

Ciao!

Sei pronta per lavorare  
sui tuoi obiettivi sotto la  
mia guida?

### SCEGLI TU SE FARLO IN 6 O 10 SESSIONI TRASFORMATIVE

I vantaggi di lavorare con un Life Coach

- \* TI DÀ TANTI SPUNTI DI RIFLESSIONE
- \* TI AIUTA A CAPIRE IL TUO SISTEMA DI CREDENZE E VALORI
- \* TI INFONDE LA MOTIVAZIONE GIUSTA
- \* TI GUIDA VERSO GLI OBIETTIVI CHE VUOI RAGGIUNGERE
- \* TI AIUTA A CAPIRE QUALI SONO GLI OSTACOLI MENTALI
- \* TI AIUTA A RESTARE IN CARREGGIATA

### IN COSA CONSISTE?

- Nelle sessioni individuali ci concentreremo su di te, la tua attuale situazione e dove vuoi arrivare. Porto nelle sessioni tutta la mia esperienza e autenticità per essere una guida all'altezza delle tue aspettative!
- Ho intenzione di rendere questo processo di trasformazione un'esperienza illuminante. Le tue esperienze passate, i tratti della tua personalità, i tuoi bisogni, il tuo stile di vita, le tue visioni future... Scopriamo insieme cosa funziona meglio per TE, quali sono i tuoi bisogni e i tuoi desideri e come possiamo avvicinarti a soddisfarli.

Marianna Perniola

LIFE COACH

## SE AL MOMENTO SEI...

- stanca di sentirti bloccata e un po' persa
- alle prese con la cattiva gestione del tempo e delle energie + l'autostima non al top
- a corto di risposte su ciò che vuoi davvero
- sopraffatta dalla continua ricerca di un equilibrio tra lavoro e vita privata
- disposta a lasciar andare via tutto ciò che ti impedisce di entrare in una fase gratificante e felice della tua vita...

## QUESTO È QUELLO CHE RICEVERAI DA ME

- Un concetto di **coaching personalizzato** su misura per le tue esigenze e obiettivi
- **6 o 10 sessioni** (a tua scelta) di videochiamata da 60 minuti nel corso di 3 mesi
- **Compiti settimanali** tra una sessione e l'altra che includono strumenti come **meditazioni guidate**, diverse forme di scrittura del diario
- Accesso alla chat con me tramite **WhatsApp 15 ore al giorno** (dal lunedì alla domenica) il che significa: supporto illimitato e note vocali in modo che possiamo avere aggiornamenti frequenti e per accertarci che non si verifichi alcuna procrastinazione
- Feedback su tutti i compiti che mi invii tramite e-mail

Marianna Perniola

LIFE COACH

## QUAL È LA DIFFERENZA TRA UN COACH E UNO PSICOTERAPEUTA?

- Un coach guarda il tuo presente per aiutarti a creare il futuro che desideri, mentre un terapeuta guarda il tuo passato per aiutarti a gestire il tuo presente.

Quindi, mentre il coaching è orientato all'azione, la terapia è orientata all'approfondimento della propria storia personale per capire i comportamenti attuali.

## COME SI SVOLGONO LE SESSIONI?

- Le mie sessioni di coaching sono strutturate e ti indicano sempre il prossimo step: le mie clienti completano all'inizio dei questionari per identificare gli obiettivi e tra una sessione e l'altra devono sempre svolgere dei "compiti a casa", così si verifica un progresso settimana dopo settimana.
- Le sessioni da 60 minuti si svolgono su Zoom o Skype.
- All'inizio del percorso si deciderà insieme un giorno della settimana e un orario conveniente

## COSA COMPORTANO I "COMPITI A CASA"?

- Ho creato tanti esercizi mirati (dal simpatico al serio) misti a tecniche della PNL e della psicologia positiva, che porteranno il tuo mindset all'ennesima potenza...se ti impegni ;)

Marianna Perniola

LIFE COACH

## QUAL È IL COSTO DELLE SESSIONI?

- Il costo varia a seconda del pacchetto che sceglierai (6 o 10 sessioni), 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.

## "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 sui tuoi obiettivi è una priorità per te quest'anno.

## "NON HO TEMPO AL MOMENTO"

- Ripeto, questo è un investimento "a lungo termine" sulla risorsa più importante che hai: TE STESSA. Come quando vai in palestra per ottenere risultati a livello fisico, così le mie sessioni alleneranno la tua mente a gestire al meglio il tuo tempo e offrirti una scorciatoia verso i tuoi obiettivi. Sta a te dare la priorità ;)

Marianna Perniola

LIFE COACH

**"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 intervenire sulla base della conoscenza è il vero potere.
- Ti sei impegnata costantemente per raggiungere i tuoi obiettivi quest'anno? 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 concludere il 2020 con una mentalità forte e una grande fiducia in te, che getta le basi per un 2021 pieno di soddisfazioni!

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

- NON IMPORTA COSA SUCCEDERÀ, sarai in grado di affrontare le sfide con più facilità + grazia e saprai creare proattivamente uno stile di vita che ti garba.
- Se quest'anno ti sei sentita persa, impotente e bloccata, allora sai chi può aiutarti, adesso ;)

*Marianna Perniola*

LIFE COACH

**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 GUIDARTI  
VERSO LA VITA CHE DESIDERI!**

*Marianna Perniola*  
LIFE COACH