

SARA PASSARO

TRACCIA IL TUO PIANO DI VOLO

LA GUIDA PER INIZIARE A
TRASFORMARE I TUOI
SOGNI IN OBIETTIVI
CONCRETI



SOMMARIO

1. Benvenuta!
2. La vita è come un viaggio in aereo.
3. Scrivi il tuo piano di volo.
4. Un obiettivo senza un piano d'azione e una scadenza resta solo un desiderio.
5. Cosa ti serve per definire correttamente un obiettivo.
6. 4 step per trasformare la tua vita e realizzare i tuoi obiettivi.
7. Pensa al contrario il tuo obiettivo.
8. Ora tocca a te.

BENVENUTA!

Ciao, io sono Sara Passaro e aiuto professioniste come te a ritrovare fiducia, sicurezza e coraggio per realizzarsi nella vita e nel lavoro 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...
- 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...
- Credi di non aver scelta, di non essere abbastanza brava e di dover restare lì dove sei...
- Ti senti confusa e insicura...
- Ti dici che ormai è troppo tardi per cambiare e che se anche ci provassi non avresti alcuna possibilità di riuscita...

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 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. 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...

Attraverso sessioni di coaching individuali e attraverso il mio percorso di coaching individuale 2 Mesi Per Sbloccare Il Tuo Potenziale. Il percorso che avrei tanto voluto avere io a disposizione dieci anni fa, quando ho iniziato il mio cammino di crescita personale.

E, uno dei 3 pilastri su cui si basa il mio lavoro è proprio quello di insegnare alle mie clienti come fare a trasformare i desideri in realtà.

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

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 REALIZZARE I TUOI OBIETTIVI PIÙ IMPORTANTI, PER AVERE LA VITA CHE DESIDERI.

Questa guida ti aiuterà a capire esattamente quali sono gli obiettivi per te più importanti e a decidere da quali partire per prima cosa.

Seguendo le indicazioni che trovi in questa guida, scoprirai le regole per definire un obiettivo in maniera efficace e concreta e imparerai a costruire il tuo personale piano d'azione per raggiungere quell'obiettivo.

Questo è quello che imparerai a fare nelle prossime pagine.

Sei pronta?

**Non esiste vento
favorevole per il
marinaio che non
sa dove andare!**

SENECA

LA VITA È COME UN VIAGGIO IN AEREO.

Quando voli su un qualsiasi aereo, quale che sia la destinazione prescelta per il tuo volo, il tuo aereo sarà fuori rotta per il 99% del tempo, a causa di inevitabili condizioni come turbolenze, tempeste, lampi, magnetismo terrestre, condizioni del vento in quota.

E, nonostante ciò, quando prendi un aereo per andare da Milano a New York, il comandante ti comunicherà la durata esatta del volo, l'ora di decollo, l'ora di atterraggio, l'aeroporto di arrivo e, qualche ora dopo, il tuo aereo atterrerà perfettamente in orario a New York.

E questo è possibile perché per tutta la durata del volo i piloti del tuo aereo controlleranno continuamente la rotta e faranno continuamente minuscole correzioni per aggiustarla e arrivare esattamente dove è previsto che debba arrivare il tuo aereo.

Ecco, la vita funziona esattamente allo stesso modo!

Nella tua vita, anche tu sarai per la maggior parte del tempo fuori rotta, ci saranno ostacoli, difficoltà, imprevisti, e dal momento in cui intraprendi il tuo viaggio verso una certa destinazione, un obiettivo che ti sei prefissa, dovrai apportare continuamente correzioni alla rotta, esattamente come fa il pilota al comando di un aereo.

E per farlo, ovviamente, avrai bisogno di un piano di volo.

Dovrai stabilire esattamente qual è la tua destinazione e poi non ti basterà solo il coraggio di decollare, ma dovrai sapere dove stai andando per correggere la tua rotta tutte le volte che occorrerà.

SCRIVI IL TUO PIANO DI VOLO.

Senza un piano di volo chiaro e definito, i piloti del tuo aereo non saprebbero dove andare e cosa fare per arrivare a destinazione, non possono volare a caso.

Lo stesso vale per i tuoi obiettivi, eppure solo il 3% delle persone mette per iscritto i propri obiettivi e i relativi piani per realizzarli, solo il 3% delle persone lavora ogni giorno ai suoi obiettivi e pensa ad essi per la maggior parte del tempo.

Queste persone hanno 10 volte più possibilità di tutti gli altri di avere successo e riuscire a realizzare i propri obiettivi.

Il restante 97% delle persone, invece, si limita a sogni, desideri, speranze, fantasie, ma solo se metti tutto nero su bianco, pianificando e preparando ogni dettaglio del tuo viaggio puoi assicurarti di arrivare a destinazione.

Questo è il momento giusto per decidere se vuoi essere nel 3% delle persone che ce la fanno o nel 97% di quelli che si limitano a sognare.

Tu dove vuoi stare?

Io sono abbastanza sicura che tu vuoi essere tra chi realizza i suoi obiettivi e vive la sua vita senza più compromessi!

UN OBIETTIVO SENZA UN PIANO D'AZIONE E UNA SCADENZA RESTA SOLO UN DESIDERIO.

Se hai deciso di far parte di quel 3%, la prima cosa che devi sapere è che i tuoi obiettivi devono essere definiti sia qualitativamente che quantitativamente per poter essere realizzati.

Se mancano queste due caratteristiche, allora non si tratta più di obiettivi, ma di desideri, di sogni ad occhi aperti.

Perché il tuo obiettivo sia qualitativamente definito devi determinare cosa penserai e come ti sentirai quando l'avrai realizzato, mentre per essere quantitativamente definito devi poterlo misurare.

Ti faccio un esempio:

Se uno dei tuoi obiettivi è quello di raggiungere un certo benessere finanziario, ma ti limiti a dire "voglio guadagnare di più", il tuo obiettivo è troppo vago.

Pensaci, guadagnare anche solo 1 euro in più di quello che guadagni ora significa guadagnare di più, ma è questo quello che tu vuoi?

Quindi, in questo caso, la domanda giusta da farti è:

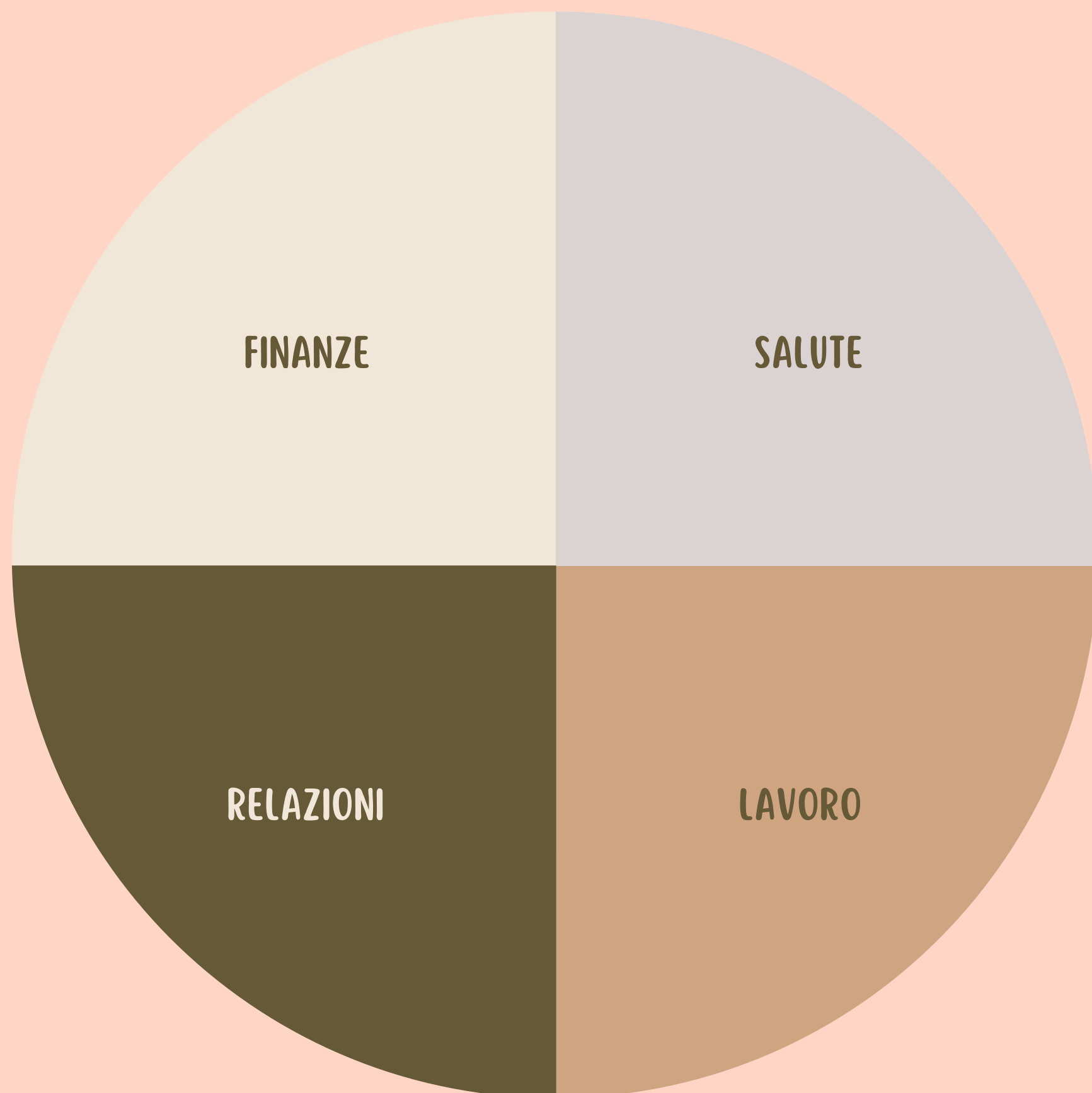
Quanto voglio guadagnare?

Quanto mi serve per poter dire che ho raggiunto il mio benessere finanziario? 2.000 € al mese? 5.000 €? 10.000€?

Ora facciamo un ulteriore passo, prima di definire i tuoi obiettivi.

Guarda l'immagine qui sotto e dai un punteggio da 1 a 10 per ogni area tenendo presente che:

- per salute si intende essere in forma, in salute e vivere una lunga vita;
- per lavoro si intende l'aver un lavoro che amiamo e per il quale siamo ben pagate;
- per relazioni, si intende avere relazioni felici con persone che amiamo e rispettiamo e che ci rispettano e amano a loro volta;
- per finanze, si intende raggiungere l'indipendenza finanziaria che ci consenta di non doverci più preoccupare del denaro.



Le aree con il punteggio più basso sono quelle in cui si concentrano la maggior parte dei tuoi problemi e preoccupazioni oggi e sono quelle sulle quali lavorare per avere i miglioramenti più importanti nella tua vita.

COSA TI SERVE PER DEFINIRE CORRETTAMENTE UN OBIETTIVO.

Ora vediamo di cosa hai bisogno per poter definire correttamente i tuoi obiettivi e assicurarti maggiori possibilità di realizzarli.

Definire correttamente un obiettivo non è semplice, se non sai come fare. Esistono delle regole precise e degli elementi imprescindibili per riuscirci:

1. Decidi esattamente cosa vuoi in ogni area della tua vita e sii il più specifica possibile. Ad esempio: invece di dire "voglio guadagnare di più" di "voglio guadagnare XX.XXX €".
2. Metti sempre per iscritto il tuo obiettivo e rendilo misurabile.
3. Stabilisci una deadline, cioè entro quando vuoi realizzare il tuo obiettivo e fallo indicando una data approssimativa, ad esempio 06.06.2024.
4. Metti per iscritto quali tutte le ragioni per le quali vuoi realizzare quell'obiettivo.
5. Crea una immagine mentale chiara di come sarà diversa la tua vita una volta che lo avrai raggiunto e di come ti sentirai.
6. Identifica tutti gli ostacoli che potresti dover affrontare aiutandoti con queste domande:

Cosa potrebbe andare storto?

Cosa si frappone tra te e il tuo obiettivo?

Perché non hai ancor realizzato il tuo obiettivo?

Cosa ti sta trattenendo o potrebbe trattenerti?

Una raccomandazione: metti sempre tutto nero su bianco, perché la scrittura aiuta a fare chiarezza, ad identificare più chiaramente i vari problemi e difficoltà che puoi incontrare e a trovare soluzioni per risolverli o eliminarli.

7. Determina le conoscenze e le skills aggiuntive che ti occorrono per realizzare il tuo obiettivo. Realizzare qualcosa che non hai mai realizzato prima richiede sempre di apprendere qualcosa che non hai mai fatto prima.

Potresti aver bisogno di frequentare dei corsi di formazione o di aggiornamento, magari potresti aver bisogno di apprendere una nuova lingua o di imparare ad utilizzare un particolare software, e così via.

8. Individua chi può darti aiuto e cooperazione per realizzare il tuo obiettivo.

9. Fai un elenco di tutte le risposte ai punti di cui sopra e mettile in ordine di sequenza e priorità. Per farlo aiutati con queste domande:

Cosa hai bisogno di fare prima?
Qual è la cosa più importante?

QUESTA LISTA TI PERMETTE DI STILARE UNA PRIMA BOZZA DEL PIANO CHE TI PORTERÀ A DESTINAZIONE, SE LO SEGUIRAI PASSO, PASSO.

4 STEP PER TRASFORMARE LA TUA VITA E REALIZZARE I TUOI OBIETTIVI.

Arrivate a questo punto, sei in grado di fare un ulteriore passaggio, utilizzando il modello in 4 step che ti spiego ora.

STEP 1. L'ELENCO DEI 10 OBIETTIVI.

Prendi un foglio bianco e scrivi in cima la parola **Obiettivi** con la data del giorno in cui compili l'elenco.

Immagina di avere una bacchetta magica e di poterla utilizzare per eliminare ogni possibile limitazione, quali sono le 10 cose che vorresti essere, avere o fare in futuro se fossi certa che ognuna di esse si verificherebbe?

Bene, ora scrivi i 10 obiettivi che vorresti realizzare in futuro.

Per ognuno segui queste regole:

- a. Usa il tempo indicativo presente, come se tu avessi già raggiunto il tuo obiettivo; quindi, anziché scrivere "guadagnerò xx.xxx € all'anno", scrivi "Io guadagno xx.xxx € all'anno". Invece di scrivere "Vivrò al mare 6 mesi all'anno", scrivi "Io vivo al mare 6 mesi all'anno", e così via.
- b. Formula le tue frasi al positivo, quindi, anziché scrivere "Io non sarò più stressata", scrivi "Io sono rilassata".
- c. Usa sempre la prima persona singolare. Inizia sempre i tuoi obiettivi con il pronome personale Io.
- d. Infine, alla fine di ogni obiettivo firma con il tuo nome e cognome.

STEP 2. SCEGLI IL TUO OBIETTIVO PIÙ IMPORTANTE.

Una volta che hai completato la tua lista di 10 obiettivi, immagina di poterne scegliere uno e di poterlo trasformare in realtà nelle prossime 24 ore.

Chiediti:

Quale obiettivo di questa lista avrebbe il più grande impatto positivo sulla mia vita, se potessi realizzarlo proprio ora?

Quando hai la tua risposta cerchia l'obiettivo. Questo è il tuo obiettivo principale.

STEP. 3 PREPARA IL TUO PIANO.

Ora che hai scelto il tuo obiettivo primario, prendi un nuovo foglio e scrivilo in cima. Ricordati le regole che ti ho illustrato allo step 1!

Arrivata a questo punto, è importante fare una lista di tutte le difficoltà che dovrai superare; di tutte le skills, le conoscenze e le informazioni aggiuntive di cui hai bisogno; di tutte le persone la cui cooperazione e aiuto ti occorre.

Organizza tutto in un piano e poi agisci immediatamente.

STEP 4. FAI MINDSTORMING SUL TUO OBIETTIVO.

Prendi un altro foglio e scrivi in cima il tuo obiettivo primario sotto forma di domanda, ad esempio: In che modo posso guadagnare XX.XXX € entro il 31 dicembre 20XX?

Ora scrivi almeno 20 risposte a questa domanda.

Avrai bisogno di un po' di tempo e di un bel po' di concentrazione per farlo, ma si tratta di un passaggio fondamentale!

Una volta che hai scritto le tue 20 risposte, scegline una e agisci immediatamente, perché se non lo fai, corri il serio rischio di non agire più.

PENSA AL CONTRARIO IL TUO OBIETTIVO.

Quando si sceglie un obiettivo e si fa un piano per realizzarlo è molto importante imparare a proiettarsi nel futuro, fino momento in cui hai deciso che raggiungerai l'obiettivo, la tua deadline.

Perciò, ora prendi un foglio, immagina di aver raggiunto l'obiettivo e poi procedi all'indietro nel tempo scrivendo 20 risposte del tipo "Ho realizzato quest'obiettivo perché io...", specificando tutto ciò che pensi ti possa aver permesso di raggiungere quell'obiettivo.

Ora prendi un altro foglio e, stavolta, immaginando di non essere riuscita a realizzare il tuo obiettivo, scrivi 20 frasi del tipo "Ho fallito nel raggiungimento del mio obiettivo perché non ho fatto...", e fai una lista di tutte le cose che avresti potuto fare, ma non hai fatto e che hanno causato il fallimento del tuo obiettivo.

Insieme, questi due esercizi ti permettono di pensare con maggiore chiarezza di quanto fa la maggior parte delle persone e ti consento di mettere a fuoco quali sono le cose che devi fare o non fare per raggiungere il tuo obiettivo.

ESERCIZI.

Scrivi l'elenco dei 10 obiettivi che vuoi raggiungere nei prossimi 12 mesi:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

QUAL È QUELL'UNICO OBIETTIVO CHE, SE POTESSI RAGGIUNGERLO NELLE PROSSIME 24 ORE, DA SOLO AVREBBE IL PIÙ GRANDE IMPATTO POSITIVO SULLA TUA VITA?

ENTRO QUANDO VUOI RAGGIUNGERE QUESTO OBIETTIVO? (CONSIDERA QUANTI MESI O ANNI TI OCCORRONO REALISTICAMENTE A PARTIRE DA OGGI E POI INDICA LA DATA APPROSSIMATIVA ES. 08/06/2024)

ELENCA 3 PROBLEMI O OSTACOLI CHE SI FRAPpongONO TRA TE E IL RAGGIUNGIMENTO DEL TUO OBIETTIVO.

1. -----

2. -----

3. -----

ELENCA 3 NUOVE CONOSCENZE O SKILL DI CUI HAI BISOGNO PER RAGGIUNGERE IL TUO OBIETTIVO:

1. _____

2. _____

3. _____

ELENCA LE 3 PERSONE, ORGANIZZAZIONI O GRUPPI PIÙ IMPORTANTI IL CUI AIUTO E LA CUI COLLABORAZIONE TI OCCORRONO PER REALIZZARE IL TUO OBIETTIVO.

1. _____

2. _____

3. _____

IN BASE ALLE TUE RISPOSTE PRECEDENTI, FAI UNA LISTA DI 7 AZIONI CHE PUOI IMMEDIATAMENTE FARE PER RAGGIUNGERE IL TUO OBIETTIVO.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

QUALE DI QUESTE 7 AZIONI È QUELLA CHE INIZIERAI A FARE DA SUBITO PER MUOVERTI VERSO LA TUA DESTINAZIONE E RAGGIUNGERE IL TUO OBIETTIVO?

PARTI DA QUI E AGISCI IMMEDIATAMENTE, NON ASPETTARE OLTRE, MUOVITI VELOCEMENTE E INIZIA IL TUO VIAGGIO VERSO IL TUO OBIETTIVO!

ORA TOCCA A TE

Siamo arrivate alla fine di questa mini guida in cui hai scoperto:

- come individuare le aree della tua vita da cui partire per iniziare il viaggio verso la tua realizzazione,
- come definire i tuoi obiettivi primari, come scegliere quello principale da cui partire,
- come formularlo correttamente,
- come definire il tuo piano di volo,
- come effettuare tutte le correzioni che dovessero essere necessarie per arrivare a destinazione.

A questo punto potresti chiederti se è davvero così facile riuscire a realizzare i propri obiettivi.

La tua è una domanda più che lecita.

E, in effetti, hai ragione, non è così facile realizzare i propri obiettivi, ci riesce solo chi si impegna davvero a fondo in ognuno dei passaggi che ti ho spiegato e, ovviamente, passa all'azione.

Perché non importa quanto bene tu possa scrivere i tuoi obiettivi e i tuoi piani per realizzarli, se non dai gas, se non passi all'azione immediatamente, non puoi arrivare a destinazione!

Per questo prima di salutarti voglio ricordarti che non devi fare per forza tutto da sola!

Se vuoi possiamo farlo insieme, con sessioni singole super mirate oppure attraverso il percorso che ho creato, per accompagnare più donne nella strada verso la realizzazione dei loro sogni e obiettivi.

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 una chiamata conoscitiva gratuita..

Bene, è arrivato il momento di salutarci.

Per me è stato un onore e un piacere accompagnarti in questo breve viaggio e non vedo l'ora di sapere quale obiettivo sceglierai, come pianificherai di realizzarlo e quale sarà la tua prima mossa, perciò tienimi informata!

A presto e Buon 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.

“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.



Fisso la mia chiamata conoscitiva!

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

SIMON SINEK



Puoi seguirmi qui:



www.sarapassaro.com