



PRIMI PASSI DI CRESCITA PERSONALE

**Ti accompagno a divenire
consapevole che la vita è
nelle tue mani**

WWW.MANUELARUGOLOTTO.IT



**SEI MOLTO
DI PIÙ DI CIÒ
CHE TI HANNO
FATTO CREDERE**

**SEI PRONTA A PRENDERE IN
MANO LA TUA VITA ED A
REALIZZARLA?**



MI PRESENTO
SONO LA DR.SSA
MANUELA RUGOLOTTO

**Psicologa, Psicoterapeuta
Pedagogista, Sociologa,
Mediatore familiare,
Consulente sessuologa
e Life-Coach.**

**Autrice del libro
"SEMPLICE E FELICE"**

**ESPERTA
DI CRESCITA PERSONALE
E DI LIFE BEN-ESSERE**

***Esperienza professionale trentennale in studio e di
formazione in presenza,
negli ultimi anni anche nell'on-line.***

CONTENUTI

1

INTRODUZIONE

2

TU SEI MOLTO DI PIÙ DI CIÒ CHE TI HANNO
FATTO CREDERE

3

INTUIZIONE STREPITOSA CHE TI SARÀ
MOLTO UTILE

4

E ORA, COME REALIZZARE LA VITA CHE
DESIDERI

5

QUESTIONARIO DI AUTOVALUTAZIONE DEL
TUO LIFE BENE-ESSERE

6

OPPORTUNITÀ E CONCLUSIONE



**ECCO DI SEGUITO
UN PREZIOSO MATERIALE PER TE,
PER INIZIARE A VIVERE APPIENO LA
TUA VITA!**

Alla fine mi piacerebbe se tu potessi condividere con me, via mail, questo tuo percorso, scrivendomi le tue riflessioni, i tuoi dubbi, le tue perplessità:

percorsi@manuelarugolotto.it

*E se vuoi ricevere ogni 15 giorni **strumenti pratici ed efficaci** per la tua crescita personale, iscriviti alla mia **newsletter**:*

WWW.MANUELARUGOLOTTO.IT

T

INTRODUZIONE

*Trasforma la tua vita
in un capolavoro*

T R A S F O R M A

L A T U A V I T A

I N U N

C A P O L A V O R O



Introduzione

Ti prego, non arrenderti, non stare nell'acqua stagnante!

Sono qui per accompagnarti ad uscire dal tuo
Autosabotaggio.

Fin da piccoli riceviamo, non solo a parole, ma soprattutto attraverso atteggiamenti altrui, *convinzioni e credenze nei nostri riguardi,* o nei riguardi delle relazioni o del mondo a volte *davvero limitanti.*

E questi, purtroppo, te lo devo dire, non sono innocui.
Anzi.

Si, ci limitano nel credere nelle nostre infinite possibilità delle quali nasciamo già dotati.
Ma poi le perdiamo per strada.

Credo che anche tu abbia già sperimentato tante volte *“delle delusioni, degli errori o dei fallimenti”.*
E questi sono proprio i termini che più spesso usiamo e che ci affossano ancora di più.
Io, infatti, preferisco chiamarle “esperienze necessarie che ci insegnano”.

Invito anche te ad eliminare dal tuo vocabolario quei termini e sostituirli con questo mio.

No, fermati: non è cosa banale.

A questo punto sono certa che ti stai facendo minimo 2 domande:

- 1** Perché i miei genitori mi hanno inviato convinzioni e credenze limitanti sul mio conto e sul mondo?
- 2** Sono ancora in tempo a far qualcosa per me o è meglio lasciar perdere?

*Per carità: seguimi, così
allontaniamo assieme
tutto questo tuo frullio!*





Ecco risposte o frasi da scriverti in un foglio o su un tuo quaderno:

A. I tuoi genitori hanno fatto il meglio che potevano per te e con te. Ricordati che anche loro stessi sono il frutto di condizionamenti e convinzioni ricevuti dalla loro famiglia di origine. *Abbine com-passione e ringraziali comunque.*

Perché, se sei arrivata a leggermi fin qui, significa che ti hanno 'cresciuta bene', con mille possibilità, per dare una svolta alla tua vita e crearla come tu desideri.

B. *Le neuroscienze* hanno ampiamente dimostrato come funziona il nostro cervello e quanto esso sia malleabile, modificabile, da quando nasciamo a quando moriamo.

2

TU SEI MOLTO DI PIÙ
DI CIÒ CHE TI HANNO
FATTO CREDERE



IO/EGO - PERSONALITÀ



BAMBINA INTERIORE



SÈ

ANIMA

SPIRITO

Osserva questa immagine.

Ho individuato un modo semplice, ma efficace, che ti rende tutto molto più chiaro, perché tu possa raggiungere la consapevolezza di **chi Sei davvero** e quindi del **tuo Valore**.

**Valore che appartiene ad ognuno.
Nessuno escluso.**



Abbiamo sempre creduto di essere un corpo con una mente, che ci sa guidare nella vita quotidiana. Sì, è vero. Ma non solo.

Il corpo ci permette di vivere in questa dimensione terrena.

Di saperci organizzare e di corrispondere a tutte le richieste che questa società ci incalza.

Ma oltre a questo, dentro di noi, conserviamo la nostra parte **'bambina'** che ci interpella con tutte le sue esigenze non soddisfatte nell'infanzia, e ci costringe ad ascoltarla.

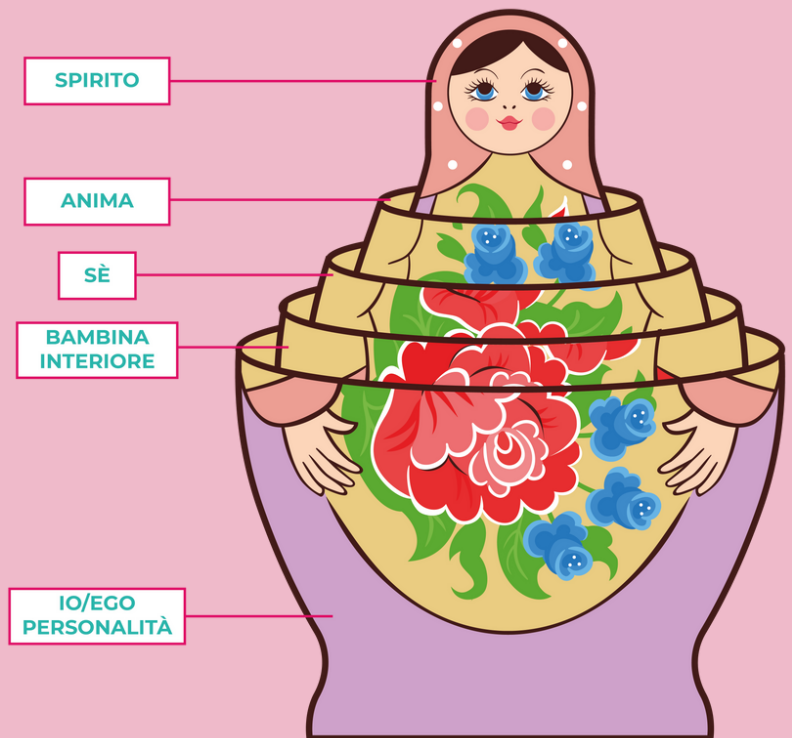
E' così prepotente che condiziona anche il nostro comportamento e le nostre scelte. Senza che noi ce ne rendiamo conto.

Tutto questo lo possiamo chiamare
EGO o Personalità e Carattere

Se fossimo solo questo, la nostra vita sarebbe davvero difficile e complicata.
Come infatti molti si lamentano.

**MA INVECE SIAMO ANCHE MOLTO ALTRO.
SIAMO L'OLTRE'!**

Il nostro vero SE' infatti è composto dalla nostra **Anima** che ha bisogno di un corpo e quindi dell'**Ego** per fare esperienza qui sulla terra, per imparare e progredire nella sua evoluzione.



Oltre all'Anima, il nostro SE' è composto anche dallo **Spirito**, del quale la nostra Anima fa parte. Di quello Spirito che è soffio di vita, che a tutti appartiene, che è **il TUTTO**.

Ecco alcuni pratici suggerimenti per procedere nel tuo Life Ben- Essere

ASCOLTA LA TUA ANIMA

Perché lei è la tua voce-guida e sa dove è necessario condurti, perché le tue esperienze siano evolutive.



DEDICA OGNI GIORNO DEL TEMPO IN SILENZIO TRA TE E TE

Senza dover far altro che rimanere in ascolto del tuo Sé, egli sa sussurrare, a te poi la libertà se ascoltarlo

FACENDO COSÌ SCOPRIRAI ANCHE I TUOI TALENTI

Da mettere a frutto, perché diventino Servizio.
E questo sarà il vero Sapore della tua Vita.



3

LA MIA STREPITOSA
INTUIZIONE CHE TI SARÀ
MOLTO UTILE!





Dunque:

L'intuizione di **S. Freud**, padre della psicoanalisi, degli aspetti costitutivi umani, chiamati da Lui:

CONSCIO

PRECONSCIO

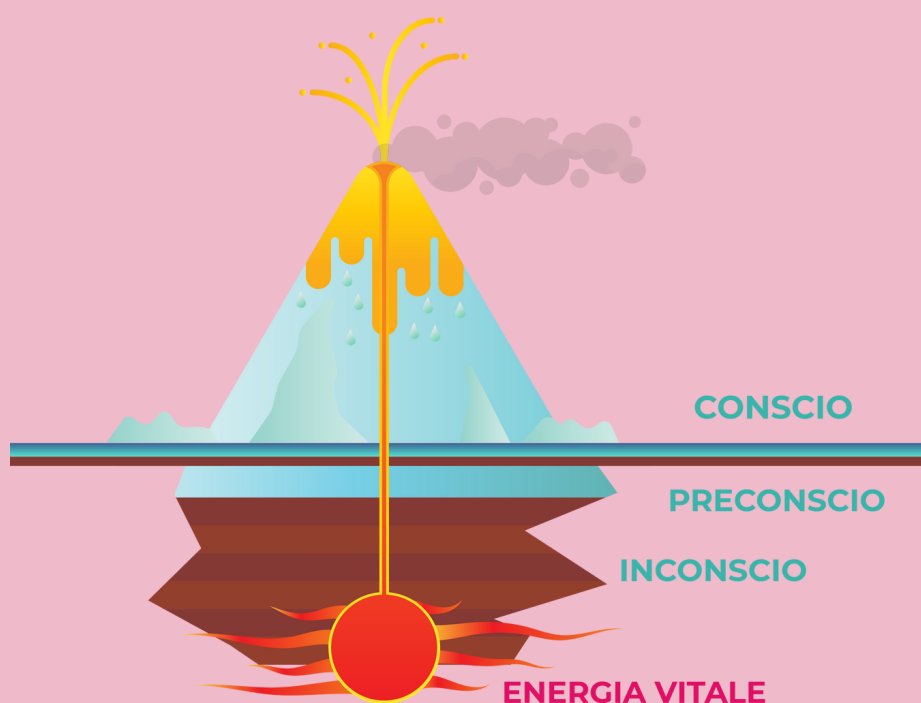
INCONSCIO

è stata spesso rappresentata con l'immagine di un **ICEBERG**.
Bella immagine, di facile comprensione



FOTO SCATTATA DA MIO FIGLIO LUCA NELLA TERRA DEL FUOCO- PATAGONIA, 2018

**ED INVECE OSSERVA QUI LA MIA INTUIZIONE
CON QUESTA IMMAGINE METAFORICA**



Un *iceberg* attraversato da un *vulcano*, come vedi
nella mia grafica!



Abbiamo tutti un'energia vitale sotto quel ghiaccio.

E abbiamo tutte le possibilità per farla emergere!

Scegliendo di esprimere il tuo autentico Sé,
permetterai a quella Energia vitale di risalire.

Capisci che cambio di mindset avrai, se fai tua
questa nuova **CONSAPEVOLEZZA?**

Comprendi che passi evolutivi puoi fare, se impari
come attingere, come far emergere e come liberare
la tua Energia Vitale, che da sempre ti appartiene?

La mia **Consapevolezza** che siamo anche **Energia
Vitale**, l'ho ormai consolidata da tempo.

Ma oggi sono felice di aver intuito e realizzato
questa grafica, come metafora, per rappresentare
in maniera ancora più chiara e completa chi è la
persona: io, tu, tutte e tutti!

**TU SEI MOLTO DI PIÙ DI CIÒ CHE
TU FINO AD OGGI HAI CREDUTO
DI TE.**

4

E ORA, PER REALIZZARE
LA VITA CHE DESIDERI,
COME PUOI
PROCEDERE?





ECCO LE 5 LIBERTÀ CHE TI SONO NECESSARIE:

- 1** Liberati da ciò che gli altri si aspettano da te
- 2** Liberati dalla credenza limitante che ti dice: "TU sbagli sempre"
- 3** Liberati dal voler piacere a tutti e dal sentirti riconosciuta
- 4** Liberati dal bisogno di apparire e dall'effimero
- 5** Liberati dalla paura della responsabilità di realizzare la tua vita, autenticamente Semplice e Felice

5

QUESTIONARIO DI AUTOVALUTAZIONE DEL TUO ATTUALE STATO DI BEN-ESSERE



RISPONDI A TUTTE LE DOMANDE METTENDO LA CROCETTA SUL NUMERO CHE TI CORRISPONDE

LEGENDA:

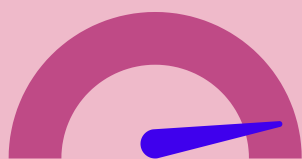
1=PER NIENTE; 2=POCO; 3=ABBASTANZA; 4=MOLTO; 5=MOLTISSIMO

1. Alla mattina quando ti svegli ti senti pronta per la nuova giornata?	1. 2. 3. 4. 5.
2. Conosci ed esprimi i tuoi talenti?	1. 2. 3. 4. 5.
3. Sei soddisfatta delle relazioni che hai costruito?	1. 2. 3. 4. 5.
4. Il tuo lavoro ti appaga?	1. 2. 3. 4. 5.
5. Provi entusiasmo per la tua vita?	1. 2. 3. 4. 5.
6. Senti di fare sempre il tuo meglio?	1. 2. 3. 4. 5.
7. Sai riconoscere il tuo valore (o hai bisogno di sentirti apprezzata dagli altri)?	1. 2. 3. 4. 5.
8. Vorresti cambiare qualcosa della tua vita, e ora ti senti piena di coraggio?	1. 2. 3. 4. 5.
9. Durante la giornata ti capita di essere gioiosa per ciò che vivi, apprezzando la tua quotidianità?	1. 2. 3. 4. 5.
10. Sai vedere ed apprezzare le piccole cose che capitano nella vita?	1. 2. 3. 4. 5.
11. Hai fiducia nella vita, nelle persone e in te stessa?	1. 2. 3. 4. 5.
12. Credi di poter fare qualcosa per rendere la tua vita migliore o come tu la vuoi?	1. 2. 3. 4. 5.
13. Ti senti libera dai condizionamenti e dalle convinzioni limitanti che hai ricevuto con l'educazione?	1. 2. 3. 4. 5.
14. Ti senti soddisfatta di te e di come affronti la vita, anche nelle sue difficoltà che ti presenta?	1. 2. 3. 4. 5.
15. Pensi che una vita appagante la possano vivere tutti?	1. 2. 3. 4. 5.
16. Credi che tutti meritino il meglio della vita?	1. 2. 3. 4. 5.
17. Ti lasci trasportare dal flusso della vita (o hai bisogno di tenere tutto sotto controllo)?	1. 2. 3. 4. 5.
18. Alla sera, quando vai a letto, senti che la giornata è stata buona e ringrazi?	1. 2. 3. 4. 5.
19. Tendi a vedere più il positivo che il negativo di ciò che accade?	1. 2. 3. 4. 5.
20. Credi che alcune situazione della vita ti capitino, e che tu possa imparare a renderle come tu desideri ed affrontare anche ciò che non è sotto il tuo controllo?	1. 2. 3. 4. 5.

CALCOLA COSÌ IL TUO PUNTEGGIO

Somma tra loro tutti i numeri selezionati secondo la tua risposta.

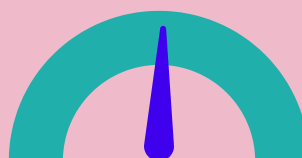
Dopodiché individua a quale area di punteggio appartiene il tuo e leggi il risultato



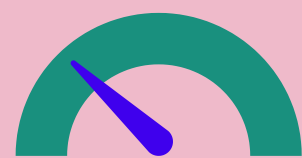
100 - 80 = sai vivere appieno la tua vita



79- 70 = sai vivere la tua vita in modo mediamente soddisfacente



59 - 58 = sai vivere la tua vita in modo non del tutto soddisfacente



57 - 45 = sai vivere la vita in modo poco soddisfacente



45 > sai vivere la vita in modo ben poco soddisfacente

Opportunità e Conclusione

Giunta a questo punto hai preso conoscenza, e spero anche Consapevolezza

- di **CHI SEI DAVVERO**
- della tua fonte profonda inesauribile della tua **ENERGIA VITALE** che da sempre ti abita
- di cosa puoi fare nella quotidianità per rimanere connessa ad Essa
- delle **5 LIBERTÀ** necessarie per realizzare la vita che desideri.

Questi sono i primi **passi indispensabili** perché tu possa iniziare davvero il tuo Cammino di Crescita personale e realizzare la vita che desideri, secondo i tuoi talenti.

TI ASPETTO CON GIOIA A FARE UN PEZZO DI STRADA ASSIEME, COSÌ COME HO GIÀ ACCOMPAGNATO CENTINAIA E CENTINAIA DI PERSONE.





ECCO LA MIA PROPOSTA:

Ci sarà uno speciale pre-lancio del
mio **CORSO TOP**
di Crescita personale dal titolo:

**“ CONOSCI TE STESSA E VIVI
APPIENO.
OGNI RINNOVAMENTO INIZIA DA
QUI, DA TE ”**

Nei giorni
25-26-27 settembre.





E PER TE CHE MI SEGUI E MI LEGGI CI SARÀ UNA SORPRESA ESCLUSIVA!

al momento non mi dilungo, ma presta attenzione al **VALORE AGGIUNTO CHE TI DONO PER IL CORSO**, solo a te iscritta, nel pre-lancio del 25-27 settembre.

E non solo, anche il 24 SETTEMBRE, ci sarà un'opportunità unica che non ho mai offerto!

CHE NE PENSI?





A questo punto l'unica cosa che tu dovrai fare è leggere tutte le mie mail, perché ti invierò il programma dettagliato e tenerti pronta se anche tu, come me e ormai centinaia e centinaia di persone,

DESIDERI PRENDERE IN MANO LA TUA VITA E RENDERLA SEMPLICE E FELICE!



Ti aspetto

WWW.MANUELARUGOLOTTO.IT

