te.

La felicità è vivere ogni giorno con un senso di possibilità.

VIRGINIA WOOLF

GIORNO 25 – CREA LA MAPPA DEI TUOI SOGNI.

Hai mai messo i tuoi sogni su carta?

Disegnare o scrivere ciò che desideri è un modo potente per chiarire i tuoi obiettivi e renderli più reali.

Perciò, oggi ti invito a creare la mappa dei tuoi sogni.

Usa parole, disegni o immagini per rappresentare tutto ciò che vuoi realizzare nella tua vita.

COSA FARE

- Prendi un foglio e dividi la tua vita in aree (es. lavoro, relazioni, benessere).
- Scrivi, disegna o incolla immagini che rappresentano ciò che desideri.
- Tieni questa mappa visibile e lascia che ti ispiri ogni giorno.



PERCHÉ FARLO

Visualizzare i tuoi sogni ti aiuta a dargli forma e a mantenerli vivi nella tua mente, trasformandoli in obiettivi concreti.

Crea la visione più
grandiosa per la tua vita,
perché diventi ciò che
credi.

OPRAH WINFREY

GIORNO 26 – RIVEDI I TUOI OBIETTIVI.

Gli obiettivi cambiano nel tempo, proprio come cambiamo noi.

Ecco perché è fondamentale rivederli periodicamente per rimanere allineata ai tuoi valori e a fare spazio a nuove priorità.

Oggi ti invito a rileggere ciò che hai scritto durante la sfida e a chiederti: cosa vuoi portare avanti? Cosa, invece, non ti rappresenta più

COSA FARE

- Rileggi ciò che hai scritto durante questa sfida.
- Scrivi quali obiettivi vuoi portare avanti e cosa potresti cambiare o migliorare.
- Definisci un'azione concreta per i prossimi 30 giorni.



PERCHÉ FARLO

Allineare i tuoi obiettivi ai tuoi valori ti aiuta a vivere in modo più autentico e soddisfacente.

Il successo non arriva da grandi cambiamenti, ma da piccoli passi costanti nella direzione giusta.

MARIE FORLEO

GIORNO 27 – SCOPRI IL POTERE DEL DOLCE FARE NIENTE.

Viviamo in una società che premia la costante produttività e il multitasking, ma sai cosa accade quando ti fermi davvero?

Ricarichi la tua mente, liberi spazio per nuove idee e, soprattutto, ti riconnetti con te stessa.

Senza pause, il rischio è di ritrovarsi sopraffatte: perdiamo la creatività, la concentrazione e, alla lunga, la gioia di vivere.

Per ciò oggi ti invito a prenderti un'ora tutta per te, senza alcun obiettivo particolare.

Semplicemente spegni tutto e lascia che quel momento sia solo tuo: per rilassarti, riflettere o persino non fare nulla.

COSA FARE

- Spegni il telefono e tutte le notifiche.
- Concediti del tempo senza obiettivi particolari: puoi leggere, passeggiare, guardare il cielo o semplicemente rilassarti.
- Nota come ti senti dopo questa pausa: più leggera, calma, o semplicemente più centrata su di te.



PERCHÉ FARLO

Prenderti un'ora senza particolari scopi è un regalo per il corpo e la mente.

Ti aiuta a liberarti dalle pressioni quotidiane e a riscoprire il valore del semplice "essere."

Non fare nulla a volte è la cosa migliore per ritrovare te stessa.

GIORNO 28 – SCOPRI IL FILO ROSSO DEL TUO VIAGGIO.

28 giorni di riflessioni, scoperte e piccoli passi: oggi è il momento di fermarti e guardare indietro.

C'è qualcosa che si ripete nei tuoi pensieri? Un tema, una consapevolezza o una lezione che ti ha colpito più di altre?

Scoprire il filo rosso del tuo viaggio ti aiuterà a vedere quanto lontano sei arrivata e a prepararti per i due giorni finali della sfida.

COSA FARE

- Rileggi gli esercizi e le note che hai scritto finora: ci sono temi o scoperte che emergono con forza?
- Scrivi una lista delle 3 cose più importanti che hai imparato su te stessa.
- Rifletti su come queste consapevolezze possono guidarti negli ultimi giorni della sfida.



PERCHÉ FARLO

Riconoscere il filo rosso del tuo percorso ti aiuta a dare un senso più profondo a ciò che hai vissuto e a guardare avanti con chiarezza e determinazione.

A volte, guardarsi indietro
è il modo migliore per
vedere quanto lontano sei
arrivata.

SETTIMANA 5: CHIUSURA E NUOVI INIZI

OGNI FINE È UN NUOVO INIZIO. QUESTO È IL MOMENTO DI CELEBRARE CIÒ CHE HAI SCOPERTO E DI LASCIARE ANDARE CIÒ CHE NON TI SERVE PIÙ.

Benvenuta agli ultimi due giorni di questo percorso. Sei arrivata al momento di riflettere sul tuo viaggio, lasciare andare ciò che non ti serve più e celebrare tutto ciò che hai costruito.

Questa settimana è un invito a chiudere con gratitudine il capitolo che hai appena scritto e ad aprirne uno nuovo, pieno di possibilità.

COSA FARAI QUESTA SETTIMANA?

- Riconoscerai la forza e il coraggio che ti hanno accompagnata fin qui.
- Creerai spazio per il futuro, lasciando andare tutto ciò che non è più in linea con te.
- Celebrerai la persona che sei diventata, onorando ogni piccolo passo fatto.

COSA ASPETTARTI?

Questa settimana è dedicata a riconoscere la bellezza del tuo viaggio e a fissare nuove intenzioni per il futuro.

Ogni momento sarà un invito a guardare avanti con fiducia, portando con te le lezioni apprese e la consapevolezza di ciò che puoi realizzare.

GIORNO 29 – LASCIA ANDARE CIÒ CHE NON TI SERVE PIÙ.

Hai mai notato la sensazione di leggerezza che si prova quando lasci andare qualcosa che ti appesantisce?

Per accogliere il nuovo, occorre liberarci prima di ciò che non ci serve più.

La crescita personale richiede spazio e, per fare spazio, dobbiamo imparare lasciare andare ciò di cui non abbiamo più bisogno.

Questo include pensieri limitanti, abitudini che ci appesantiscono o situazioni che non ci fanno bene.

Oggi è il momento di fare spazio al nuovo, lasciando andare ciò che non ti aiuta più a essere la versione migliore di te stessa.

COSA FARE

- Scrivi una lista di ciò che vuoi lasciarti alle spalle.
- Rifletti su come queste cose ti hanno influenzato finora e perché sei pronta a liberartene.
- Fai un gesto simbolico: strappa o brucia la lista, lasciando andare tutto ciò che ti trattiene.



@sarapassara_coach

PERCHÉ FARLO

Lasciare andare non significa perdere, ma liberarsi per fare spazio a nuove opportunità, idee e connessioni.

Se vuoi volare, devi lasciare andare ciò che ti tiene ancorata al suolo.

TONI MORRISON

COSA LASCIO ANDARE OGGI:



DIAMO SPAZIO ALLA RIFLESSIONE

Quale pensiero o abitudine senti che ti trattiene di più?

Come ti senti dopo aver fatto questo esercizio?

GIORNO 30 – CELEBRA IL TUO VIAGGIO E I TUOI PROGRESSI.

Congratulazioni, ce l'hai fatta! Hai dedicato 30 giorni a te stessa, con coraggio e impegno. Oggi ti invito a fermarti e a celebrare tutto ciò che hai imparato, sentito e vissuto lungo questo percorso.

Questo è il momento di riconoscere i tuoi progressi e di onorare la versione di te che ha attraversato questa sfida.

COSA FARE

- Scrivi una breve nota di gratitudine a te stessa, riconoscendo il tuo impegno e i tuoi progressi.
- Rifletti su come ti senti oggi rispetto al primo giorno della sfida.
- Dedica un momento speciale per festeggiare: un piccolo regalo, una cena speciale o semplicemente un gesto simbolico per onorare te stessa.



PERCHÉ FARLO

Celebrare i tuoi progressi ti aiuta a dare valore a tutto ciò che hai fatto e a portare con te le lezioni apprese, con orgoglio e consapevolezza.

**Non guardare a quanto
manca: fermati e celebra
quanto lontano sei
arrivata.**

BRENÉ BROWN

IL TUO VIAGGIO È APPENA INIZIATO!

Questi 30 giorni sono solo l'inizio. Se hai trovato valore in questo percorso, sappi che c'è molto di più da esplorare insieme!

Se vuoi continuare a lavorare su di te e sui tuoi obiettivi, ti ricordo che possiamo farlo insieme, con sessioni singole super mirate oppure attraverso un percorso più lungo.

Perciò se desideri la mia guida o se vuoi semplicemente più informazioni, puoi scrivermi una mail a info@sarapassaro.com oppure puoi visitare il mio sito www.sarapassaro.com per avere più informazioni o prenotare la tua chiamata conoscitiva gratuita.

DOVE PUOI SEGUIRMI PER RESTARE AGGIORNATA

- Ascolta il mio podcast: Scopri La cruda verità, dove esploriamo insieme cosa funziona davvero (e cosa no) nel mondo della crescita personale. Troverai spunti pratici e riflessioni che ti aiuteranno a rimanere focalizzata sui tuoi obiettivi.
- Seguimi su Instagram: Rimani ispirata ogni giorno con riflessioni e contenuti esclusivi su @sarapassaro_coach.
- Scopri di più sul mio sito: Visita www.sarapassaro.com per altri ebook, articoli e risorse gratuite che ti accompagneranno nel tuo percorso di crescita.

GRAZIE

Grazie per avermi scelta come guida in questa sfida. Ricorda: la vera crescita non è perfetta, ma è reale. È ogni passo che fai conta.

Per me è stato un onore e un piacere accompagnarti in questo breve viaggio!

Sara Passaro

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.

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.



Fisso la mia chiamata conoscitiva!

“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.

CONTATTI

- Email: sara.passarosarapassaro.com
- Sito web: www.sarapassaro.com
- Podcast: [La cruda verità](#)
- Instagram: [@sarapassaro_coach](#)

Puoi seguirmi qui:



www.sarapassaro.com