



### LAVORA SUI TUOI VALORI

Per affrontare al meglio lo stato di emergenza c'è bisogno di persone che lavorino sui propri valori. Perché è solo entrando in contatto con i tuoi valori che otterrai quella stabilità mentale per prendere le scelte importanti e reagire con energie alle situazioni più difficili.



### LA TUA CRESCITA PERSONALE COME ALLENAMENTO.

Ognuno di noi ha delle grandi potenzialità, ma le dobbiamo allenare. Non dobbiamo dare per scontato che finito il percorso di studi abbiamo tutto ciò che ci serve per affrontare la vita. La crescita personale è l'unica arma che abbiamo per cambiare la nostra situazione di vita. Sviluppa le tue risorse per continuare a navigare anche quando l'oceano si farà molto burrascoso.

# RESISTERE NEL CORPO E NELLA MENTE

FILIPPO ONGARO & LUCA MAZZUCHELLI



### LE TUE ABITUDINI COME RIFUGIO

Dove ti rifugi nel momento in cui le cose si fanno difficili? Ricorda che le buone abitudini, anche se difficili da formare, diventano tue grandissime alleate perché sono ciò su cui puoi sempre contare. Sono ciò che rinvigorisce il tuo senso di controllo, la sensazione di avere la vita nelle tue mani. Le abitudini sono la struttura delle giornate, e la nostra vita non è altro che la somma delle singole giornate.

### SCOPRI:



### CONSIGLI DI LETTURA:

*Manuale del guerriero della luce*  
di Paulo Coelho

*Grinta*  
di Angela Duckworth

*Fattore 1%*  
di Luca Mazzucchelli

*Metodo Ongaro*  
di Filippo Ongaro



### PREPARA LA TUA RISPOSTA ALL'IMPREVEDIBILE

Nella vita non andrà sempre tutto bene. Passare la vita a sperare che tutto vada esattamente come vuoi è molto romantico ma, in genere, non porta a grandi risultati. Il tema è: preparati. Fai quello che puoi fare per arrivare ad affrontare la sfida nella maniera più strutturata possibile, proprio come un atleta che è consapevole del livello della sfida e quindi si prepara in maniera metodica per essa.