



MANIFESTO

10 cose da ricordare quando ti senti "in bilico"

- 1** Mentre cambi, **rispetta** sempre **te stesso e le persone** intorno a te. È il primo passo.
- 2** Riscopri i tuoi **valori** e **sii coerente**. Non limitarti a proclamarli, **vivilo ogni giorno!**
- 3** Non avere paura della **verità**. Imparerai ad accoglierla e a **farne tesoro**.
- 4** **Sii gentile e attento** con chi incontri sulla tua strada. Immagina di camminare per qualche tempo nelle sue scarpe.
- 5** **Esprimi gratitudine**, con gesti e parole. Fai ogni cosa con **amore**, sempre!
- 6** Il **coraggio** si può allenare. Giorno dopo giorno, con **piccoli traguardi quotidiani** da raggiungere. **Comincia ora!**
- 7** **L'incertezza è libertà di scegliere il prossimo passo**, quello che preferisci. Tra un passo e l'altro, perderai l'equilibrio. Serve ad avanzare.
- 8** Coltiva la **leggerezza** oltre le incertezze e le difficoltà.
- 9** **Vivi il presente**.
- 10** Cambia prospettiva. **SBI-LANCIATI e sorridi!**



GIOVANNA ANGIOLINI

la coach equilibrista