



7

passi per

**migliorare il tuo modo di
risolvere i problemi**



Enciclopedia delle emozioni - Vol. 6 (Estratto)
7 passi per migliorare il tuo modo di risolvere i problemi

ISBN: 9788835362272

2020 © Nicola Russo

www.selfemotionalcontrol.com - info@selfemotionalcontrol.com



www.selfemotionalcontrol.com

Indice

Cosa c'è in questo libro per me?	pag. 5
1 - Identifica il problema	9
2 - Il tuo subconscio e il sistema A.I.R. per risolvere problemi	13
3 - Dopo aver scritto le domande, lasciale incubare	21
4 - Scrivi le risposte	29
5 - Come rendere il sistema A.I.R. un'abitudine	35
6 - Il metodo: uso delle affermazioni	41
7 - Le 100 affermazioni più potenti	53
Come questo libro mi può aiutare?	69
Come posso usare questo libro?	71
Self Emotional Control	75



Cosa c'è in questo libro per me?

Prima di tutto, vorrei congratularmi con te per aver acquistato questo libro. È chiaro da questo tuo atto, che vuoi scoprire e acquisire nuove competenze per migliorarti e trovare le soluzioni a qualsiasi problema incontri nel tuo percorso di vita.

Questo libro, infatti, è stato scritto con l'intenzione di fornirti le informazioni necessarie per migliorare la tua capacità di risolvere i problemi.

Attraverso questo libro scoprirai i metodi che ti forniranno il supporto di cui hai bisogno per ottenere quei risultati che trasformeranno la tua vita e quella di coloro che ti stanno vicino.

Nel mondo di oggi basato sul giudizio è facile cedere alla pressione esterna di cambiare continuamente il modo di affrontare i problemi. Se non si hanno ben chiare in mente le corrette strategie da usare, si cade nell'errore di correre dietro a deboli tentativi che non producono i risultati sperati.

Oggi, come mai prima, perdere di vista le priorità che bisogna soddisfare è di una facilità estrema a causa dell'enorme quantità di distrazioni.

Grazie alle tecniche di comunicazione, soprattutto con te stesso, trattate nel libro, saprai come identificare e risolvere i diversi problemi, perché imparerai a gestire le tue risorse e a programmare le tue azioni al meglio, per superare anche situazioni difficili.

È indispensabile comprendere che l'autostima e la disciplina, fattori essenziali per intervenire dovutamente in ogni questione, non si costruiscono, né si distruggono in un giorno ma ciò che può accadere, in un solo giorno invece, è che tale processo di crescita o distruzione può essere avviato. Da oggi, grazie a questi sette passi puoi intraprendere la strada che ti condurrà al tuo meritato traguardo e alla corretta gestione del tuo tempo per far fronte agli eventi, anche quelli più complessi.

Tutto quello che hai fatto finora è servito a renderti la persona che sei adesso, col subentro di questo libro nella tua vita privata e lavorativa ti accorgerai che troverai facile utilizzare nuovi sistemi che eleveranno te e le tue capacità a livelli superiori. La mia intenzione, alla fine di questi sette capitoli, è che tu abbia un progetto di fasi da seguire che possano aiutarti a pianificare la tua vita.

Il libro ti dimostrerà che raggiungere la fiducia di cui hai bisogno per diventare un esperto nella gestione dei problemi e delle difficoltà, è qualcosa che è possibile a chiunque lo voglia e in qualsiasi momento.

Qui di seguito accenno brevemente ai punti principali trattati e a qualche punto secondario al fine di suscitare interesse nel materiale esposto.

1) Identifica il problema

- Come sviluppare un'abitudine

2) Il tuo subconscio e il sistema A.I.R. per risolvere problemi

- Scrivi le domande
- Domande specifiche e dettagliate

3) Dopo aver scritto le domande, lasciale incubare

- In un esperimento

4) Scrivi le risposte

5) Come rendere il sistema A.I.R. un'abitudine

- Comunica col tuo "io" prima di andare a dormire
- Usalo a lavoro o in squadra

6) Il metodo delle affermazioni

- Considera le seguenti istruzioni come prescrizioni per i tuoi risultati

7) Le 100 migliori affermazioni per risolvere problemi



Acquista il libro completo su
www.selfemotionalcontrol.com



www.selfemotionalcontrol.com