

# SELF COACHING

Realizza il tuo potenziale

F L O W



Coaching  
Training  
Development

Andrea Rabolini  
[www.flowcoaching.it](http://www.flowcoaching.it)

## FLOWCOACHIG-REALIZZA IL TUO POTENZIALE

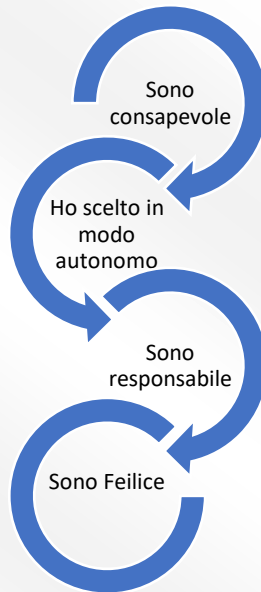
Ciao! Il fatto che tu stia leggendo questo manuale significa che hai già fatto un passo importante: **hai scelto di investire su te stesso**. Non è scontato. Anzi, è il primo segnale di un cambiamento che può portarti a raggiungere nuovi risultati.



Il mio nome è Andrea e sono un Coach Professionista e aiuto persone, team e aziende a raggiungere i loro obiettivi. Prima di continuare, voglio dirti cosa non troverai in questo ebook: non sono un motivatore, non sono un mental coach, non sono una guida spirituale, non sono un maestro, non sono un guru, **non ti darò consigli, non ti prometterò risultati magici e non troverai regole rigide da seguire**.

Quello che troverai, invece, è un percorso pratico per allenare il tuo potenziale. Credo che se ti “allenerai” ad utilizzare le “forze del tuo carattere”, inizierai a provare un’incredibile gratificazione e le tue performance ne beneficeranno. In cambio ti chiedo solo **impegno, responsabilità e fiducia** (in particolare nelle tue capacità innate).

Ho pensato a questo piccolo manuale di self coaching per aiutarti ad accrescere la tua consapevolezza. Ricorda, qualsiasi passo intraprenderai sarà solo frutto di una tua scelta autonoma e responsabile. Vedrai che in questo modo gli ostacoli che potresti incontrare sul tuo percorso si trasformeranno in opportunità:



## Da dove iniziare.

In un percorso di coaching, tutto parte da una domanda: **dove vuoi arrivare?** Il primo passo è sempre lo stesso: identificare chiaramente **il tuo obiettivo** e identificare il **bisogno** che ti spinge a raggiungerlo, ciò che lo sostiene. Sia che tu sia interessato a migliorare la tua sfera professionale ( step di carriera, cambio di lavoro, incremento del tuo fatturato, apertura di una start up...) o un aspetto che ti sta particolarmente a cuore nella tua vita ( migliorare le relazioni interpersonali, trasformare i tuoi sogni in piani concreti, gestire situazioni di cambiamento...) o che tu sia uno sportivo impegnato a migliorare le tue performance, il punto di partenza è sempre lo stesso: identificare il tuo obiettivo e il tuo bisogno. In altre

## FLOWCOACHIG-REALIZZA IL TUO POTENZIALE

parole, portare il focus sul tuo futuro desiderato e sul tuo desiderio di cambiamento. Ti va di prendere una penna e provare a rispondere a questa domanda?

- Quale è il motivo che ti ha spinto (scaricando questo e-book) o ti spingerebbe a rivolgerti ad un Coach professionista? Cosa vuoi ottenere da questo percorso?



---

Prenditi tutto il tempo necessario per rispondere! Ascoltati e scoprirai che la risposta a questa semplice domanda ti proietterà immediatamente nel tuo futuro, fatto di desideri, di immagini, di profumi, di rumori. Non limitarti a pensare, scrivere ti aiuterà a dare maggiore concretezza ai tuoi pensieri.

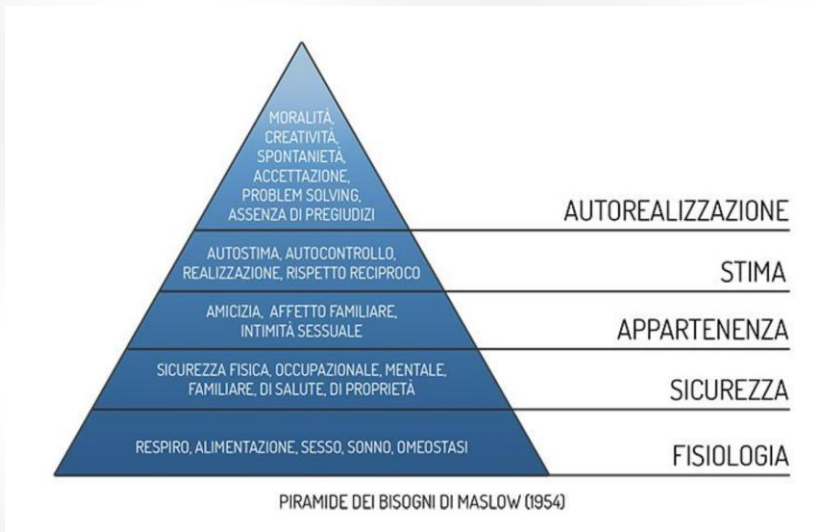
Hai mai provato a pensare a cosa è un bisogno? Quale è la manifestazione concreta della sua presenza? Prova a pensarci su qualche istante e poi continua con la lettura.

Un bisogno deriva da una sensazione di disequilibrio tra una situazione desiderata e la situazione attuale. Quando si crea questa particolare condizione, istintivamente, come essere umano, sarai portato ad **AGIRE**. Soddisfare un bisogno significa iniziare a **FARE**. In altre parole, il desiderio di ristabilire una situazione di equilibrio si traduce in un'azione. Hai fame (bisogno), mangi. Hai sonno (bisogno), dormi. Il motivo che ti porta all'azione (la "motivazione") nasce dentro di te, è un

## FLOWCOACHIG-REALIZZA IL TUO POTENZIALE

fattore intrinseco e assieme alle “emozioni” è il carburante che ti farà percorrere la strada verso il tuo futuro desiderato.

Hai mai sentito parlare di Maslow? Abraham Maslow è stato uno psicologo principalmente noto per la sua teoria sulla gerarchizzazione dei bisogni:



In ciascuno di noi esistono tendenze diverse, originate da bisogni di differente natura. Tali bisogni non sono isolati e a sé stanti, ma si dispongono in una gerarchia di dominanza e di importanza. Alla base della piramide, ci sono tutti i bisogni fisiologici, essenziali per la nostra sopravvivenza fisica nell’ambiente. Prima di soddisfare i bisogni più alti nella scala, l’individuo tende a soddisfare quelli più bassi, ovvero quelli più importanti per la sua sopravvivenza. Guarda ancora una volta la piramide. Riducendola ai minimi termini potremmo dire che i bisogni di un essere umano rientrano in quattro ambiti ben specifici:

## FLOWCOACHIG-REALIZZA IL TUO POTENZIALE

- ✓ Il bisogno di essere.
- ✓ Il bisogno di fare.
- ✓ Il bisogno di avere.
- ✓ Il bisogno di appartenere.

- Quale è il bisogno che avverti di più in questo momento?



---

Simon Sinek, autore di *Start with why*, sostiene che le persone (e le organizzazioni) più efficaci hanno sempre ben chiaro nella loro testa qual è il **perché** che le spinge ad agire. C'è un filo conduttore in tutto questo, tenuto assieme dalle emozioni.

### Dai un nome alle tue emozioni

Se è vero che ciò che ti porterà ad agire è direttamente connesso alla soddisfazione di un bisogno, ascoltandoti riuscirai a cogliere quali sono le emozioni che maggiormente ti governano in questo momento particolare della tua vita e che in qualche modo hanno a che fare con il tuo bisogno. Chiedo aiuto ancora una volta ad un altro famoso psicologo, Paul Ekman, ritenuto una delle cento persone più influenti al mondo, noto per le sue ricerche scientifiche legate alle emozioni. Grazie allo studio delle espressioni facciali Ekman riuscì ad individuare sei emozioni

## FLOWCOACHIG-REALIZZA IL TUO POTENZIALE

primarie, così definite in quanto innate e riscontrabili in qualsiasi popolazione:

- Rabbia
- Disgusto/Disprezzo
- Tristezza
- Gioia
- Paura
- Sorpresa

Impara ad ascoltarti. Ti accorgerai che costantemente provi una vasta gamma di emozioni. Osserva le modificazioni che avvengono nel tuo corpo, sia a livello fisiologico, alterazioni del battito cardiaco e respiratorio, sia di pensieri (“ho paura!”), sia comportamentali. Domani avrai un importante incontro di lavoro con il tuo capo, o dovrai sostenere una interrogazione, o uscirai per la prima volta con quella splendida ragazza che ti ha dato il suo numero di telefono... Bene prova a dedicare qualche secondo ad ascoltare cosa avviene nel tuo corpo ed impara ad attribuirle un nome. Ricordati non ci sono emozioni giuste o sbagliate. La rabbia, ad esempio, è un potente carburante all'azione, così come la paura. Nel tuo DNA è presente il set completo di emozioni ed è giusto che tu ne prenda consapevolezza.

- Quale è l'emozione che provi più spesso ultimamente?



---

---

## FLOWCOACHIG-REALIZZA IL TUO POTENZIALE

Cerca di visualizzare un momento preciso che hai vissuto in cui senti di aver provato questa emozione e riporta alla mente le immagini che associ ad essa.

- Quali sono le azioni che questa emozione ti suggerisce?



---

---

- Ora prova a scrivere tre emozioni profonde che ti spingono a voler raggiungere il tuo obiettivo?



---

---

Prova ad a identificare se ci sono dei collegamenti tra le emozioni che hai vissuto e le emozioni che ti genera pensare di raggiungere il tuo obiettivo.



## Quando non riusciamo ad agire

Bene! Hai visualizzato il tuo futuro desiderato, sei riuscito ad associare il bisogno legato a questo tuo desiderio e sei in grado di cogliere le emozioni che provi al pensiero di raggiungere la tua meta.

C'è ancora qualche cosa che ti impedisce di iniziare ad agire? Di cosa si tratta? Prova a metterlo per iscritto, ti aiuterà a dare una migliore forma al tuo pensiero aumentando la tua consapevolezza.

- Quali sono i motivi, che ti impediscono di agire?



---

---

- Quali sono gli ostacoli ai cui sei consapevole?



---

---

Rileggi quanto hai scritto nel punto precedente. Ora prova a ricordare una situazione particolarmente complicata della tua vita o alla cosa più importante che hai realizzato nella tua vita. Scommetto che hai dovuto superare alcuni ostacoli per poter riuscire nel tuo intento.

- Che cosa hai utilizzato del tuo modo di essere e di fare per realizzarla?



- 
- 
- Quali sono gli aspetti del tuo carattere che ti hanno fatto superare al meglio gli ostacoli?



---

Ciascuno di noi ha delle caratteristiche innate ed immutabili che rappresentano l'essenza di ciò che siamo. Ti accorgerai che "ascoltarle" è incredibilmente gratificante e ti aiuterà a raggiungere il tuo scopo.

## Un uomo senza obiettivi è psicologicamente morto

Sono certo che non è il tuo caso. Devo però metterti in guardia su una cosa. I sogni spesso hanno la caratteristica di essere poco definiti. Lavoreremo assieme affinché il tuo “dipinto” del futuro sia il più dettagliato possibile, nel frattempo ti chiedo di provare a tradurre in obiettivi il tuo sogno:

- Quali sono i tuoi obiettivi generali?



---

---

- Quale obiettivo ti vuoi dare tra un anno per essere più felice?



---

---

- Quali sono gli obiettivi specifici tra tre mesi?





- Cosa puoi iniziare a fare sin da subito?
- 

Ricordati il segreto principale per migliorare le tue performance consiste nel rimanere ben saldo nell'ottica del **FARE**

- F= Focalizzazione: obiettivi definiti
- A= Autonomia: sei pienamente consapevole della scelta
- R= Responsabilità: i risultati dipenderanno dalle tue azioni
- E= Esecuzione: comincia ad agire

Se sei appassionato di matematica ti svelo una formula che trae origine dalla nota equazione

$$S= V*T$$

Dove: S= spazio; V= velocità; T= tempo.

Il concetto di base è che lo spazio che percorri quando ti metti in movimento, è la risultante della velocità con cui ti muovi e del tempo che continuerai a muoverti. Sono certo che in un angolo della tua mente da qualche parte questa formula era sepolta, anche se non sei un amante della matematica!

[www.flowcoaching.it](http://www.flowcoaching.it)

## FLOWCOACHIG-REALIZZA IL TUO POTENZIALE

Ora ti chiedo di fidarti e provare a seguirmi in questo ragionamento, che partendo dalla formula precedente, arriva a determinare che:

$$R=A*S$$

Dove: R= risultati; A= abilità; S= Sforzo.

La strada che vorrai percorrere, ovvero i risultati che vorrai ottenere, sono la risultante delle tue abilità (la velocità) e dello sforzo che dedicherai (tempo) nel perseguire i tuoi obiettivi. Minori sono le abilità (competenze) maggiore sarà lo sforzo (fatica) che dovrai fare, ma aumentando lo sforzo avrai modo di allenare e migliorare le tue competenze! Ricordati è attraverso il fare che potenzierai le tue abilità, la tua autoefficacia e la tua capacità di superare gli ostacoli.

Stephen R. Covey, autore di *Le 7 Regole per Avere Successo* (non ti fare ingannare dal titolo, non è il solito libro di marketing 😊), afferma che la **proattività** è la prima grande differenza tra chi realizza i propri obiettivi e chi rimane fermo. Essere proattivi significa **assumersi la responsabilità delle proprie azioni, senza dare colpe alle circostanze esterne.**

**Principio chiave:** tra stimolo e risposta c'è uno spazio. In quello spazio risiede la nostra libertà di risposta. La nostra crescita dipende in gran parte dalle nostre scelte, non dagli eventi esterni.

Esercizio pratico:

- Identifica una situazione in cui tendi a reagire in modo impulsivo: rifletti in che modo potresti scegliere una risposta più consapevole alla prossima occasione!



Ricorda che piccoli passi producono grandi cambiamenti. James Clear, autore di *Atomic Habit*, spiega che **il successo non è il risultato di grandi cambiamenti improvvisi, ma della somma di piccole abitudini quotidiane**. Spesso sottovalutiamo il potere dei piccoli miglioramenti ripetuti nel tempo, eppure sono proprio quelli a determinare i nostri risultati nel lungo periodo.

Secondo Clear possiamo costruire un processo che ci porta ad avere abitudini efficaci. Senza entrare troppo nel dettaglio, come si forma un'abitudine?

- 1- Segnale: quel grilletto che la fa scattare
- 2- Desiderio: il bisogno, la motivazione che l'alimenta
- 3- Azione: ciò che facciamo per soddisfare il bisogno
- 4- Ricompensa: il beneficio che ci spinge a ripeterla

La prossima volta che avrai l'impulso di controllare i like su Instagram... prova a riflettere su questi 4 punti!

Esercizio pratico:

- Quale piccola abitudine potresti implementare oggi per avvicinarti al tuo obiettivo? Come puoi renderla facile e immediata per mantenerla nel tempo



---

(esempio gratuito 😊): Il dottore mi ha detto che devo bere più acqua. Ogni mattina prima di sedermi alla mia scrivania riempio una bottiglia di acqua e la metto vicino a me: questo mi rende più facile ricordarmi di bere, ovvero la buona abitudine che voglio innescare!)

## Un ultimo suggerimento: prenditi cura di te

Se hai la sensazione di vivere un ritmo frenetico dove i pensieri si susseguono in modo frammentato, dove le scadenze incombono, gli impegni si accavallano e il tempo passa scorrendo velocemente come un fiume in piena ti chiedo di provare a fermarti e ascoltarti. Potrà sembrarti un lusso che non puoi permetterti, ma sono certo che i benefici che ne trarrai saranno molteplici. Come puoi fissare degli obiettivi e costruire un piano di azione se non ti prenderai il tempo di ascoltarti? Lo stress produce degli ormoni, i corticosteroidi che non permettono ai pensieri di comporsi in modo ordinato, anzi contribuiscono proprio alla frammentazione e alla superficialità del pensiero stesso. Meditazione e controllo della Respirazione sono due approcci distinti, ma intimamente connessi, che possono aiutarti a focalizzare l'attenzione sui tuoi bisogni. **La meditazione** può avere due scopi distinti

- **Focalizzazione:** il focus della meditazione è ben definito ed indirizzato su “qualcosa” in particolare. Può trattarsi di un “oggetto o un pensiero” reale ma può anche riguardare il respiro, un'immagine, una parte del nostro corpo, ecc. Mantenere profondità e fermezza richiede esercizio e pratica ma con il tempo percepirai in modo chiaro i benefici.
- **Monitoraggio:** il focus è l'osservazione dei propri pensieri in modo “non giudicate”. Perdersi tra i pensieri è abbastanza naturale è una attitudine della nostra mente che ci consente di avere idee creative. Nella meditazione la principale difficoltà consiste nel seguire i pensieri

## FLOWCOACHIG-REALIZZA IL TUO POTENZIALE

senza identificarsi con essi, guardandoli da lontano, senza giudizio esplorando “cornici e mondi possibili”.

**Il respiro** è l'unico sistema fisiologico del nostro corpo che è controllato sia inconsapevolmente dal sistema vegetativo sia consapevolmente dalla nostra volontà. Esso è una delle più importanti funzioni di base ed è in stretta relazione con le altre funzioni vitali. Grazie a questa sua particolarità è uno strumento sensibile che reagisce sia agli influssi interni sia a quelli esterni. La respirazione di solito avviene automaticamente grazie alla cooperazione di cellule nervose e “sensori” che misurano l'accumularsi di anidride carbonica nel nostro sangue. Se è vero che tutto avviene inconsciamente e anche vero che puoi intervenire sulla respirazione variando la frequenza e/o l'intensità del respiro. Impara ad ascoltare il tuo e l'altrui respiro: è fondamentale per entrare in contatto con le emozioni. C'è di fatto una interdipendenza tra la circolazione del sangue, il battito cardiaco, il ritmo della respirazione, che sono direttamente influenzate (e influenzabili) dalle emozioni e dai pensieri. Ascoltando il tuo respiro potrai agire volontariamente su di esso regolandone il ritmo e riportando in equilibrio il tuo “sistema energetico” riducendo così gli effetti di stimoli esterni (soprassalti emotivi, spesso inevitabili). Impara a respirare apprendendo i diversi tipi di respirazione (alta o clavicolare, media o intercostale, bassa e totale) per ristabilire il focus su di te. Fermati, respira, pensa, agisci.



Esercizio di preparazione all'Ascolto del Respiro.

Tempo dedicato: (da 10 a 15 min)



## FLOWCOACHIG-REALIZZA IL TUO POTENZIALE

Trova un posto tranquillo e comodo dove metterti. Rimani in piedi, abbandona le braccia lungo il corpo, trova una posizione di comfort, muovi il bacino, piega leggermente le ginocchia, distanzia i piedi tra loro e concentrati sul punto di maggior equilibrio. Metti la tua attenzione sul punto di appoggio a terra e ascolta il tuo corpo, partendo dai piedi, salendo lungo le gambe, il tronco, gli arti superiori, il collo e la testa. Annota di seguito le sensazioni provate.



---

---

Se hai Netflix, prova a guardare Head Space....non ti dico altro.  
Se avrai voglia scrivimi se lo hai visto e cosa ne pensi.

## I prossimi passi

Ormai dovrebbe esserti chiaro che la finalità di una relazione di coaching è quella di accompagnarti lungo il cammino che ti aiuterà a:

- stabilire obiettivi ben confezionati funzionali al raggiungimento del tuo futuro desiderato
- allenare le tue potenzialità uniche
- redigere un piano di azione concreto per realizzare il tuo obiettivo

Ricordati che come essere unico ed irripetibile hai il diritto e il dovere di realizzare i tuoi obiettivi e di perseguire il tuo benessere e la tua felicità!

Vietato non farcela!

Andrea Rabolini



## Contatti

### Contatti per sessione di coaching o per conoscerci meglio



andrea.rabolini@flowcoaching.it



+39.3351883546



arabol74



[www.flowcoaching.it](http://www.flowcoaching.it)

F L O W



Coaching  
Training  
Development

## Sommario

Da dove iniziare.....	2
Dai un nome alle tue emozioni.....	5
Quando non riusciamo ad agire .....	8
Un uomo senza obiettivi è psicologicamente morto .....	10
Un ultimo suggerimento: prenditi cura di te.....	14
I prossimi passi .....	17
Contatti.....	18
<b>Bibliografia</b> .....	<b>20</b>

**Marzo 2025 (nuova edizione)**

**Esercizi di Self Coaching**

**Autore:**

**Andrea Rabolini**

[www.flowcoaching.it](http://www.flowcoaching.it)

## **Bibliografia**

Angelo Bonacci (2017), *Migliora la tua vita! Manuale di Self Coaching* Franco Angeli, Milano

Abraham H. Maslow (1971), *Verso una psicologia dell'essere*. Astrolabi -Ubalдини Editore

Martin E.P. Seligman, (2011), *Fai fiorire la tua vita*, Anteprima

Stephen R. Covey (2025) *Le sette regole per avere successo* (nuova edizione) Franco Angeli

James Clear (2023), *Atomic habits. Piccole abitudini per grandi cambiamenti*. De Agostini

Simon Sinek (2017), *Partire dal perché. Come i grandi leader sanno ispirare i collaboratori e clienti*. Franco Angeli