

# LE LISTE PER ALLENARE LA FELICITÀ



Accademia  
[Della Felicità]

# INTRO

Nel coaching utilizziamo spesso la scrittura perché questo strumento permette di riflettere su se stessi e sulla propria vita in maniera più profonda ed efficace.

Mettere nero su bianco i nostri pensieri - invece che lasciarli liberi di affolare la nostra mente - è un toccasana soprattutto nei momenti in cui siamo sottoposti a stress o non riusciamo a vedere una via d'uscita.

La scrittura ci aiuta a fare chiarezza, ma anche a osservare con maggiore obiettività le problematiche che ci preoccupano, per trovare soluzioni efficaci.

In occasione della **Giornata Mondiale della Felicità** (20 marzo) abbiamo deciso di proporre ai nostri clienti e sostenitori uno strumento particolarmente utile per riflettere sulla loro vita, alleggerire le tensioni quotidiane e fare spazio a pensieri positivi e soprattutto utili.

Questo ebook contiene una serie di liste "della felicità", da compilare per portare gioia nella tua vita.

Sicuramente ti sarà capitato di scrivere liste di cose da fare, liste della spesa, liste dei pro e dei contro di un determinato progetto o addirittura di una relazione... Quello che ti proponiamo con questo ebook è di utilizzare uno strumento che già conosci - le liste, appunto - per provare a fare qualcosa di nuovo. Ragionare sulla tua felicità e scoprire così nuovi modi per allenarla nel quotidiano.

Questo ebook è la versione completamente rieditata, rivista e corretta di uno precedente, che abbiamo pensato di riproporre per offrirti uno strumento potente che ti aiuterà a:

- riflettere in maniera approfondita su ciò che vuoi e ciò che ti piace
- dedicare del tempo di qualità a te stesso
- mettere ordine tra le tue idee e trovare il modo per trasformarle in obiettivi
- progettare modi nuovi per raggiungere quel che desideri
- distrarci dai tuoi problemi focalizzandoti su qualcosa di piacevole

# ISTRUZIONI

Se ti va di provare le nostre "liste della felicità", ecco come puoi fare...

Nell'ebook trovi in tutto 24 liste: puoi compilarle in ordine, oppure di scegliere di volta in volta quella che ti ispira di più.

Puoi stampare questo ebook e scrivere le tue liste direttamente sulle sue pagine. Se invece preferisci farlo su un quaderno a parte ti suggeriamo di scegliere con cura uno che ti piace, perché così sarà più facile mantenere l'appuntamento con le tue liste.

Puoi compilare una lista al giorno o quando ne senti l'esigenza; ti consigliamo comunque di ritagliarti quotidianamente un momento per dedicarti a te stesso, e la "scusa" di compilare la tua lista della felicità è perfetta!

Nell'ebook abbiamo messo anche le liste dei soci e dei collaboratori di Accademia, perché prima di sottoporle a te le abbiamo compilate noi per primi. Le nostre liste potranno esserti di esempio e di ispirazione.

Puoi coinvolgere in questa attività anche parenti e amici: condivi con loro l'ebook e invitali a compilare le liste. E se vuoi poi potete leggervele a vicenda per scoprire qualcosa di più l'uno degli altri.

Compilare liste è come una sorta di meditazione: se ti ci dedichi una volta al giorno, presto ne vedrai i risultati utili.

Buone liste!

Il Team di ADF

# FAI UNA LISTA DI COSE IN CUI SEI VERAMENTE BRAVO

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## LA LISTA DI FRANCESCA ZAMPONE

- FARE ANALISI (NON LOGICHE)
- PARLARE DI MUSICA
- BERE GIN TONIC
- SCOPRIRE NUOVE COSE
- INTUIRE QUELLO CHE PENSANO VERAMENTE LE PERSONE
- ORIENTARMI IN UNA CITTÀ NUOVA



# FAI UNA LISTA DELLE COSE PASSATE E PRESENTI CHE BLOCCANO LA TUA FELICITÀ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---









# FAI UNA LISTA DI TUTTE LE COSE DI CUI TI SENTI APPASSIONATO

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# FAI UNA LISTA DELLE COSE A CUI VUOI DIRE DI “NO”

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## LA LISTA DI SABRINA CORSINI

- A TUTTE LE VOLTE IN CUI PENSO “È IMPOSSIBILE”: LA MAGGIOR PARTE DELLE VOLTE NON È VERO
- A CHI NON È EMPATICO E A CHI NON È IRONICO: L'EMPATIA E L'IRONIA CI RENDONO UMANI E DANNO QUALITÀ ALLA VITA
- A TUTTE LE VOLTE IN CUI NON HO IL CORAGGIO DI SEGUIRE IL MIO ISTINTO: MEGLIO SEGUIRLO E SBAGLIARE CHE RAMMARICARSI DI NON AVERLO VOLUTO ASCOLTARE
- ALL'ECESSIVO PERFEZIONISMO: È UN ALIBI CHE PARALIZZA
- ALLA MANCANZA DI CULTURA, SOPRATTUTTO QUANDO È AGGRESSIVA E SPUDORATA





# FAI UNA LISTA DELLE MIGLIORI OPPORTUNITÀ CHE TI HANNO DATO

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## LA LISTA DI MICAELA TERZI

- SUONARE L'ORGANO IN CHIESA
- APRIRE UNA STARTUP
- TUTTE LE VOLTE CHE MI È STATA DATA L'OPPORTUNITÀ DI ESPRIMERE LE MIE OPINIONI
- FREQUENTARE IL MASTER IN COACHING
- TUTTE LE OPPORTUNITÀ CHE MI DANNO LE PERSONE DI PARTECIPARE ALLA REALIZZAZIONE DEI LORO PROGETTI















# FAI UNA LISTA DEI CIBI CHE TI PIACCONO DI PIÙ E CHE TI FANNO SENTIRE BENE CON TE STESSO QUANDO LI MANGI

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## LA LISTA DI SABRINA CORSINI

- IL SALMONE, SOPRATTUTTO CRUDO
- LA PIZZA CON MOZZARELLA DI BUFALA BASILICO E CIPOLLE
- LA PANNA MONTATA, ABBONDANTE E OVUNQUE
- LE LENTICCHIE, SENZA LE QUALI DAVVERO PROPRIO NON RIUSCIREI A STARE
- IL PARMIGIANO POCO STAGIONATO, IL CONFORT FOOD PER ECCELLENZA
- UNA BELLA INSALATA VERDE, BELLA ABBONDANTE, MAGARI CON TONNO, UOVA E MAIS, CHE VA SEMPRE BENE CON TUTTO E FA PIATTO UNICO



# FAI UNA LISTA DI TUTTE LE COSE CHE ERANO IMPORTANTI 5 O 10 ANNI FA E CHE ORA NON LO SONO PIÙ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## LA LISTA DI SABRINA CIRAOLO

- ESSERE AGGIORNATA SUI POSTI E LOCALI TRENDY
- USCIRE OGNI WEEKEND
- ESSERE SEMPRE IN COMPAGNIA
- PIACERE A TUTTI
- NON SENTIRMI ESCLUSA

# FAI UNA LISTA DEI PERCHÉ IL DENARO NON PUÒ COMPRARE LA FELICITÀ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## LA LISTA DI ILENIA LA LEGGIA

- LA FELICITÀ È UN MODO DI ESSERE
- NESSUNA DELLE 10 CHIAVI DELLA FELICITÀ È ACQUISTABILE. È UN ASSIOMA.
- PARAFRASANDO IL VIGNETTISTA KIN HUBBARD: DIRE CHE COSA CONDUCE ALLA FELICITÀ È DIFFICILE, MA UNA COSA È CERTA, LA POVERTÀ E LA RICCHEZZA HANNO ENTRAMBE FALLITO.
- IL DENARO NON RENDE LIBERI, LA FELICITÀ SÌ
- IL DENARO COMPRA CIÒ CHE SERVE A SOPRAVVIVERE. MA LA FELICITÀ È VIVERE, NON SOPRAVVIVERE.

# FAI UNA LISTA DEI TUOI SOGNI E DESIDERI DEL PASSATO CHE SI SONO AVVERATI

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## LA LISTA DI MICAELA TERZI

- INSEGNARE
- AVERE UNO STUDIO TUTTO MIO
- VIVERE SOLA
- VIVERE A NEW YORK PER UN BREVE PERIODO
- VIAGGIARE ALL'ESTERO
- LE MIE BOX DI JOURNALING









Accademia S.r.l.  
Sede Legale  
Corso di Porta Romana 100, Milano - Italy  
C.F. e P.IVA 07438510963  
R.E.A. 1958690

www.accademiafelicità.it  
info@accademiafelicità.it

all rights reserved AccademiadellaFelicità©2020

Tutti i materiali contenuti in questo ebook sono di proprietà di Accademia S.r.l.  
Testi, dati e loghi sono coperti da copyright.  
Le immagini sono state scaricate da <https://unsplash.com>

È possibile stampare, copiare e distribuire i contenuti dell'ebook solo a fine personale, non commerciale, a patto che:  
1) non ne venga modificato il contenuto  
2) sia riportata la fonte, Accademia della Felicità



**Accademia**  
[Della Felicità]