

MUT-AZIONI

3 pensieri, 3 parole, 3 azioni che mi hanno permesso di trasformare la mia vita, perdere 40 chili e cambiare il mio approccio al mondo.

IL CAMBIAMENTO

“L’essenziale è invisibile agli occhi.”



STRUTTURA

Il seminario ha la struttura di uno **speech di 2 ore** in cui attraverso lo storytelling porterò **la mia testimonianza** evidenziando:

- 3 pensieri
- 3 parole
- 3 azioni

che hanno reso possibile la mia muta e che possono ispirare le persone ad agire cambiamenti significativi nelle proprie vite per il **benessere** e **bene stare** nel mondo e nel tempo.

VOGLIO AIUTARTI A

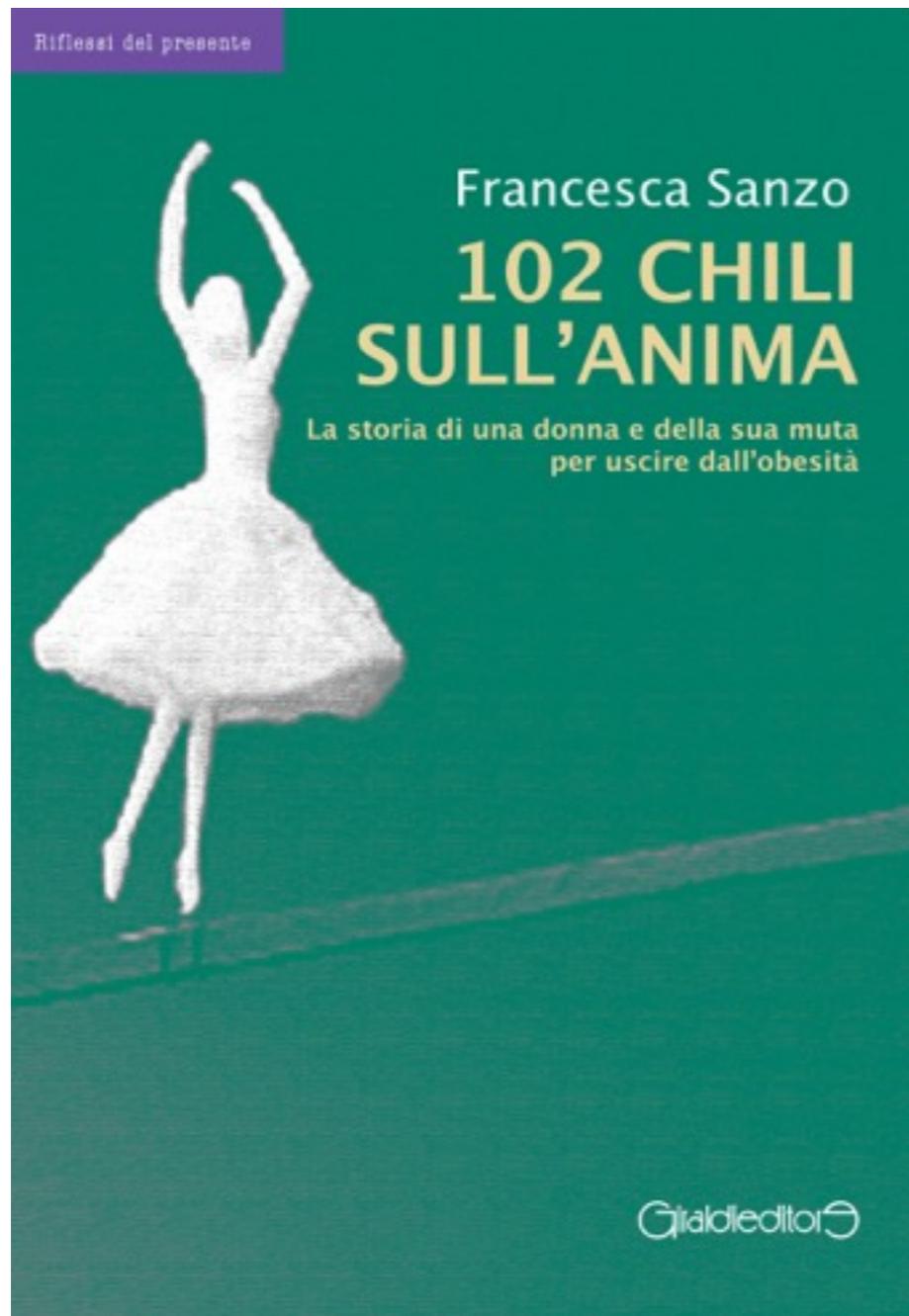
- individuare un modello efficace **per agire il tuo cambiamento**
 - riflettere sui **pensieri che puoi modificare e sulle azioni che puoi mettere in pratica per farlo.**
 - avere degli spunti e una testimonianza di come **cambiare la propria narrazione di sé sia utile nel personale, sul lavoro e nelle relazioni.**
-

DURANTE LA MUTA...

“...sono successe molte cose, per lo più belle. E sono successe perché io ho lasciato che succedessero, perché mi sono resa disponibile al cambiamento. Ho scoperto lati di me che non conoscevo, ho ascoltato persone a cui - fino a quel momento - non avrei dato alcun credito e che mi hanno aiutato a gettare luci nuove sul mondo. Ho svuotato i tantissimi preconcetti con cui affrontavo la vita. Ho tolto filtri. Ho ritrovato l'essenziale.

Durante la muta ho usato una nuova narrativa per raccontarmi e l'ho fatto pubblicamente ma anche privatamente, convinta che il modo in cui ci narriamo modelli larga parte di quello che siamo e che una narrativa positiva è forse l'unico modo per uscire dalle sabbie mobili in cui, ciclicamente, si caccia ogni persona.”

LA MIA STORIA



- Lo speech #102chili si basa sull'esperienza di muta personale.
- #102chili si ispira al libro che ho scritto: "102 chili sull'anima, la storia di una donna e della sua muta per uscire dall'obesità"



A CHI MI RIVOLGO?

Donne e uomini che hanno voglia di fare scattare una molla per il cambiamento (qualsiasi) e che pensano di essere fuori tempo massimo.

Cambiare la narrativa che facciamo di noi stessi a noi stessi e agli altri si può e di solito ci aiuta a vedere punti di vista diversi sulla nostra situazione e a sbloccarla.



IL TUO OBIETTIVO

è a portata di mano, ma solo se sai come raggiungerlo.



CONTATTAMI

francesca.sanzo@gmail.com

www.panzallaria.com
