

## **Modulo 8**

### **Bonus**

**Come migliorare qualsiasi ambito della vita che non ti piace.**

Probabilmente grazie a questo percorso hai capito che se si vuol iniziare o smettere di fare una cosa è necessario diventare il tipo di persona che fa quelle cose di natura, senza dover far nessuna fatica.

Semplicemente puoi usare la tecnica della ripetizione scritta e del film mentale per qualsiasi scopo.

Vuoi diventare una persona che si impegna in

ogni ambito della vita? Inizia a scrivere e immaginarti che sei il tipo di persona che dà il massimo, che quando inizia una cosa la finisce e piano piano inizi a farlo davvero. Ciò che succederà è che il ti sentirai comoda a fare queste cose e le vorrai ripetere.

Vuoi diventare una persona che vive in modo salutare? Inizia a scrivere e immaginarti che sei il tipo di persona che ama mangiare salutare, che segue una dieta ferrea e che va in palestra tutti i giorni. Dopodiché inizia a farlo per davvero e vedrai che ti risulterà facile.