

MIMIC

Starter Pack

The logo features the word "MIMIC" in large, bold, red capital letters. Below it, the words "Starter Pack" are written in a yellow, cursive script. A pink silhouette of a person in mid-air, jumping over a grid of hexagons, is positioned behind the text. One hexagon in the grid is filled with a red-to-white gradient.

Il **metodo** pratico da applicare
SUBITO per migliorare **la tua vita**

Con Davide Tamanini e Matteo Saltori

Tutti abbiamo dei sogni e dei progetti

Ma non tutti se li portano dietro per tutto l'arco della vita.

Molte persone se li dimenticano lungo la via.

E dimenticano loro stessi.

Questo accade perché le difficoltà
catturano la loro attenzione.

L'attenzione è tutto

- Per tenere saldo il timone della propria vita, occorre tenere l'attenzione fissa su tre elementi.

- Per tenere saldo il timone della propria vita, occorre tenere l'attenzione fissa su tre elementi.
- Sono i tre elementi che ti permettono di andare nella direzione che scegli.

- Per tenere saldo il timone della propria vita, occorre tenere l'attenzione fissa su tre elementi.
- Sono i tre elementi che ti permettono di andare nella direzione che scegli.
- Sono gli stessi per ogni viaggio.

La partenza

La partenza

La meta

La partenza

La meta

Il viaggio

TU

La meta

Il viaggio

Chi sei

La meta

Il viaggio

Chi sei

Dove vuoi andare

Il viaggio

Chi sei

Dove vuoi andare

Come vuoi andarci

Se perdi l'attenzione su uno di questi tre elementi,
rischi di perdere la strada.

Per tenere l'attenzione, ti servono due conoscenze:

Per tenere l'attenzione, ti servono due conoscenze:

- il ponte IN/OUT

Per tenere l'attenzione, ti servono due conoscenze:

- il ponte IN/OUT
- l'abilità di accettare ciò che accade

La meta è realizzare la vita che senti ti possa realizzare.

La meta è realizzare la vita che senti ti possa realizzare.

Realizzare significa che **quello che tu senti di essere si traduce nella realtà fisica.**

Una vita realizzata è un sistema complesso,
che chiameremo ecosistema di vita.

Ogni parte che lo compone interagisce con le altre.

Le parti dell'ecosistema sono le aree di indipendenza.

Ognuna di esse ha delle sue regole proprie e una sua propria autonomia, ma nessuna è slegata dalle altre.

Ognuna di esse ha delle sue regole proprie e una sua propria autonomia, ma nessuna è slegata dalle altre.

Di fatto, insieme costituiscono un sistema organico che è l'ecosistema della tua esistenza.

Ognuna di esse ha delle sue regole proprie e una sua propria autonomia, ma nessuna è slegata dalle altre.

Di fatto, insieme costituiscono un sistema organico che è l'ecosistema della tua esistenza.

La tua vita

Un corretto funzionamento e una corretta interazione delle singole aree di indipendenza permette di avere uno stile di vita adeguato ai nostri desideri e necessità.

Un corretto funzionamento e una corretta interazione delle singole aree di indipendenza permette di avere uno stile di vita adeguato ai nostri desideri e necessità.

Viceversa, delle carenze in una o più aree di indipendenza, crea un ecosistema sbilanciato e quindi una vita disorganizzata e non funzionale.

Un corretto funzionamento e una corretta interazione delle singole aree di indipendenza permette di avere uno stile di vita adeguato ai nostri desideri e necessità.

Viceversa, delle carenze in una o più aree di indipendenza, crea un ecosistema sbilanciato e quindi una vita disorganizzata e non funzionale.

Detto in altri termini, **non fai una vita felice.**

Per avere una vita che ti realizza occorre:

Per avere una vita che ti realizza occorre:

- capire chi sei

Per avere una vita che ti realizza occorre:

- capire chi sei
- capire qual è l'ecosistema di vita che ti realizza

Per avere una vita che ti realizza occorre:

- capire chi sei
- capire qual è l'ecosistema di vita che ti realizza
- trovare gli strumenti per fare questo straordinario viaggio

Lo strumento numero uno!

Lo strumento numero uno!

Ciò che senti ti possa realizzare più profondamente:

Lo strumento numero uno!

Ciò che senti ti possa realizzare più profondamente:

L'obiettivo chiave

L'obiettivo chiave è uno o più obiettivi che realizzano profondamente una parte di te.

L'obiettivo chiave è uno o più obiettivi che realizzano profondamente una parte di te.

Conoscere e realizzare un obiettivo chiave è un passo avanti verso la realizzazione di un ecosistema funzionale.

L'obiettivo chiave è uno o più obiettivi che realizzano profondamente una parte di te.

Conoscere e realizzare un obiettivo chiave è un passo avanti verso la realizzazione di un ecosistema funzionale.

Centrare un obiettivo chiave dovrebbe essere lo scopo di vita di una persona che desidera avere un'esistenza felice.

- TU -	6
Ponte IN/OUT (l'attenzione come stile di vita)	7
Tanta attenzione su di te, tanta attenzione sulla vita	9
I TRE PILASTRI DEL PONTE IN/OUT	13
l'ACCETTAZIONE: Le fondamenta dei pilastri	13
La "trappola" dell'accettazione.	14
Ascoltarsi (riconoscere le proprie comunicazioni interiori)	15
Conoscersi	16
Riconoscersi	16
- IL VIAGGIO -	20
Uscire dal guscio	21
Esprimersi	22
Chiedere	24
Condividere	26
Essere coerenti con la verità di sé	28
Obiettivi e volontà	31
Obiettivi chiave	32
Il viaggio nel viaggio: alla ricerca dell'obiettivo chiave	33
Creare un percorso definito	33
Valutare le abilità e le eccellenze	34
Relazioni	43
Categorie di relazioni e scala di valori	44
Relazionarsi per eccellenze e per obiettivi (affinità di fini)	45
Perché affrontare un viaggio.	46
- LA META -	48
ECOSISTEMA DI VITA	49
Le 6 indipendenze	57
1. INDIVIDUALE	67
2. DI AZIONE [RESPONSABILE]	69
3. PERSONALE/SOCIALE	70
4. RELAZIONALE	72
5. ECONOMICA	73
6. BIOLOGICA	76
INDIPENDENZA	78

