



## Mappa delle energie

Esprimi pienamente te stesso e ispira chi ti sta attorno a fare lo stesso attingendo e rinnovando le energie che sono dentro e attorno a te.

Utilizza questa mappa per accrescere la consapevolezza su quale quadrante della mappa usi più automaticamente per alimentare la tua energia. Questo ti consentirà di scegliere in modo consapevole quando e come accedere per trarre vantaggio da ciascuna delle tue fonti energetiche.

I quattro quadranti si riferiscono a quattro diversi aspetti del tuo essere e contesto:

**Identità = energia personale**

**Relazioni = energia interpersonale**

**Self-leadership = energia mente/corpo**

**Impatto = energia creativa**

Rivedi ciascuna voce ed evidenzia quelle che sono già vere per te. I punti che non sono veri o attinenti alla tua realtà possono essere modificati per rispecchiarla. Dopo aver evidenziato le voci già vere, selezionane altre due su cui vuoi focalizzare la tua attenzione. Quando diventano vere, evidenziale. Quindi scegline due nuove e dedicati a quelle.

Sull'ultima pagina c'è un grafico a stella che riporta i quadranti. In ogni quadrante, i segni rappresentano le 25 voci relativi a quel quadrante. Evidenzia per ogni quadrante il punto

che rappresenta il numero delle voci che sono già vere per te e collega i quattro punti ottenuti. Otterrai una rappresentazione visiva della tua area energetica e di quale quadrante usi più naturalmente. Puoi ripetere l'attività ogni 2 o 3 mesi per vedere come si espande l'area.

Continua finché tutti i 100 punti sono evidenziati. Concediti un anno per arrivare a questo obiettivo.

Puoi utilizzare la mappa da solo o nell'ambito di un percorso di coaching per un'esperienza più profonda e trasformativa. Ogni voce della mappa si riferisce a un principio basato sulla ricerca portata avanti in uno dei seguenti campi: Scienza del Sé, Scienza della Felicità, Psicologia Positiva, Intelligenza Somatica, Neuroscienze, Intelligenza Emotiva, Intelligenza Sociale.

In relazione a ciascuna voce, durante il percorso di coaching verranno messe a disposizione strategie, strumenti, articoli, slide, libri, link o altre risorse che ti consentiranno di accrescere la tua esperienza e conoscenza.

SE HAI BISOGNO DI SUPPORTO, NON ESITARE A SCRIVERMI A: [mail@camillacesar.com](mailto:mail@camillacesar.com)