



PARTECIPA AL COACHING DI GRUPPO



12 SETTIMANE TRASFORMATIVE



- MINDSET
- AUTOSTIMA
- PIANIFICAZIONE
- LIFESTYLE



COSA INCLUDE?

- Accesso al **gruppo WhatsApp di "Su con la Vita"** con altre 5 donne che partecipano al percorso + me come guida. Ci sarà uno scambio stimolante su mindset, ostacoli, sfide, gestione delle emozioni e tanto altro
- **12 Videochiamate** di gruppo su Zoom (1 x settimana)
- **1 Videochiamata individuale**
- **Video introduttivi** sul tema della settimana
- **Meditazioni** guidate
- **12 Schede lavoro** (compiti a casa ;) per riprogrammare il tuo mindset + capire quali sono i tuoi prossimi obiettivi e come muoverti verso quella direzione
- Tanti Bonus a sorpresa

Marianna Perniola

LIFE COACH

Su con la vita!

PACCHETTI

- **Basic** (include quanto elencato sopra)
- **Premium** (include quanto elencato sopra + 3 chiamate individuali)

FAQ

DEVO CONDIVIDERE COSE PERSONALI IN QUESTO GRUPPO?

- Questo è un programma di gruppo per donne, pertanto ci saranno interazioni costanti all'interno del gruppo. E questo è quello che rende unico questo percorso!
- Tuttavia, sei libera di condividere o meno i tuoi pensieri. Ma essendo un gruppo selezionato personalmente da me, sono sicura che ti sentirai a casa dalla prima chiamata in poi. Anzi, ti renderai conto che il fattore gruppo è persino un bonus, visto che ci troverai donne con un punto di partenza simile al tuo, nonché la voglia esuberante di trasformarsi e mettersi in gioco!

COME AVVENGONO LE VIDEOCHIAMATE?

- Le chiamate di gruppo avvengono tramite Zoom. Puoi partecipare tramite PC o telefono, a seconda di quale ti è più comodo.
- Queste avvengono di solito la domenica mattina, ma il prossimo round avverrà di venerdì pomeriggio.
- Tuttavia, se sai già che non sarai MAI in grado di partecipare la domenica mattina, cercheremo di trovare un momento idoneo e ad ogni modo tutte le chiamate verranno registrate e potranno essere guardate in replay. Ma il momento di scambio settimanale è la chiave per sentirsi parte di una cerchia di donne eccezionali.

Marianna Perniola
LIFE COACH

Su con la vita!

COSA COMPORTANO I "COMPITI A CASA"?

- Ogni Sabato poi riceverai una e-mail con un video che ti introduce al tema della settimana + una scheda lavoro. Avrai poi una settimana di tempo per riflettere su quel tema e discuterne insieme la domenica durante la call. Sta a te investire il tempo che vuoi...possono essere 15 minuti come 1-2 ore alla settimana, dipende da quanto ti serve lavorare su un tema!
- Ho creato tanti esercizi mirati (dal leggero al profondo) misti a tecniche della PNL e della psicologia positiva, che porteranno il tuo mindset all'ennesima potenza...se ti impegni. 😊
- Sei libera di consegnarmeli o meno, ma io consiglio vivamente di farlo per 2 motivi: ti senti più gratificata quando lo fai e avendo la presa visione da parte mia sei portata ad impegnarti di più.

QUALI SONO I BONUS?

- Ho preparato tanti contenuti extra per la gestione dello stress, preoccupazioni, ansia...e tante meditazioni guidate con la mia voce (uuh!)

QUAL È IL PREZZO DEL PROGRAMMA?

- Il prezzo varia a seconda del pacchetto che sceglierai, nonché della modalità di pagamento (se vuoi pagare in una volta sola oppure in 3 rate). Scegli il pacchetto e ti dirò quali sono le opzioni a disposizione. 🤍

Marianna Perniola

LIFE COACH

Su con la vita!

"SONO TROPPO IMPEGNATA"

- So che significa avere un lavoro 40h/settimana e studiare al contempo, avere del tempo per prendermi cura di me, i miei amici, il mio partner e di dormire le raccomandate 8 ore 😊, quindi - lo so, la vita può essere TROPPO a volte!
"SU CON LA VITA!" è su misura per le tue esigenze, che significa infilare la TUA crescita personale nell'agenda settimanale. Non a caso tra le varie aree chiave da esaminare durante il percorso ho incluso la gestione del tempo e dell'energia, per aiutarti a ottenere risultati migliori in meno tempo.
- Se hai poco tempo, questo programma è perfetto per te in quanto ti consente di acquisire chiarezza in breve tempo, sbloccarti + avviare lo slancio all'azione.
- Come vedi, ho pensato anche a questo ☺️❤️☺️

"NON POSSO PERMETTERMELO AL MOMENTO"

- Vedi, questo è un investimento "a lungo termine" sulla risorsa più importante che hai: TE STESSA. Non si tratta di un paio di scarpe che staranno bene per la stagione e alla fine si consumeranno.
- Gli strumenti + le tecniche che ti insegnerò all'interno del programma continuerai ad applicarli per il resto della tua vita.
- MI IMPEGNO CON TUTTO IL CUORE a rendere il mio lavoro il più accessibile possibile a tutti coloro che potrebbero trarne vantaggio.
- E offrendo diversi piani di pagamento sono sicura che uno di loro funzionerà per te, se lavorare con me in un ambiente intimo è una priorità al momento. E lo sai solo tu quanto vuoi quella svolta nella tua vita :).

Marianna Perniola

LIFE COACH

Su con la vita!

"STO LEGGENDO TANTI LIBRI, MI STO GIÀ OCCUPANDO DELLA MIA CRESCITA PERSONALE..."

- Qui ti rispondo "benedetti libri!"! La conoscenza è potere, giusto? Beh, non proprio...La conoscenza in sé non è il potere. La capacità di **agire** sulla base della conoscenza è il vero potere.
- Ti sei impegnata costantemente per raggiungere i tuoi obiettivi nel 2020? Se la tua risposta completamente onesta è "NO", ora conosci il motivo esatto per cui il coaching è così potente.
- Non si tratta della conoscenza, ma degli strumenti e della responsabilità per intraprendere effettivamente un'AZIONE allineata, GIORNALIERA.



ALLORA, COSA STAI ASPETTANDO?

- il 2020 è stato un anno ricco di sfide ma anche tante profonde riflessioni. Questo programma ti consentirà di iniziare il 2021 con una mentalità forte e una grande fiducia in te, che getta le basi per un anno pieno di soddisfazioni!

NON TI SENTI ANCORA 200% PRONTA? TI STAI CHIEDENDO COSA SAPRAI FAR MEGLIO ALLA FINE DEL PROGRAMMA?

- NON IMPORTA COSA SUCCEDE, sarai in grado di affrontare le sfide con più facilità + grazia e saprai creare proattivamente uno stile di vita che ti garba.
- Se finora ti sei sentita persa, impotente e bloccata, allora questo programma è per TE...Adesso!

Marianna Perniola
LIFE COACH

Su con la vita!

01

Riordina

02

Scopri i tuoi
talenti

03

Sii autentica

04

Liberati dai
tuoi freni

05

Sogna in
grande

06

Onora la tua
visione

07

Circondati di
gente
straordinaria

08

La tua scala
dei valori

09

Punta alla
carriera dei
tuoi sogni

10

Crea la tua
routine

11

Lasciati
ispirare

12

Dichiarazione
d'amore

Marianna Perniola

LIFE COACH

Su con la vita!

DA SENTIRTI: TI SENTIRAI:

**DISCONNESSA
DA TE STESSA**



**IN SINTONIA
CON LA TUA
BUSSOLA
INTERIORE**

**SENZA UNA
CHIARA VISIONE**



**IN LINEA CON LA
TUA VERA
ESSENZA E
VISIONE DI VITA**

**SENZA ENERGIE E
VOGLIA DI FARE**



**IMPAZIENTE DI
ALZARTI E FARE
PROGRESSI OGNI
GIORNO!**



**NON VEDO L'ORA DI CONOSCERTI E
FARTI INCONTRARE LE ALTRE DONNE!**

E se hai un'amica nella tua cerchia che potrebbe valersi alla grande di questo programma - anche lei con dubbi e tanta voglia di rinascere...passale il mio contatto, sarei super lieta di offrirle il mio supporto!

Marianna Perniola
LIFE COACH