

A black and white close-up portrait of a man with a beard and intense gaze. The man's eyes are wide and focused, looking slightly to the left of the camera. He has a full, dark beard and mustache. The lighting is dramatic, with strong highlights on his nose and the bridge of his nose, and deep shadows on the sides of his face and under his beard. The background is dark and out of focus.

Notebook 2023

L'Alchimista

Esoterico

vs

Essoterico

# RESILIENZA

capacità di un individuo di affrontare e superare un evento traumatico o un periodo di difficoltà

# ANTI-FRAGILITÀ

attitudine di alcuni sistemi di  
modificarsi e migliorare a fronte di  
sollecitazioni, fattori di stress

Nassim Nicholas Taleb

*"Le persone che frequenti  
determinano  
la persona che diventi"*

Luca Romito

*La tua vita è il riflesso  
dei tuoi standard*

Luca Romito

*Cerca di scoprire il disegno che sei  
chiamato ad essere, poi mettiti con  
passione a realizzarlo nella Vita*

Martin Luther King

*La Felicità è un'abitudine.*

*Sfortunatamente  
lo è anche l'infelicità*

Luca Romito

*Nulla accide  
se non l'hai sognato prima*

Walt Disney

*"Le persone di successo  
hanno il coraggio di fare  
ciò che le persone comuni  
non fanno"*

Albert E. N. Gray

STRAORDINARIO

OTTIMO

BUONI

BUONO

SCARSI

SCARSO

ZERO

*"La maggior parte  
degli effetti  
è dovuta a un numero  
ristretto di cause"*

Vilfredo Pareto

**Veritas vos liberabit**

# ESERCIZIO

Quali sono tre obiettivi che stai perseguendo in questo momento della tua vita?

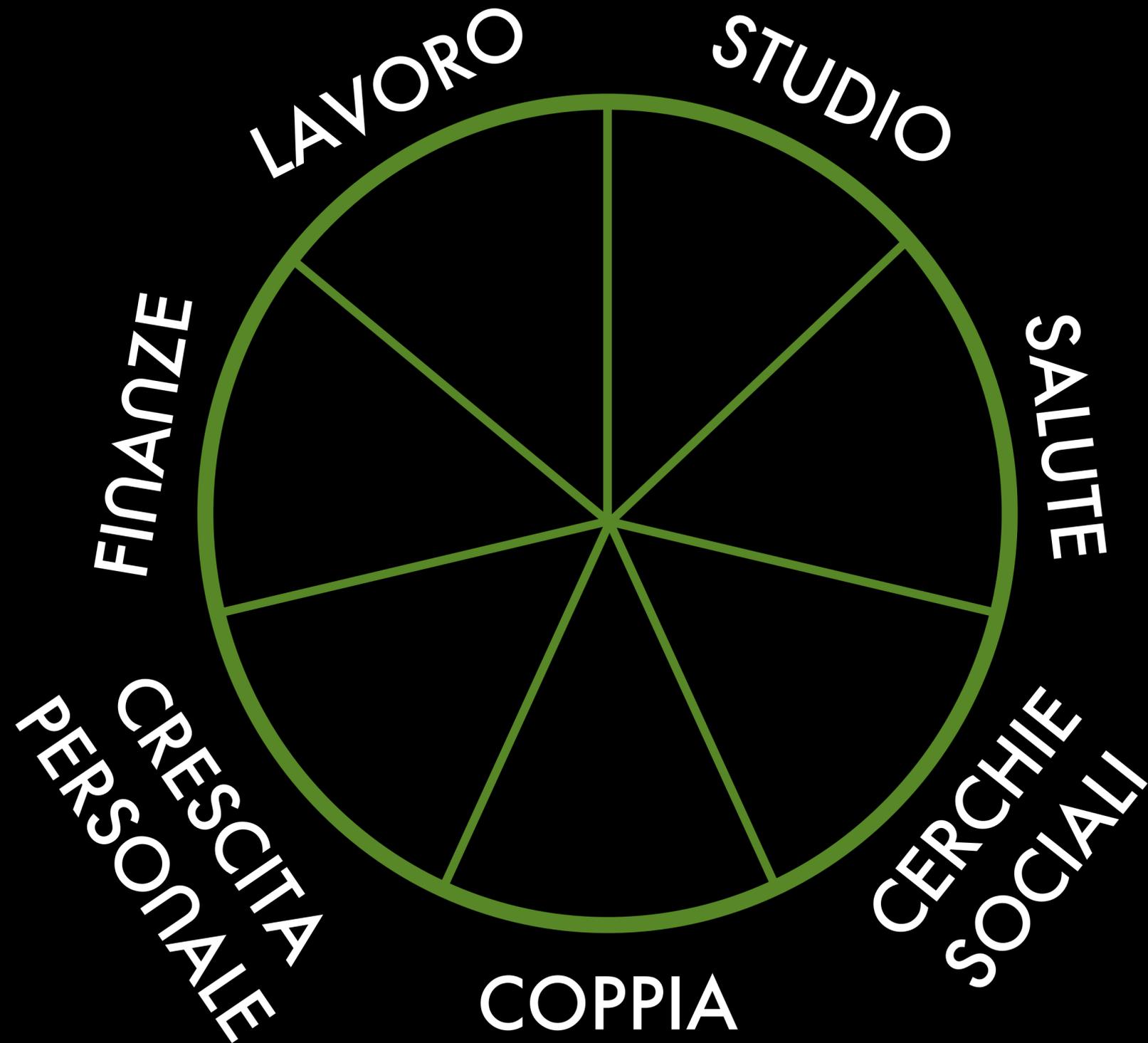
*"Dove hai paura  
mettici amore"*

A black and white close-up photograph of a man's face. He has a full beard and mustache, and his eyes are wide open, looking directly at the camera with an intense, almost unsettling expression. The lighting is dramatic, highlighting the texture of his skin and the details of his facial hair.

giorno 2

# L'Alchimista

# IL CERCHIO DELLA VITA



# IL CERCHIO DELLA VITA

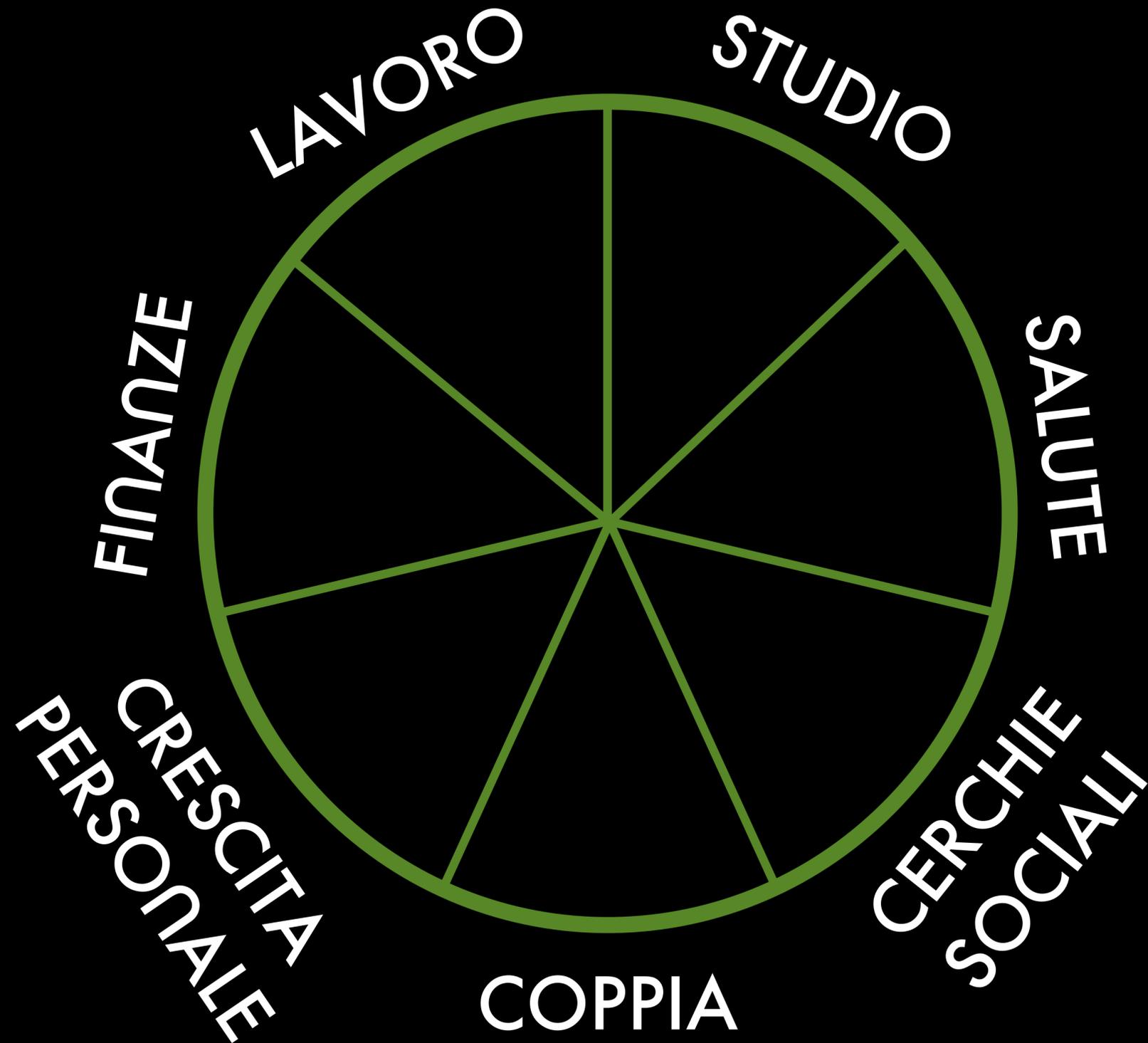


# ESERCIZIO

PER OGNI AREA:

- Perché ho attribuito quel punteggio?
- Cosa mi ha ostacolato dal migliorare?
- Perché è importante migliorare?
- Cosa mi darebbe migliorare?

# IL NUOVO CERCHIO DELLA VITA



# VALORI

Cosa è importante per me

AMORE

VARIETÀ

UNIONE

SERENITÀ

IMPORTANZA

SODDISFAZIONE

DIVERTIMENTO

REALIZZAZIONE

RISPETTO

CRESCITA

ONESTA

AMICIZIA

CORAGGIO

FEDE

GRATITUDINE

APPROVAZIONE

SICUREZZA

SALUTE

EMPATIA

CONDIVISIONE

SUCCESSO

CONTRIBUTO

FIDUCIA

LIBERTÀ

# ESERCIZIO

Scrivete di getto tutti i Valori che per voi sono stati importanti in queste 3 scene

# ESERCIZIO

Fra i valori selezionati segnate i più  
emotivamente impattanti

# ESERCIZIO

Fra i 4/5 valori selezionati  
fate l'esercizio della  
Torre dei Valori

# ESERCIZIO

PER I PRIMI 5 VALORI

Cosa mi ha dato avere  
questo valore in questa posizione?

Cosa mi è costato avere  
questo valore in questa posizione?

# REGOLE

Cosa deve accadere  
per realizzare un valore

# ESERCIZIO

Perché il mio valore

---

sia soddisfatto, deve accadere

---

**BISOGNI**

**INSODDISFATTI**

AMMORE

IMPORTANZA

SICUREZZA

**VARIETÀ**

CONTRIBUTO

CRESCITA

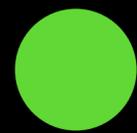
**OBIETTIVI**

**ILLUSORI**

PIACERE

IMMEDIATO

*"Evitare il dolore  
non evita il dolore"*



A black and white close-up photograph of a man's face. He has a full beard and mustache, and his eyes are wide open, looking directly at the camera with an intense, almost unsettling expression. The lighting is dramatic, highlighting the texture of his skin and the details of his facial hair.

giorno 3

# L'Alchimista

# IL VECCHIO CERCHIO DELLA VITA

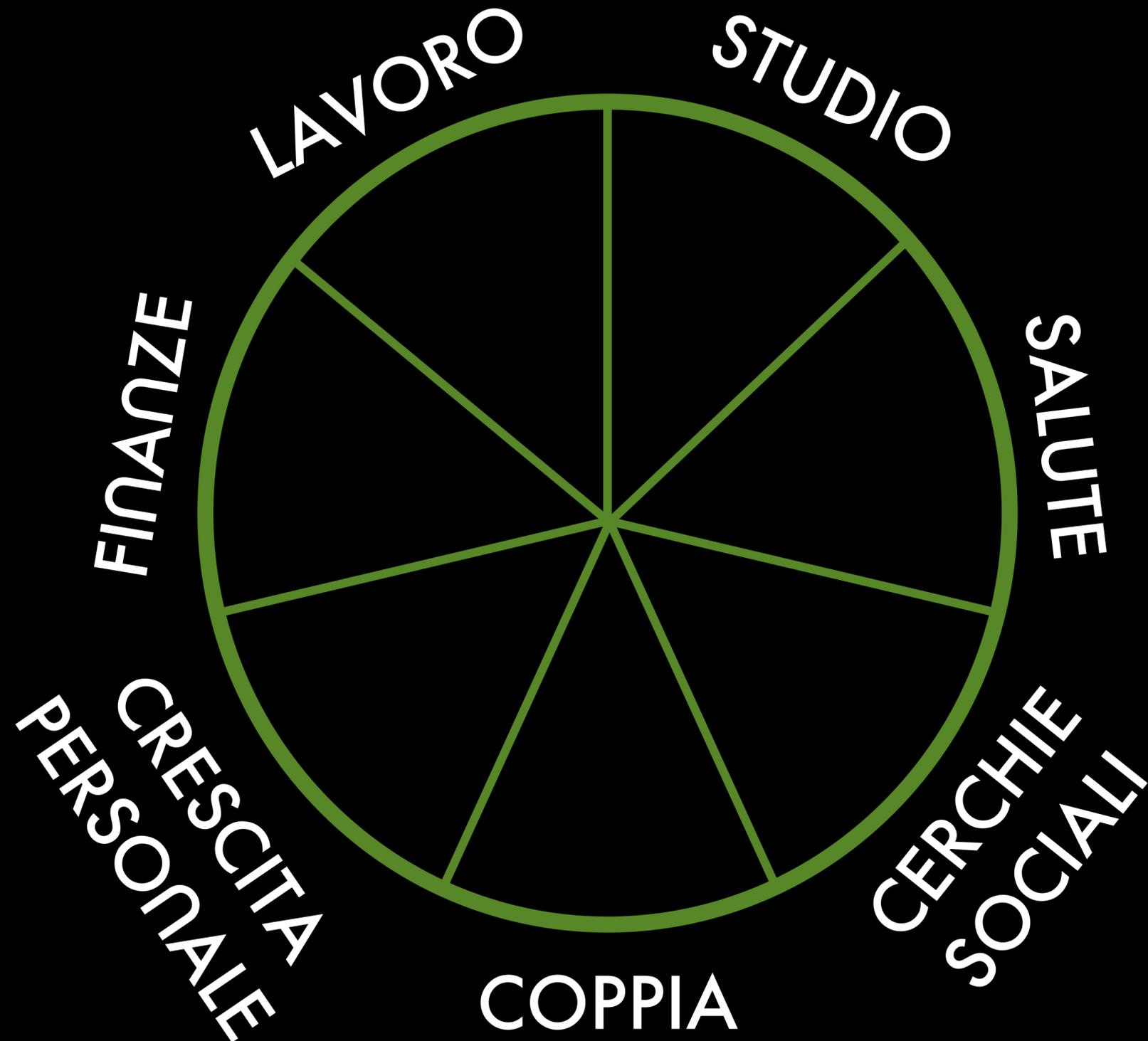


VECCHIA PERSONA NON PUO'  
AVERE NUOVO CERCHIO

NUOVA PERSONA

*Gioca con chi gioca + duro di te*

# IL NUOVO CERCHIO DELLA VITA



*La Felicità è una vita  
in accordo con i propri Valori*

Luca Romito

NUOVAMI

VALORI

# ESERCIZIO

SULLA BASE DEL TUO NUOVO CDV:

Scegli i valori più utili a realizzarlo  
(se ora li senti lontani da te È NORMALE)

nuovo  
REGGOLARE

# NUOVE REGOLE

1. INDIPENDENTI
2. ESPRESSE IN POSITIVO
3. FATTIBILI SEMPRE
4. LEGATE DA “OPPURE”

*Troppe regole e troppo rigide  
sono garanzia di una vita infelice*

# ESERCIZIO

RISPETTO AI TUOI 5 VALORI PRINCIPALI

Definisci 3 regole secondo la formula:

"Provo \_\_\_\_\_ ogni volta che \_\_\_\_\_"

NUOVAMI

OBIETTIVI

# OBIETTIVO OK:

1. L'azione mi rende felice
2. Se non lo raggiungo non è "tutto sprecato"
3. Mi fa sentire migliore
4. E' ecologico (buono per me e gli altri)

# ESERCIZIO

L'obiettivo che sto perseguendo  
in questo momento,  
soddisfa questi criteri?

**S.M.A.R.T.**

**Specific**

S.M.A.R.T.

Measurable

**S.M.A.R.T.**

**Achievable**

S.M.A.R.T.

Relevant

S.M.A.R.T.

Timely

# ESERCIZIO

Valuta se i tuoi 3 obiettivi sono

**S.M.A.R.T.**

AZZIONE

*"Le persone di successo  
hanno il coraggio di fare  
ciò che le persone comuni  
non fanno"*

Albert E. N. Gray

*Le persone che frequenti  
determinano la persona che diventi*

Luca Romito

*Rendi la tua vita  
un capolavoro*

A black and white close-up portrait of a man with a beard and intense gaze. The man's eyes are wide and focused, looking slightly to the left of the camera. He has a full, dark beard and mustache. The lighting is dramatic, highlighting the texture of his skin and the intensity of his expression. The background is dark and out of focus.

giorno 3

# L'Alchimista