

www.monicalasaponara.it

Escape!

*Cambio lavoro,
vivo felice*

WORKBOOK

**Non serve un'idea geniale per
cambiare la tua vita lavorativa, servi TU!**

Monica Lasaponara
Escape Coach®

BENVENUTI!



Ciao! Mi chiamo Monica Lasaponara e con il mio lavoro di Escape Coach® aiuto le persone a fare un lavoro che possano amare.

Innanzitutto grazie mille per aver deciso di provare questo corso!

Non ho la pretesa di farti cambiare subito la tua vita lavorativa ma vedrai, sarà un bel viaggio di scoperta.

Ti aiuterò infatti a capire che tutti possiamo fare un lavoro che abbia un **Senso** per noi, e che per scoprire di cosa si tratta dobbiamo lavorare sul nostro atteggiamento mentale e concederci la possibilità di far entrare via via qualcosa di nuovo nella nostra vita.

Perché sì, dopo aver aiutato tante persone posso affermare senza ombra di dubbio che **si può fare**, e soprattutto che... **se non ci provi non lo saprai mai!**

www.monicalasaponara.it



[/escapecoach](https://www.facebook.com/escapecoach)



[/monicalasaponara](https://www.instagram.com/monicalasaponara)

Istruzioni per l'utilizzo di questo workbook

Innanzitutto ti consiglio se puoi di stamparlo e di portarlo sempre con te.

Vedrai che man mano che andrai avanti con i video sentirai l'esigenza di tornare sugli esercizi che ti verranno proposti, anche nei momenti più impensati.

Ad ogni modo ti consiglio anche di avere con te un quaderno o un file facilmente accessibile (ad es. ne puoi aprire uno su Google Drive e/o su Dropbox, così puoi accedervi anche dal tuo telefono in ogni momento).

È molto importante che tu non vada avanti con i video finché non avrai fatto gli esercizi di ogni lezione, niente scuse, apri la tua agenda e/o il tuo calendario elettronico e blocca del tempo per TE.

Vedrai infatti quanto sarà importante, nel progettare il tuo Cambiamento, organizzare al meglio il tuo tempo... dunque comincia subito!

Buon lavoro :)

Io mi presento, tu ti prepari

Ascoltare le storie delle persone che erano riuscite a cambiare la propria vita lavorativa è stato per me il primo passo per rendermi conto che non ero sola e che lo si poteva fare a prescindere dalla situazione economica.

Perché non era questione di soldi o di tempo, quanto di riuscire a cambiare atteggiamento mentale.

**Un viaggio di mille
miglia comincia
con un singolo
passo.**

Lao Tzu

In questo video non troverai ancora esercizi da fare, ma ti consiglio di appuntarti, mentre lo vedi, le parole che ti risuonano o anche quelle che ti generano curiosità.

Devi iniziare a familiarizzare con il **cambio di atteggiamento mentale** che ti propongo, quindi probabilmente ti verrà spontaneo pensare che se il mio percorso lavorativo - che era un percorso normale come lo fanno in tanti - ha avuto lo stravolgimento di cui ti parlo, **fare le cose in maniera diversa** è possibile qualunque sia il tuo punto di partenza.

La differenza è che sarà solo ed esclusivamente TUO perchè basato, proprio come è successo a me, sulla tua **unicità** come persona.

Parliamo di lavoro ideale

Per scardinare l'idea del lavoro come una casella da riempire e creare invece la nostra casella unica e personale, dobbiamo iniziare a ragionare su cosa possa essere davvero importante per noi.

Dobbiamo immaginare per un attimo di strappare il nostro curriculum, e ricominciare dalla NOSTRA STORIA.

Ognuno di noi è stato creato per fare un determinato lavoro, e il desiderio di quel lavoro è stato messo in ogni cuore.

Rumi

Il lavoro ideale ha tre caratteristiche:

SODDISFAZIONE = MI PIACE

VALORE = MI IMPORTA

GUADAGNO = MI SOSTIENE

Quella centrale è, nell'ottica del tuo cambiamento, quella più importante.

Come vedi, non ha necessariamente a che fare con l'avere una "idea geniale" ma piuttosto con il trovare una risposta a questa domanda:

"come posso migliorare la mia vita?"

A questo proposito ci viene in aiuto l'immagine successiva, sulla quale ti invito a continuare sempre a riflettere man mano che andremo avanti in questo corso.

Ti sarà utile per fare quell'allineamento di cui ti ho parlato tra i nostri bisogni, i nostri valori e le nostre priorità.

IKIGAI

ANTICO CONCETTO GIAPPONESE CHE
STA PER "UNA RAGIONE PER VIVERE"



Life Design: la vita che vorresti

Prima di cominciare a pensare a cosa puoi fare, devi innanzitutto ricordarti che il tuo stile di vita ideale è il vero business plan che ti serve.

È da qui che parte tutto, dal rendersi conto di cosa non ti soddisfa e di ciò che invece vorresti facesse parte della tua quotidianità, per iniziare poi a immaginare come potrebbe essere fatta la tua giornata ideale.

Al posto di pensare a quando sarà la tua prossima vacanza, dovresti forse costruirti uno stile di vita da cui tu non senta il bisogno di scappare.

Seth Godin

Concediti il lusso di sognare e descrivi una tua **giornata tipo**. Non solo cosa faresti, ma anche **come vorresti sentirti** e quali sarebbero le cose imprescindibili. Parti da quando ti svegli la mattina e inizia a immaginare lo svolgersi della giornata. Fallo con spensieratezza, senza fermarti a pensare a cose del tipo *"tanto sarebbe impossibile"*.

Scopri cosa sai e puoi fare

Anche se il lavoro che fai ora non ti piace, hai un bagaglio di competenze ed esperienze. Per ora non le buttiamo via, perchè probabilmente qualcosa potrà esserci utile in futuro, ma le mettiamo un attimo da parte e iniziamo a ragionare su quali sono i tuoi punti di forza e i tuoi talenti, magari nascosti, che possono aiutarti a creare qualcosa di cui TI IMPORTI.

Guarda dentro di te. Ogni cosa che vuoi, lo sei già.

Rumi

Ricorda che:

I tuoi migliori talenti sono cose che fai nella vita che non entrano in un cv o per i quali non vieni (ancora) pagato/a.

Sono cose che sai fare e che ti piace fare, che hai già e ti identificano come una certa persona agli occhi degli altri, ma che non sei abituato/a a notare.

Allora: **osservati** e, senza giudizio, comincia ad elencare quello che ti piace fare e che ti viene meglio, non solo nei lavori che hai fatto ma soprattutto nei tuoi rapporti personali (amici, parenti, familiari, conoscenti o sconosciuti), e anche relativamente a cose che fai in casa, o che fai per te, o per gli altri.

Puoi inserire sia competenze acquisite (durante gli studi, sul lavoro) che competenze innate (pensa a chi ti dice "ehi ma sei proprio brava/o a..."), e magari chiedi a qualcuno che ti conosce bene - l'ideale sarebbe farlo con almeno tre/cinque persone di ambienti diversi - "secondo te io cosa sono bravo/a fare?").

E adesso?

Innanzitutto complimenti!

Se sei arrivata fino a questo punto, vuol dire infatti che hai deciso di concederti la possibilità di cominciare a **pensare alla tua vita lavorativa in maniera divergente.**

Immagino che ora sarai curiosa di sapere come continua questo percorso, vero?



Ecco qualche anticipazione sulle prossime lezioni che troverai nel mio videocorso **competo** (a sinistra del testo trovi il numero del video corrispondente):

- 5** una volta fatto l'esercizio su **cosa sai e ti piace fare**, e aver così ribaltato la classica concezione delle competenze, andremo a ragionare sui **tuo** temi, ossia tutto ciò che ti interessa o potrebbe interessare.
- 6** Da lì **cominceremo ad attivarci**, ovvero a far entrare pian piano qualcosa di nuovo (è quello che vuoi, giusto?) nella tua vita.
- 7** Ma per fare questo dovremo lavorare anche sulla **tua Mission**, ossia il **perché** che starà dietro a ciò che farai.
- 8** E poi si partirà **alla scoperta del Microbusiness**, ossia come cominciare a fare e
- 9** **testare le tue Attivazioni** senza troppi rischi e velocemente.
- 10** Per fare questo, ovviamente, ti servirà imparare a raccontare ciò che fai (il
- 11** famoso **storytelling**) e farlo alle persone giuste.

12

A questo punto, siccome l'esperienza mi ha insegnato che un buon progetto e gli strumenti giusti non servono a molto se dietro ci sono **paure e resistenze** (totalmente normali e naturali, siamo essere umani dopotutto), andremo ad analizzare e a mettere in pratica una serie di **strategie per rafforzarci, motivarci, avere la giusta Energia e anche "mollarci" un po'.**

13

14

15

16

17

E ovviamente dovremo imparare anche a **organizzare bene il nostro tempo e i nostri soldini**, e cominciare ad entrare nella mentalità di chi da dipendente si muove – finalmente! – **verso l'indipendenza.**

18

Butteremo un occhio anche a chi vorrebbe diventare **nomade digitale**, ovvero fare un lavoro che non abbia bisogno di una location fissa ma che ci permetta di lavorare magari in posti diversi tutte le volte che vogliamo.

19

20

E infine il momento dei **consigli (tutti pratici, come il resto del corso)**: tutto ciò che ti serve **per sbloccarti e partire**, e i **libri giusti da leggere** (quelli che davvero ti cambiano la vita, garantito!).

PER CHI È DUNQUE QUESTO CORSO?



Per chi vorrebbe cambiare lavoro ma non sa cosa fare.



Per chi è stanco della solita routine di ufficio e di fare cose che non lo entusiasmano.



Per chi ha già provato a cambiare lavoro altre volte ma si ritrova sempre con un senso di insoddisfazione.



Per chi magari un'idea o un'attività ce l'ha già, ma ha perso il filo della sua Mission.

La mia storia, e quella di tutte le persone che ho aiutato nel corso degli anni, testimoniano che **si può fare**.

Bisogna rimboccarsi le maniche sì, ma **lo faremo insieme!**

Cliccando sulla mia foto qui sotto potrai accedere all'offerta del corso integrale.

Ti aspetto :)

Monica



Restiamo in contatto?

Puoi iscriverti alla mia newsletter [cliccando qui](#)
e puoi seguirmi su [Facebook](#) e [Instagram](#)

www.monicalasaponara.it