

Struttura del Percorso: Al Primo Posto

1. Call introduttiva tecnica

Nella prima call ti guiderò passo passo nell'utilizzo della piattaforma, spiegandoti come accedere, come funzionano i materiali, e come useremo il supporto via WhatsApp. Definiremo insieme le modalità pratiche che seguiremo durante tutto il percorso.

2. Modulo 1 – Dal senso di colpa allo spazio tempo sano

Due call (1h–1h30 ciascuna). Iniziamo esplorando cosa significa ritagliarti tempo sano, darti spazio, ricaricare le energie senza sensi di colpa e senza togliere nulla a nessuno. Costruiremo le basi per mettere te stessa al primo posto.

3. Modulo 2 – Spazio Tempo Sano nelle giornate reali

Due call (1h–1h30). Passiamo dalla teoria alla pratica. Qui applichiamo ciò che hai scoperto: i tuoi bisogni, le tue necessità, e il tuo tempo sano nella vita reale. Impariamo a rendere sostenibile ciò che desideri davvero.

4. Modulo 3 – Fare spazio, creare tempo e armonia sostenibile (La trasformazione)

Due call (1h–1h30). È il momento di creare concretamente spazio nelle tue giornate. Affrontiamo insieme la classica obiezione «non ho tempo», imparando a costruirlo e a inserirlo davvero nella tua quotidianità. Qui inizia la trasformazione.

5. Modulo 4 – Sono al primo posto e so creare il mio tempo libero (Apri le ali e vola)

Due call (1h–1h30). Ora che sai cosa ti ricarica, come inserirlo e come creare il tempo, passiamo all'autonomia. Ti accompagnano nel consolidamento del meccanismo che ti permetterà di continuare a farlo anche dopo la fine del percorso.

Simboli della trasformazione

- Modulo 1: Il bruco – guardi il cielo, desideri volare.
- Modulo 2: La progettazione della crisalide – capisci cosa ti serve davvero.
- Modulo 3: La costruzione del bozzolo – entri nel processo di cambiamento.
- Modulo 4: La farfalla – apri le ali e impari a volare con autonomia.

Materiali e supporto

Durante tutto il percorso riceverai esercizi, materiali pratici e materiali teorici che spiegano gli schemi alla base dei comportamenti automatici. Inoltre, avrai materiali personalizzati inviati via email o in cartella condivisa. Il supporto WhatsApp rimane attivo per tutta la durata del percorso.

Call finale di follow-up

Una call aggiuntiva un mese dopo la fine del percorso per verificare i progressi, sciogliere eventuali dubbi e consolidare quanto hai costruito.