



RESET

CON JAS

CORSO GRATUITO

MOVE
con Jas



Perchè ti sei iscritta a questo corso?

Elenca le aree della tua vita in cui ritieni di aver bisogno di un reset (ripristino):

“

**TI TROVI UN PASSO AD
AVERE UNA VITA
COMPLETAMENTE
DIVERSA.**



ESERCIZIO 1

Come stai? Sii sincera con te stessa.

Approfondisci questa domanda con lo strumento:
Indicatore del carburante

Osserverai 4 aree chiave della tua vita:



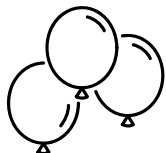
Salute e Benessere



Lavoro, Carriera oppure Affari



Relazione e Amore



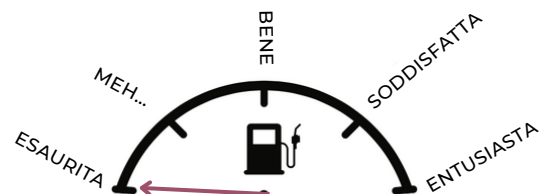
Divertimento e Felicità



LO STRUMENTO DI MISURA CHE UTILIZZERAI È...

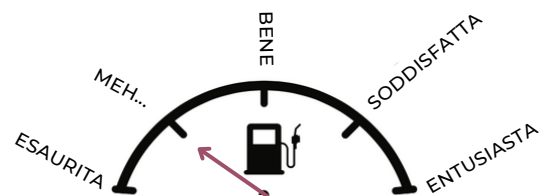
SERBATOIO VUOTO

Ti senti totalmente esaurita in quest'area. Ti senti in difficoltà in quest'area e potresti descriverti come persa e confusa. Non hai idea di come andare avanti.



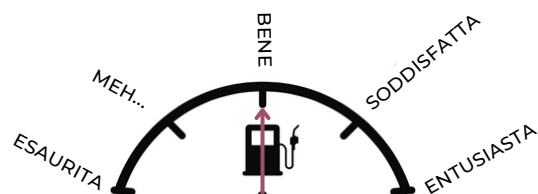
SERBATOIO 1/4

Ti senti esausta. Ti senti a corto di energia. Tuttavia, a differenza del "Serbatoio vuoto", potresti sapere cosa dovresti fare: semplicemente non riesci a fare nulla al riguardo. Hai un'idea di come andare avanti e fare progressi, ma ti manca la motivazione per apportare effettivamente un cambiamento.



SERBATOIO 1/2

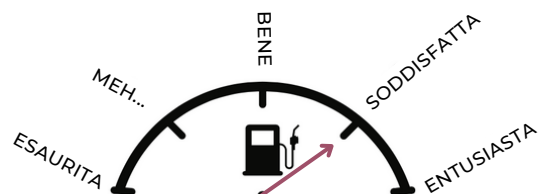
Quest'area non porta molta energia nella tua vita, ma stai per cambiarla. Sei piena di desiderio ma non hai indicazioni su come migliorare quest'area della tua vita. Sei nelle prime fasi dell'apprendimento di come fare progressi. Ti ritrovi esausta, ma sai che c'è un futuro migliore che ti aspetta in quest'area.



SERBATOIO 3/4

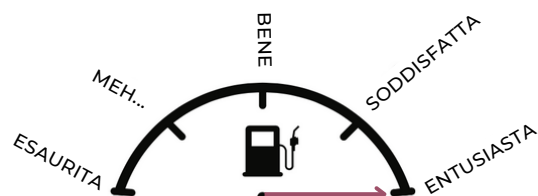
Quest'area aggiunge energia alla tua vita e rende la tua vita migliore.

Sai che puoi ancora apportare miglioramenti, ma lo sei felice dei progressi che stai facendo. Non è sempre perfetto, ma ti senti molto soddisfatta in questo campo.



SERBATOIO PIENO

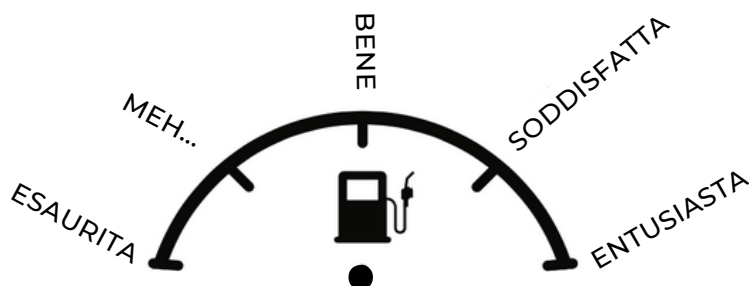
La tua vita in quest'area ti dà piena energia. Ti senti realizzata. Questa area della tua vita è tutto ciò che speravi che fosse e altro ancora. Sei entusiasta di svegliarti e affrontare la tua giornata perché sai che ti riempirà di energia ed eccitazione.





1. SALUTE & BENESSERE

Quanto è pieno il tuo serbatoio in questa area della tua vita?



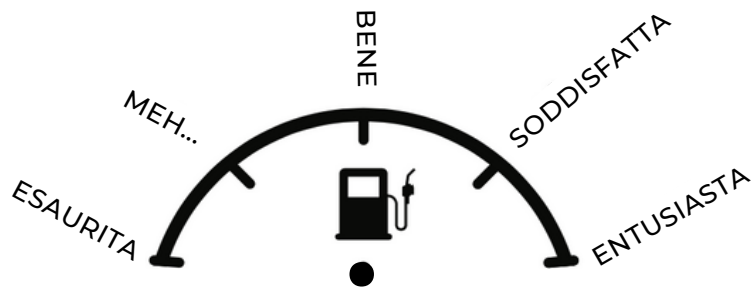
Come sta andando nell'area della salute e del benessere?

Nell'area della salute e del benessere, come vuoi che sia la tua vita?



2. LAVORO, CARRIERA E AFFARI

Quanto è pieno il tuo serbatoio in questa area della tua vita?



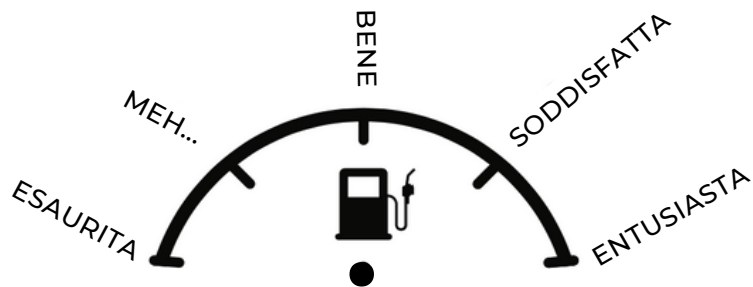
Come sta andando nell'area del lavoro, carriera ed affari?

Nell'area del lavoro, carriera ed affari, come vuoi che sia la tua vita?



3. RELAZIONI E AMORE

Quanto è pieno il tuo serbatoio in questa area della tua vita?



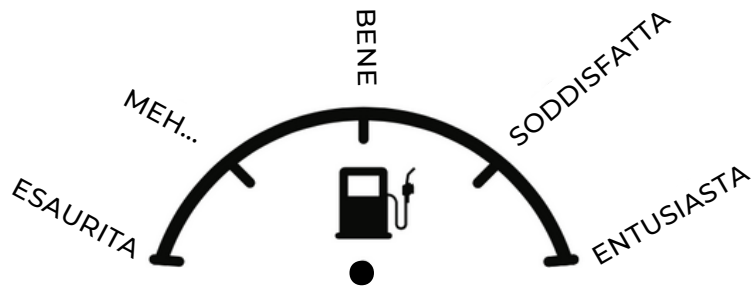
Come sta andando nell'area delle relazione e amore?

Nell'area delle relazioni e dell' amore, come vuoi che sia la tua vita?



4. DIVERTIMENTO E FELICITA'

Quanto è pieno il tuo serbatoio in questa area della tua vita?



Come sta andando nell'area del divertimento e della felicità?

Nell'area del divertimento e della felicità, come vuoi che sia la tua vita?



Come vuoi che sia la tua vita?

Come vuoi SENTIRTI mentre vivi la tua vita ogni giorno?

E se hai difficoltà a rispondere a queste domande, rispondi a questo: come NON vuoi che sia la tua vita?

**SONO FIERA DI TE PER AVER COMPLETATO QUESTI ESERCIZI.
NELL'ESERCIZIO #2, IMPARERAI COME AUMENTARE LA TUA
ENERGIA E INIZIARE AD AGIRE IN UNA NUOVA DIREZIONE.**



ESERCIZIO 2

Parte dell'esecuzione del RESET consiste nell'identificare e fermare ciò che non funziona - e decidere quali comportamenti portare avanti.

Pensa alle piccole cose che fai ogni giorno adesso. Se continui a fare le stesse piccole piccole cose ogni singolo giorno, come potrà essere la tua vita...

Nell'area della salute e del benessere...

Nell'area del lavoro, carriera e affari...

Nell'area delle relazioni e dell'amore...



Nell'area del divertimento e della felicità...

In quale area hai delle buone piccole abitudini e quali sono queste piccole cose che fai ogni giorno che ti portano beneficio?

In quale area devi cambiare le piccole abitudini che fai quotidianamente?



“

**PICCOLE DECISIONI CREANO
UN EFFETTO ONDA,
POSITIVO O NEGATIVO,
NELLA TUA VITA.**

**Solo 30 minuti al giorno dedicati ai tuoi sogni, in un
anno equivalgono a 5 settimane lavorative. 5
settimane che puoi dedicare a qualcosa che conta
davvero per te.**

Se avessi 5 settimane per concentrarti interamente su te stessa e
sulle cose che contano per te, come passeresti quel tempo?



Ora è il momento di identificare due azioni da intraprendere

1. SALUTE & BENESSERE.

Come vuoi sentirti in questa area?

Pensa a una persona che si sente così quando si tratta della propria salute.

Quali piccole azioni e abitudini fa questa persona ogni singolo giorno?

(esempi: Va a fare una passeggiata. Fa attività fisica. Medita. Ha una dieta sana. Fa escursioni. Si sveglia presto. Pratica la respirazione.)

Quale di queste piccole azioni vorresti aggiungere alla tua vita?



2. LAVORO, CARRIERA E AFFARI.

Come vuoi sentirti in questa area?

Pensa a una persona che si sente così quando si tratta del proprio lavoro. Quali piccole azioni e abitudini fa ogni singolo giorno?

(esempio: lavora su ciò che conta. Ha una routine mattutina. Si applica al lavoro. Parla con passione del proprio business. Impara nuove skills. Investe nella propria formazione. Lavora su un business plan. Non procrastina.)

Quale di queste piccole azioni vorresti aggiungere alla tua vita?



3. RELAZIONI E AMORE.

Come vuoi sentirti in questa area?

Pensa a una persona che si sente così quando si tratta della propria salute.

Quali piccole azioni e abitudini fa ogni singolo giorno?

(esempio: Frequenta gli amici. Va agli appuntamenti. È gentile con se stessa. Saluta le persone. Supporta gli altri. Fa il tifo per il proprio partner. Pianifica le cose. Invia messaggi...)

Quale di queste piccole azioni vorresti aggiungere alla tua vita?



4. DIVERTIMENTO E FELICITA'.

Come vuoi sentirti in questa area?

Pensa a una persona che si sente così quando si tratta della propria salute.

Quali piccole azioni e abitudini fa ogni singolo giorno?

(esempio: Ride ogni giorno. Balla. Prova cose nuove. Esce con gli amici. Fa atti casuali di gentilezza. Fa sport o giochi. Volontario. Ha hobby artistici. Diari. Piccoli momenti che dedica a se.)

Quale di queste piccole azioni vorresti aggiungere alla tua vita?



ESERCIZIO 3

In questo video hai imparato a conoscere i 3 elementi importanti:

PRIMO: AZIONE

COMPLETA L'ESERCIZIO

Pensa a una volta in cui eri davvero felice.
Com'era la tua vita?
Quali piccole azioni hai intrapreso?

Dai uno sguardo al presente:
Com'è la tua settimana?
Quali piccole azioni stai facendo ogni giorno?

Accerchia le piccole azioni che avevi intrapreso nel passato e che vorresti ripeterle.

Come hai appreso nel video, i tuoi sentimenti sono ciò che ti impediscono di intraprendere queste azioni.

Ecco perché hai bisogno.....



SECONDO: HAI BISOGNO DI SISTEMI SEMPLICI ECCO COME LO RENDERAI "PIÙ FACILE"

Qual è una piccola azione che vorresti intraprendere?

Come potresti "renderlo più facile?"

“

**INIZIA PRIMA DI ESSERE
PRONTA.
NON PREPARARTI, INIZIA.**



TERZO: HAI BISOGNO DI SUPPORTO.

Chi nella tua vita ha un'influenza positiva per aiutarti a fare dei cambiamenti?

Nota: possono essere persone che conosci di persona o autori di libri, video e corsi.

Quali community di supporto conosci che possono aiutarti a fare un "reset" e lanciare il tuo nuovo capitolo?

Mi piacerebbe far parte del tuo team di supporto❤️.

Spero che tu l'abbia percepito il mio supporto anche durante questo corso gratuito - e durante la Masterclass Live ti darò ancor più supporto per il tuo percorso personale.

Jas.

[illegible]



WWW.MOVECONJAS.COM/VIDEO-CORSO-RESET



[@moveconjas](https://www.instagram.com/moveconjas)



info@moveconjas.com

MOVE
con Jas