

---

**LA TUA SANA  
ABITUDINE**

---

Ciao, mi chiamo **Giulia Momoli** e sono una **mental coach**.

Mi occupo di supportare le persone nel raggiungimento dei loro risultati, lavoro sullo sviluppo del potenziale umano, sul miglioramento delle abilità di comunicazione con sé stessi e con gli altri, e sulle strategie utili a stare bene, benissimo e sempre meglio.

### **Che cos è il coaching?**

Il coaching è un **metodo di allenamento mentale** attraverso il quale **le persone vengono supportate a trovare gli strumenti e le risorse necessarie al raggiungimento dei propri traguardi**. Questo processo può essere focalizzato a diversi ambiti della propria vita: salute, lavoro, relazioni e sport.

Il coach svolge il ruolo dell' allenatore -l'allenatore della mente e delle emozioni- e ha lo scopo di favorire l'apprendimento e la crescita facilitando consapevolezza e responsabilità individuali.

Immagino che se hai deciso di affidarti a **NATURALMENTE ERBORISTERIA** sia principalmente per due motivi:

- Per allontanarti da una situazione che non ti piace, per dimagrire, per smettere di criticare la tua forma fisica, perché non ti senti più bene nel tuo corpo
- Oppure perché vuoi essere più in forma, desideri sentirti vitale, energica/o e in salute, e vederti più bella/o.

In entrambi i casi hai fatto la scelta giusta: **Benvenuta/o!**

Ti spiego perché ho deciso di sostenere la mia famiglia ed essere testimonial di **A.M.O.R.E.**, **MOMO\_linea** e **Acqua di MOMI**: perché credo che la **salute** sia il nostro valore più importante.

E non intendo la salute come assenza di problemi, ma piuttosto come vitalità.

Per me essere in salute significa sentirsi davvero bene e in forma per avere l'energia giusta per lavorare, fare sport, gestire la famiglia e tutti gli impegni che al giorno d'oggi richiedono la nostra massima resa. Ti parlo da ex sportiva professionista, ma soprattutto da donna impegnata su mille fronti: senza la vitalità ogni successo personale, professionale e sportivo mi sarebbe stato precluso.

In A.M.O.R.E., MOMO\_linea e Acqua di MOMI ho trovato coerenza, benessere, nutrimento e l'amore di una famiglia intera che si dedica da oltre 28 anni a rendere più serena la vita dei propri clienti, prendendosene cura.

Ecco perché sono qui, perché desidero darti il mio contributo e voglio premiare la tua scelta.

Ti auguro un percorso e una vita ricca di successi.

## **PERCHÉ NATURALMENTE ERBORISTERIA HA DECISO DI FARSI AFFIANCARE DA UN MENTAL COACH?**

Domanda lecita, direi. Te lo spiego subito.

Se desideri raggiungere un risultato duraturo e costante nel tempo grazie ai prodotti di **NATURALMENTE ERBORISTERIA**, dovrai considerare anche altri 3 fattori:

- L' **Alimentazione**
- L' **Attività Fisica** idonea per te
- Il tuo **Benessere Emozionale**

Come avrai inteso, da personal coach, mi occupo dell'ultimo aspetto: il Benessere Emozionale.

In questi anni di studio e di lavoro, prima su me stessa e poi con i miei clienti, **mi sono resa conto che la maggior parte delle disfunzioni nel raggiungimento del peso forma**, le difficoltà di trovare una strategia duratura, o ciò che ci impedisce di godere di uno stato salute ideale, **hanno a che fare con la gestione delle nostre emozioni**.

Infatti, la mancanza di motivazione, la variabilità dell'umore, la pigrizia, le abbuffate, le abitudini poco sane, una costanza poco ... costante, i comportamenti non utili, sono legati al nostro stato d'animo, in altre parole alle nostre emozioni.

Spesso però non siamo in grado di gestire le emozioni che proviamo in un dato momento.

**Nessuno ci ha mai insegnato come fare** e capita di sentirsi vittime di un processo che non sappiamo controllare.

Le implicazioni di queste abitudini poco salutari sconfinano poi in sensi di colpa, nel disagio e agiscono sulla nostra autostima e sul nostro senso di sicurezza.

**Troppe volte, ad esempio, non mangiamo per fame, ma per colmare un bisogno emozionale**, per sfogarci, per trovare conforto ... ecc. Capisci cosa intendo?

Un **coach** ti mostra che tu hai già tutti gli strumenti per realizzare i tuoi obiettivi e ti aiuta a direzionare la tua volontà, a rendere specifici i tuoi desideri, ad allenare nuove e più funzionali strategie, a condizionare il tuo atteggiamento e a gestire i tuoi stati d'animo.

**Questo è il valore importantissimo del quale NATURALMENTE ERBORISTERIA ha deciso di farti dono**, omaggiandoti questo servizio, del quale mi occuperò in prima persona per esserti di supporto in questo tuo prezioso momento di cambiamento.

Ebbene sì, credo che tu abbia preso questa decisione perché spinta/o dal **desiderio di cambiare in meglio** e di ottenere risultati diversi rispetto quelli che hai sempre ottenuto.

## **COSA FAREMO INSIEME?**

Ti guiderò inizialmente tramite questo breve e-book che ti introduce nel **mondo del coaching** facendoti toccare concretamente, tramite l'**esercizio**, cosa significa agire verso i propri risultati.

Ci tengo a specificare "tramite l'esercizio", perché così come non esistono pillole magiche in grado di trasformare la tua vita, non esistono nemmeno miracoli nel coaching.

La parola chiave che amo molto è **allenamento**.

Ti serve allenamento per diventare costante, ti serve allenamento per essere precisa/o con l'assunzione dei tuoi nuovi integratori, ti serve allenamento per creare nuove abitudini, ti serve allenamento per imparare nuove strategie alimentari, fisiche ed emozionali e mettere in atto azioni convincenti.

*Ciò che **trasforma la tua vita** non sono gli integratori naturali, o l'attività fisica o l'alimentazione o gli esercizi di mental coaching fatti una volta o due.*

*Ciò che cambia la tua vita in meglio sono **le nuove abitudini che stabilizzerai e metterai in atto quotidianamente fin da ora nella direzione del giusto benessere per te.***

E non appena comincerai a mettere in pratica con costanza questi insegnamenti, i benefici che ne trarrai saranno subito visibili, piacevoli e permanenti.

Questa sessione nella quale ti accompagnerò dura all'incirca 1 ora, 1 ora e mezza, quindi **assicurati di mettere in agenda questa slot di tempo da dedicare solo a te stessa/o**, per trarne i maggiori benefici.

Inizia subito con l'atteggiamento di chi si prende davvero cura di sé: prendi la tua agenda ORA e scegli il momento in cui farai questo splendido lavoro, non rimandare a "Stasera scelgo il momento giusto".

Fatto?! Ho fiducia di sì.

Ho diviso il lavoro in 4 parti: nella prima parte troverai una serie di **abitudini utili**, nello specifico di azioni o atteggiamenti da attuare fin da subito per imparare ad ascoltarti meglio e ad ascoltare la tua vitalità.

Nella seconda parte invece avrai l'opportunità di testare immediatamente una strategia che è alla base di ogni risultato di successo: ti insegnerò a definire un buon **obiettivo**.

Nella terza parte scriverai il tuo **piano d'azione**

Nella quarta parte firmerai la tua **promessa** ad una vita di migliore salute e benessere.

Ti servono solo una penna o una matita e un piccolo quaderno di lavoro che può essere anche un'agenda od un diario.

Sei pronta/o per iniziare? Buon lavoro!



---

# ABITUDINI UTILI

---

Benvenuta/o nella prima parte del tuo lavoro. In questo capitolo troverai una serie di **abitudini utili**, nello specifico di azioni o atteggiamenti da attuare fin da subito per imparare ad ascoltarti meglio e ad ascoltare la tua vitalità.

Le abitudini che ho elencato qui sotto non vanno lette, vanno applicate. Oggi.

Scegli 4 abitudini a settimana, e sperimentane 4 nuove per ogni settimana successiva. Puoi così focalizzarti su poche alla volta e provarle tutte. Troverai quelle più efficaci per te, che diventeranno una nuova sana abitudine. Utilizza dei colori per suddividere la tua scelta.

1. Fai durare il tuo pasto per almeno 20 minuti
2. Mangia con l'obiettivo di NUTRIRTI: chiediti in che modo la pietanza che introduci nel tuo corpo ti sta facendo bene
3. Mangia lentamente, evita TV e confusione mentre consumi il tuo pasto, fai in modo che sia un momento piacevole, un rituale, anche se sei da sola/o

4. Ascoltati mentre mangi, impara a percepire il gusto naturale di ogni pietanza, a goderne il sapore e i benefici e a percepire il senso di sazietà che avanza
5. Mastica più e più volte il boccone che hai in bocca
6. Posa la forchetta ad ogni boccone
7. Avanza sempre qualcosina nel piatto e allontana leggermente il piatto da te appena hai finito
8. Impara a dire "Basta, sono sazio/a, grazie!" a chi ti offre ancora cibo quando sei a posto
9. Impara ad osservare come mangiano e come si comportano le persone naturalmente magre: scopri almeno 3 loro utili caratteristiche e replicale nei tuoi prossimi pasti
10. Vivi i consigli alimentari che hai ricevuto come un'indicazione, come una nuova sperimentazione, e non come una dieta. L'approccio utile è curiosità e nuova consapevolezza.
11. Allenati a visualizzarti ad occhi chiusi per 5 minuti al giorno come sei quando stai bene, quando sei in forma, nota come stai quando ti vesti come piace a te, ascolta quello che dici a te stessa/o e i complimenti di chi ti vede splendente, percepisci dentro di te la sensazione di sicurezza e di agio che hai tra le persone quando ti senti veramente in salute. Imprimiti bene questa immagine dettagliata nella tua mente: il tuo

inconscio ti aiuterà a realizzarla. Se non hai ricordi di quell'immagine, creala e rendila irresistibile! La nostra mente ha bisogno di un riferimento chiaro a cui ambire.

12. Comunica in modo positivo e amorevole con il tuo corpo: dedicati almeno 3 pensieri potenzianti al giorno a voce alta guardandoti allo specchio
13. Vai a fare la spesa quando sei sazia/o o dopo aver fatto uno spuntino
14. Scegli verdure e frutta di stagione e colora il tuo piatto in modo vario: la natura è la nostra più saggia alleata!
15. Se ti capita di essere in difficoltà fatti queste domande: Cosa posso imparare da questa situazione? Quali qualità e risorse sto sviluppando di me? Come posso essere ancor più determinata/o? Quanto beneficio mi darà essere costante e decisa/o?
16. Sorprenditi a sorridere senza alcuna ragione per almeno 5 volte al giorno.

Fra un mese, quando hai sperimentato tutti questi 16 comportamenti utili, scrivi nel tuo diario quelli che ti sono stati più utili, e che sono diventati parte della tua nuova sana abitudine:

A)

B)

C)

D)

E)

Quando hai finito di riflettere su questo capitolo, ti suggerisco di leggere il prossimo, il Tuo Obbiettivo Ben Formato.

---

# IL TUO OBIETTIVO BEN FORMATO

---

Per ottenere i risultati che desideri raggiungere è molto importante saper costruire degli obiettivi ben formati.

**Molto spesso le persone non sanno esattamente cosa vogliono, per questo alla prima difficoltà si arrendono.**

Oppure sanno bene cosa non vogliono o non vogliono più, ma non sanno che questo le terrà ben lontani da ciò che desiderano davvero!

**Ti propongo un metodo di lavoro semplice**, strutturato e vincente secondo cui sarai in grado di stabilire in modo molto specifico quello che vuoi ottenere.

Ti consiglio di prendere una penna e di lavorare sul tuo obiettivo direttamente sul tuo diario.

Scrivere è un modo molto concreto di aumentare la percentuale di riuscita del tuo traguardo: innumerevoli studi scientifici dimostrano che chi non pianifica nel dettaglio il proprio successo tende a fallire rispetto chi ha un piano ben formato come questo.

Ecco le 7 caratteristiche, o criteri, di un obiettivo ben formato.

---

## 1. SPECIFICO

---

L'obbiettivo deve essere specifico. Descrivilo nei dettagli, particolareggiato, non in modo generico. Che cosa vuoi di preciso?

Non va bene: "Voglio migliorare il mio aspetto... voglio essere più costante...".

Bisogna essere più specifici!

Quantifica se necessario da 0 a 10 come ti senti oggi e dove vuoi arrivare, ad esempio: "voglio migliorare la mia costanza nel seguire i giusti consigli alimentari da 5 a 8".

Es: Voglio pesare "x", "voglio laurearmi", "voglio correre la mia prima maratona".

Immagina di dover andare da un luogo ad un altro: nel navigatore dovrai inserire il paese, giusto? Ma non basta: se inserisci anche via e numero civico il navigatore (quando svolge il suo compito!) ti porterà esattamente nel punto che gli hai richiesto.

Il nostro cervello funziona allo stesso modo: necessita di indicazioni super precise e dettagliate per portarci al traguardo.

E tu, dove vuoi arrivare? Utilizza lo spazio nel documento di lavoro

---

## 2. ESPRESSO IN POSITIVO

---

Cioè non è espresso come “non voglio fumare più”, “non voglio abbuffarmi davanti la TV”.

È invece espresso in senso positivo come per esempio “voglio adottare uno stile sano”, “voglio pesare 63 kg”, “voglio portare la mia costanza, in una scala da 1 a 10, da 6 a 8”...

Comunichiamo alla nostra mente cosa vogliamo, non quello che non vogliamo o non vogliamo più, perché non è utile e ci impedisce di focalizzarci su ciò che desideriamo.

Esprimi il tuo obiettivo in modo positivo. Utilizza lo spazio nel documento di lavoro

---

### 3. SOTTO LA TUA RESPONSABILITA'

---

Il raggiungimento dell'obiettivo non deve dipendere da fattori esterni, ma essere completamente nelle tue mani. Il tuo obiettivo è sotto la tua piena responsabilità? È in tuo controllo o esistono elementi fuori dal tuo controllo? Come puoi fare per mantenere il raggiungimento dell'obiettivo sotto il tuo controllo?

Es "Voglio che tutta la mia famiglia abbia uno stile di vita salutare" non è sotto la tua responsabilità.

Ma lo puoi influenzare.

Chiediti, per portarlo sotto la tua responsabilità: Che caratteristiche devo avere? Cosa posso fare io per influenzare il raggiungimento del mio obiettivo?

Sotto la tua responsabilità c'è "voglio imparare a fare la spesa giusta", "voglio cucinare per la mia famiglia degli ottimi pasti bilanciati", "voglio dare a tutta la famiglia l'esempio facendo delle lunghe passeggiate".

Altro esempio: "Voglio pesare "x" chili" è pienamente sotto la tua responsabilità. Il corpo è tuo, fino a prova contraria, e decidi tu come alimentarlo.

Il tuo obiettivo deve dipendere da te, altrimenti è l'obiettivo di qualcun altro. E tu, dove vuoi arrivare?



---

## 4. MISURABILE E SENSORIALE

---

Cioè, semplicemente, deve essere misurabile con i 5 sensi.

Come fai a sapere di aver raggiunto il tuo obiettivo? Cosa vedrai? Cosa ascolterai? Che sensazioni proverai?

Ad esempio: “vedrò i kg segnati nella bilancia”, “vedrò i km fatti nella settimana”, “mi guarderò allo specchio con soddisfazione e ammirazione”, “riuscirò a fare le scale senza avere il fiatone”, “ascolterò i complimenti che faccio a me stessa e che mi vengono fatti per la nuova vitalità che trasmetto”, “le persone mi vedranno più sorridente”, “sentirò la mia voce che si complimenta per il nuovo aspetto del mio frigorifero e della mia dispensa”, “ascolterò quella particolare musica”, “proverò una grande sensazione di orgoglio”, ecc...”

Descrivere prima come sarà, aiuterà il tuo cervello a portarti proprio lì! Quindi devi “vederti” nella nuova condizione, immaginare come sarai quando avrai raggiunto il tuo traguardo, cosa dirai di te stesso e cosa ti diranno le altre persone, che sensazioni positive proverai.

---

## 5. ECOLOGICO

---

Cioè che rispetta la persona, il suo sistema familiare, i suoi valori e non danneggia nessuna delle aree importanti.

Come vengono influenzate le sfere della mia vita? Qual è il prezzo da pagare per raggiungere il mio obiettivo? È una cosa buona per me e per le persone importanti della mia vita?

Ad esempio: "Curare la salute, essere vitale è buono per me e per le persone che amo, che, anzi potranno beneficiare della mia ottima energia".

"Lavorare 3 ore in più al giorno perché uno dei miei obiettivi è guadagnare di più è buono per me, ma è buono per la mia famiglia? La mia famiglia lo sa? Mi supporta in questo?". Se tu avessi un bimbo piccolo probabilmente no. Intendo questo per ecologia: l'obiettivo che sceglierai con cura di perseguire deve essere in linea con tutte le aree della tua vita, altrimenti potresti incontrare frustrazione.

Quando scegli di stare bene in modo salutare il tuo obiettivo è ecologico sia per te che per chi ti vuole bene: senza nessuna controindicazione!

---

## 6. DATA DI SCADENZA

---

Sii ultra specifico, scrivi la data! È fondamentale dare alla tua mente una data specifica, un punto di riferimento temporale che ti permetta di programmare tutte le mosse per tagliare il traguardo.

Entro quando lo vuoi raggiungere? Voglio pesare "x" chili entro giugno 2018

La data di scadenza è indispensabile per percepire l'urgenza di ciò che sto facendo. Immagina quando devi pagare una bolletta: la data ti dice che oltre non puoi andare, quindi tu dovrai organizzarti per rispettare quei tempi.

---

## 7. RAGGIUNGIBILE E MOTIVANTE

---

Il mio obiettivo è il giusto mix tra fattibile (realizzabile) e motivante (mi deve sfidare e non essere facile)?

Scegli un obiettivo che sia per te e per quello che fai raggiungibile (fattibile), ma che sia anche accattivante, quindi osa, chiediti un 20% in più rispetto a ciò che vuoi realizzare. In termini di forma fisica, di guadagno, di data di scadenza. Il risultato ideale a cui puntare è leggermente oltre rispetto a quello che già sai di poter fare.

Ad esempio, se scegliesti come obiettivo “vestire la taglia 48 in 10 mesi e io sono una 54”, l'obiettivo è fattibile, ma forse poco motivante perché 10 mesi per questo obiettivo sono un periodo così lungo che probabilmente perderei di motivazione lungo il percorso, non mi impegnerei abbastanza perché penserei “Tanto c'è tempo!”.

Chiaro il passaggio? Dunque osa!

Bene! Ottimo lavoro! Trascrivi sul tuo diario il tuo obiettivo ben definito.

Fatto?

Allora sei pronta/o per passare al prossimo capitolo, Il Tuo Piano Di Azione

---

## IL TUO PIANO DI AZIONE

---

Ora che hai formulato in maniera specifica il tuo obiettivo, ti serve un piano per tradurlo in azione. Rispondi a queste 3 domande in termini di comportamenti e atteggiamenti che ti impegnerai a mettere in pratica fin da subito per poter raggiungere il tuo obiettivo.

### 1. COSA POSSO INIZIARE A FARE

Scrivi comportamenti, azioni, abitudini, atteggiamenti che inizi oggi e che non stavi ancora realizzando.

Es. Inizio a prendere AMORE. MOMO\_linea e Acqua di MOMI come da indicazioni

Es. Mi programmo attività fisica per 3 volte a settimana (scrivi in quali giorni)

Es. Appoggio la forchetta ad ogni boccone

Es. Parlo meglio a me stessa/o e curo il mio dialogo interiore (mi dedico almeno 3 pensieri potenzianti al giorno a voce alta guardandomi allo specchio)

---

---

---

---

## **1. Cosa posso continuare a fare?**

Scrivi comportamenti, azioni, abitudini, atteggiamenti che stai già mettendo in atto, che sono ok e che ti sono utili mantenere per realizzare il tuo obiettivo.

Es. Continuo a bere 2 lt di acqua al giorno

Es. Continuo a mangiare lentamente

Es. Continuo a sorridere e a mostrarmi alle persone che incontro sempre di ottimo umore

Es. Continuo ad essere determinata

Es. Continuo a mangiare cibi integri e naturali

---

---

---

---

## **2. Cosa posso smettere di fare?**

Scrivi comportamenti, azioni, abitudini, atteggiamenti che ti rendi conto non essere furbi o che addirittura ti danneggiano nella realizzazione del tuo obiettivo e dei quali vuoi sbarazzarti.

Es. Smetto di assumere lo zucchero bianco

Es. Smetto di buttarmi sul divano dopo mangiato

Es. Smetto di guardare il telegiornale mentre mangio

Es. Smetto di comprare schifezze

---

---

---

---

A questo punto ti lascio qualche altra riga per poter elencare con cura tutte le **risorse** che hai a disposizione e che ti serviranno per raggiungere il tuo obiettivo. Con risorse intendo sia quelle esterne (un nuovo libro, tempo ben organizzato dedicato al mio benessere personale, prodotti erboristici, un'amica con cui condividere l'attività fisica, un mental coach che mi supporta...) che risorse interne (forza di volontà, desiderio di migliorarmi, determinazione, impegno, motivazione, ...).

Quindi: su quali risorse puoi contare in questo percorso? Scrivile tutte!

---

---

---

---

---

---

---

---







---

## LA TUA PROMESSA

---

Proprio così, ti chiedo di fare una promessa, non a me, non a **NATURALMENTE ERBORISTERIA**.

Ti chiedo di prenderti questo impegno con **la persona più importante della tua vita, te stessa/o** e di farlo con forza per i prossimi 28-31 giorni, che rappresentano il naturale ciclo di adattamento di un'abitudine.

Prima di impegnarti con la promessa, ti lascio il messaggio che Gianfranco ha scritto per te.

*Cara Amica/o*

*Il mio unico obiettivo è di contribuire a migliorare la tua salute.*

*Ho sviluppato personalmente A.M.O.R.E., MOMO\_linea e Acqua di MOMI e miscelato con passione le erbe che compongono la tua tisana con l'intenzione di mettere a tuo servizio la mia esperienza di oltre 28 anni.*

*Ho confezionato con cura questo percorso che ora si trova nelle tue mani e sono qui per chiederti una promessa.*

*Vorrei che tu sottoscrivessi qui sotto il tuo impegno a cambiare stile di vita. E ti chiedo cortesemente di farlo ora, per la tua salute.*

*Ti ringrazio in anticipo per la tua promessa e ti auguro di raggiungere presto i tuoi obiettivi.*

*Un caro abbraccio*

*Gianfranco Momoli*

---

## LA MIA PROMESSA

---

Io \_\_\_\_\_ (il tuo nome)

*Mi impegno a migliorare il mio stile di vita e la mia salute facendo scelte alimentari sane, compiendo del movimento e affrontando ogni giorno con serenità.*

*Mi impegno a non acquistare e consumare prodotti ricchi di ingredienti raffinati, grassi, zuccheri e sale.*

*Mi impegno a preferire una alimentazione a base di cibi naturali e vegetali.*

*Mi impegno ad idratare il mio organismo con almeno 2 litri di acqua al giorno e a fare almeno 30 minuti di movimento per 3/4 volte a settimana.*

*Mi impegno a seguire i comportamenti utili.*

*Mi impegno a visualizzare con energia il mio nuovo obiettivo e a seguire il mio piano d'azione con determinazione.*

*Così facendo sono certa/o di ottenere miglioramenti evidenti e duraturi già dai primi giorni.*

Data e Luogo

Firma

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## COMPLIMENTI!

**Sei appena giunta/o al termine del tuo primo lavoro di coaching!** Datti una bella pacca sulla spalla perché il percorso verso il tuo nuovo obiettivo è già iniziato.

**Ti ringrazio per il tuo entusiasmo e l'impegno che hai dimostrato!**

Naturalmente questo è un primo step, ma lo sappiamo, ogni grande viaggio comincia con un primo passo!

COSA FARE ORA?

1. **Scrivimi** a [giulia@giuliamomoli.com](mailto:giulia@giuliamomoli.com) per aggiornarmi su come è andata questa sessione di coaching sugli obiettivi: sarò felice di darti il mio feedback sul tuo lavoro.
2. **Seguimi** sul mio sito <http://www.giuliamomoli.com/> dove ti aspettano ricchi spunti di miglioramento personale.
3. Quando vuoi affrontare delle sessioni di coaching con me per migliorare la qualità della tua vita personale e professionale e vuoi ottenere migliori risultati **prenota** la tua **chiamata conoscitiva gratuita** compilando il modulo che trovi sul sito: <http://giuliamomoli.com/contatti>  
Sarò a disposizione per illustrarti tutti i dettagli.

**Buona Vita Felice. Con Amore,**

**Giulia**