

SI SENTE PARLARE SPESSO DI AUTOSTIMA,  
*sappiamo veramente cosa significa?*

# Autostima Cercasi



*“Siamo ciò che pensiamo.  
Tutto quello che siamo nasce dai nostri pensieri.  
Con i nostri pensieri creiamo il mondo”  
- BUDDHA -*

Raffaella Tozatti  
COACH & TRAINER

# Di che cosa si tratta



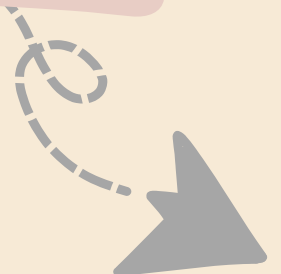
Un progetto in 4 incontri individuali per scoprire i segreti dell'autostima, per attingere al meglio di te e vivere la vita che vuoi!



Spesso ci sentiamo in balia degli eventi esterni. Credi anche tu che la tua piena realizzazione sia legata a qualcosa di sfuggente, che non dipende da te?



In realtà i nostri risultati e il nostro "stare bene" sono profondamente legati a quello che pensiamo a proposito di noi: il valore che diamo a noi stessi influisce sulle nostre azioni e su ogni nostro risultato.



# Questo percorso è per te se:

- ti giudichi spesso
- critichi le tue azioni
- dubiti del tuo valore

- ti senti in balia degli eventi esterni
- i tuoi stati d'animo sono condizionati dalle opinioni e dai pareri altrui

- vuoi amare ogni parte di te
- desideri abbracciare il cambiamento
- vuoi ritrovare energia, focus, gioia di vivere

# Come si svolge

- ♥ Colloquio preliminare = **durata 45 minuti**
- ♥ 3 incontri personalizzati (in presenza e/o online) = **durata 75 minuti l'uno**
- ♥ Durata del percorso = **28 giorni**
- ♥ **Feedback ad hoc** durante tutta la durata del percorso
- ♥ Massima **flessibilità** di giorni e orari, in base alla tua disponibilità



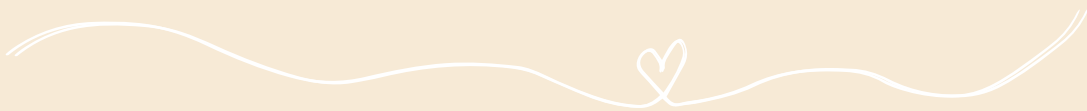
# Raffaella

Approfondisco lo studio dell'autostima da tanti anni. Il mio primo approccio con l'argomento è avvenuto più di 20 anni fa in contesto aziendale.

È stato proprio lì, a contatto con manager, imprenditori e professionisti ultra qualificati, che mi sono resa conto: **quando una persona non riesce ad ottenere i risultati che vuole, spesso c'entra proprio l'autostima!**

Io all'epoca credevo che fosse sufficiente possedere una buona conoscenza in tecniche di comunicazione e di vendita. Col passare del tempo mi sono veramente dovuta ricredere.

Fin troppe volte ho avuto modo di constatare che i risultati e il benessere, sono profondamente legati a quello che le persone pensano di se stesse! **La verità è che se si vuole migliorare in qualsiasi ambito della vita, bisogna lavorarci, imparando ad apprezzarsi e amarsi così come si è.**



Da oltre 20 anni, tengo corsi e conferenze per privati e aziende in tutta Italia. Le persone con cui lavoro mi considerano una persona propositiva e positiva, che esprime grande passione in ciò che fa.

Come Coach ho creato un **approccio unico** dove applico lo sviluppo del potenziale umano secondo le neuroscienze con insegnamenti più legati alla mia ricerca spirituale, volta a trovare la gioia e la pace in tutte le cose. **Sono profondamente convinta che la vita sia un viaggio di evoluzione** per esprimere chi siamo veramente e per portare in azione i nostri talenti unici. Condizione indispensabile per raggiungere la nostra piena realizzazione e vivere in qualsiasi ambito, la vita che vogliamo.