

# Scarica Libri Sveglia! gratis Di Daniele Penna (PDF - ePub - Mobi)

Daniele Penna

## Sveglia!



Esercizi pratici, Viaggi Emozionali e Meditazioni confluiranno in un percorso finale che in soli 21 giorni potrà rivoluzionare la tua vita in meglio spianandoti la strada verso il futuro meraviglioso che meriti di vivere. Questo non è un semplice libro... SVEGLIATI e vieni a scoprire il perché! Ti è mai capitato di provare la sensazione di girare in tondo senza arrivare mai da nessuna parte? Ci sono stati momenti nella tua vita in cui tutto andava storto e non capivi perché? O di avere la sensazione che qualcosa si accanisse contro di te? Sei consapevole della tua Missione su questa Terra? Ti muovi ogni giorno per trasformare i tuoi sogni in realtà o ti limiti a sopravvivere facendo cose che molto spesso non hai scelto in prima persona? Ci sono nella tua vita zavorre del passato (ricordi, persone, eventi) che ancora oggi ti rallentano nel cammino verso il successo? Grazie a vent'anni di studio nell'ambito del cambiamento e della crescita personale, Daniele Penna ha trovato le risposte a questi interrogativi e te

le spiega in 15 passi di evoluzione e risveglio. Si tratta di 15 momenti di consapevolezza che ti faranno comprendere come interpretare i messaggi del tuo corpo e del mondo circostante per ottenere una vita felice, sana, di successo e abbondanza. Ma non solo! Questo libro si avvale anche di supporti multimediali che integrano e supportano la lettura perché possa avvenire un reale contatto tra lettore e autore: in diversi punti del testo, la lettura verrà interrotta per svolgere gli esercizi guidati in formato audio MP3, da scaricare gratuitamente sul sito dedicato. Prefazione  
Regola numero 1 Non credere a una sola parola di ciò che stai per leggere Quando tengo i miei seminari sul cambiamento personale in giro per l'Italia amo stabilire delle regole con la platea. Ho deciso di fare lo stesso con i miei lettori. La prima regola è quella che dà il titolo a questo capitolo, ovvero: Non credere a una sola parola di ciò che leggerai, ma prova e sperimenta tutto su te stesso. Il senso di questo assunto sta nel fatto che non voglio, né pretendo, che tu creda alle mie parole; preferisco che tu metta in pratica ciò che stai per apprendere e creda ai risultati che avrai su te stesso. Ci sono migliaia di libri sulla crescita personale, sulla motivazione, sulla PNL e su tante altre discipline, ma il grande problema della carta stampata è che spesso il libro viene letto e messo da parte senza che ci si impegni ad applicare quanto imparato, avanzando scuse del tipo: Bel libro, ma ora non ho tempo per fare gli esercizi, Li farò in un altro momento, Ci ho provato ma non riesco e così via. Questo è il motivo per cui tanta gente preferisce seguire dei corsi dal vivo, così da poter sperimentare di persona quello che potrà approfondire in seguito sui libri. Il mio percorso di radicale cambiamento iniziò con delle coaching private con un trainer specializzato nella Programmazione Neuro Linguistica applicata alle performance sportive. Era il 1995 e mi trovavo presso il Centro Sportivo dei Carabinieri come atleta di Tiro a Segno con pistola; in quel periodo mi allenavo tutti i giorni e, durante l'allenamento, ottenevo dei risultati a livello olimpionico. Quando però andavo in gara accadeva qualcosa dentro di me che mi faceva sbagliare e ottenevo dei risultati discreti, ma ben inferiori alle attese. Sapevo che la pressione emotiva svolgeva un ruolo fondamentale. Far parte di un Gruppo Sportivo Militare era una grossa responsabilità e gli allenatori stessi ce lo ricordavano sempre con frasi del tipo: Noi abbiamo investito su di te e ci aspettiamo grandi risultati. Decisi quindi di svolgere delle sessioni con questo coach, anche se all'inizio ne restai abbastanza deluso. Mi faceva fare cose strane: varie tipologie di rilassamento, training autogeno, visualizzazioni surreali;

tutte cose che reputavo inutili, visto che il mio problema lo vivevo in gara, sulla linea di tiro e non nel suo studio, seduto sulla sua comoda poltrona. Dei vari incontri, ne ricordo uno solo in particolare: quel giorno parlavamo delle barriere che mi impedivano di raggiungere determinati risultati in gara e lui mi chiese: Come sono queste barriere? Se tu potessi vederle davanti ai tuoi occhi come le descriveresti?. Ci pensai un attimo e dentro la mia mente comparvero due barricate di legno sulle quali campeggiavano i due punteggi che non riuscivo a superare nelle specialità sportive che praticavo. Glielo descrissi e lui continuò dicendomi: Chiudi gli occhi e immagina di avere vicino a te una tanica di benzina; prendila, va verso queste barricate e versaci sopra il combustibile. Ora prendi un accendino, appicca il fuoco e allontanati, osservandole bruciare fino a che non si siano trasformate in un mucchietto di cenere. Continuavo a essere scettico, ma seguii le sue istruzioni e immaginai ogni dettaglio tanto da riuscire a sentire le vampate di calore provenienti dalle barricate che bruciavano davanti ai miei occhi. Al termine della sessione, me ne tornai in caserma sempre più perplesso. La settimana successiva dovevo partecipare a un'importante gara del campionato italiano e, come al solito, iniziai a sparare dalla mia postazione; tutto procedeva normalmente, la gara sembrava andare discretamente, quando all'improvviso, a circa quindici colpi dalla fine, decisivi per la vittoria, accadde qualcosa dentro di me. Mentre la mia pistola puntava il bersaglio, vidi la barricata che prendeva fuoco e l'immagine era talmente vivida che non riuscivo a scorgere il mio obiettivo. Sentivo il calore delle fiamme, lo scoppiettare del legno e l'odore del fumo; mi sedetti a osservare questo enorme falò che bruciava dentro la mia testa. Ci vollero circa dieci minuti affinché le fiamme si spegnessero e la barricata diventasse un mucchio di cenere fumante. Solo allora ripresi la gara. Ero pervaso da una strana quiete, sparai gli ultimi quindici colpi in modo tranquillo, perfetto e senza emozioni. Quel giorno superai per la prima volta non solo il mio record personale, ma anche il record italiano per quella categoria. Da quel momento in poi non ho mai più totalizzato un punteggio inferiore, anzi sono costantemente migliorato, ho vinto gare e campionati in Italia e mi sono guadagnato la partecipazione alle olimpiadi militari. Avrei ottenuto anche la carta per le olimpiadi del 2000 se non fossi uscito dall'Arma, per dedicarmi alla mia crescita personale. Quell'evento mi diede fiducia nei poteri sopiti dentro di noi; chiesi subito al mio coach quale processo avesse attivato in me, che tecniche avesse usato, insomma volevo sapere tutto il possibile! Applicavo la PNL, una neuroscienza americana codificata da Bandler e Grinder nel 1973 e in continua evoluzione. Cominciai a seguire i Master presenti in Italia, conseguii vari diplomi e studiai tutti i libri disponibili. Grazie a quelle conoscenze riuscii a cambiare molti aspetti della mia personalità e a ottenere risultati inimmaginabili. Capii inoltre di poter aiutare gli altri a fare altrettanto: divenni l'assistente del mio trainer e poi formatore io stesso. A distanza di anni posso affermare che molte di quelle tecniche sono ormai superate rispetto a ciò che ho scoperto in seguito attraverso altre discipline e soprattutto grazie al lavoro svolto su me stesso e sugli altri. Ma l'aspetto più importante di tutta questa storia risiede nel fatto che se il mio scetticismo avesse avuto il sopravvento non avrei mai ottenuto i risultati che ho raggiunto. Ero dubbioso, ma ho voluto sperimentare ugualmente. Non credevo alle sue parole, ma quando uno di quegli esercizi mi ha permesso di superare i miei limiti mentali nello sport, allora mi sono reso conto di non poter negare l'evidenza. Ecco il primo motivo per cui ho stabilito questa regola: non credere a ciò che leggi, ma applica e osserva i risultati su te stesso. Il secondo motivo che mi sta molto più a cuore si può riassumere con questa frase: Metti in dubbio qualunque cosa!. E per qualunque cosa non intendo solo ciò che leggerai nelle prossime pagine, ma anche tutto ciò che sai già, che ritieni essere vero o falso, che ti hanno insegnato in famiglia, a scuola, in chiesa, e soprattutto ciò che dici ogni giorno a te stesso. Se applicassi già da oggi nella vita quotidiana questa regola, otterresti subito un cambiamento positivo. Nel momento in cui dubitiamo di qualcosa che ci viene detto o di cui siamo certi, inizia la crescita e l'evoluzione. Se gli scienziati non avessero messo in dubbio la convinzione che la Terra fosse piatta, avremmo ancora le mappe bidimensionali. Se non si fosse dubitato dell'impossibilità di far volare gli oggetti pesanti, oggi non potremmo spostarci in poche ore da una parte all'altra del pianeta. Spesso diamo per buone delle conoscenze o delle convinzioni che abbiamo appreso senza chiederci se siano vere o false, semplicemente perché reputiamo affidabili le persone che ce le hanno dette. Non ti chiedo di

credere a tutto ciò che leggerai, io stesso fino a pochi anni fa ero uno degli individui più scettici che si potessero incontrare. Provengo da una famiglia atea e fino a qualche anno fa ero lontano da qualunque idea di Essere o Forza superiore; contavo solo sulle mie capacità e posso assicurarti che, prima di parlarti di tutto ciò che stai per leggere, ho studiato, ricercato, messo in pratica, sperimentato al punto che oggi mi sembra difficile non credere in ciò che migliaia di scienziati hanno dimostrato già un secolo fa e di cui la maggior parte di noi è ancora all'oscuro. Nelle prossime pagine ti parlerò dei primi quindici passi di consapevolezza che mi hanno portato a cambiare totalmente la mia vita e a diventare la persona equilibrata, felice e di successo che sono ora. In questo viaggio ti condurrò, passo dopo passo, a riscoprire cose che, nel tuo profondo, conosci già e grazie alle quali potrai comprendere meglio come sei fatto, cosa attrae i tuoi successi e insuccessi, come devi interpretare le tue emozioni negative, le paure o i traumi, come capire qual è la tua missione su questa Terra, interpretare eventi, dolori, malattie, incontri con persone che ti fanno del male e tanto altro. Ma fare tutto questo sarebbe stato impossibile solo con delle parole. Ho deciso quindi di arricchire questo libro. In alcuni momenti specifici e su determinati passi, ti chiederò di fermarti e di eseguire esercizi o Viaggi Emozionali che potrai scaricare gratuitamente dal sito [www.15passi.com](http://www.15passi.com) e che ti aiuteranno nel processo di riprogrammazione del tuo inconscio. In questo modo raggiungerai i risultati che desideri e sarai pronto a seguire le parti successive del libro. Già il solo ascoltare le registrazioni seguendone le semplici istruzioni potrà trasformare la tua vita. Quindi, prima di iniziare ti consiglio di seguire i vari passaggi del libro, fare gli esercizi proposti e soprattutto ascoltare le registrazioni disponibili gratuitamente sul sito indicato.

<b>Titolo</b>	:	Sveglia!
<b>Autore</b>	:	Daniele Penna
	:	
	:	
	:	
	:	
	:	
	:	
<b>Dimensione del file</b>	:	1.37MB

[Scarica Libri Sveglia! gratis Di Daniele Penna \(PDF - ePub - Mobi\)](#)

# Scarica Libri Sveglia! gratis Di Daniele Penna (PDF - ePub - Mobi)

[Scarica Libri Sveglia! gratis Di Daniele Penna \(PDF - ePub - Mobi\)](#)

**SVEGLIA! PDF** - Are you looking for eBook Sveglia! PDF? You will be glad to know that right now Sveglia! PDF is available on our online library. With our online resources, you can find Sveglia! or just about any type of ebooks, for any type of product.

Best of all, they are entirely free to find, use and download, so there is no cost or stress at all. Sveglia! PDF may not make exciting reading, but Sveglia! is packed with valuable instructions, information and warnings. We also have many ebooks and user guide is also related with Sveglia! PDF and many other ebooks.

We have made it easy for you to find a PDF Ebooks without any digging. And by having access to our ebooks online or by storing it on your computer, you have convenient answers with Sveglia! PDF. To get started finding Sveglia!, you are right to find our website which has a comprehensive collection of manuals listed.

Our library is the biggest of these that have literally hundreds of thousands of different products represented. You will also see that there are specific sites catered to different product types or categories, brands or niches related with Applied Numerical Methods With Matlab Solution Manual 3rd Edition PDF. So depending on what exactly you are searching, you will be able to choose ebooks to suit your own needs.

Here is the access Download Page of SVEGLIA! PDF, click this link to download or read online:

[Scarica Libri Sveglia! gratis Di Daniele Penna \(PDF - ePub - Mobi\)](#)

## Bestseller List [Scarica libri Gratis]

### [PDF] The Mister



<https://free.dbsbook.net/it?book=1113621857&c=it&format=pdf>

È giunto il momento di conoscere The MISTER . Londra, 2019. La vita è sempre stata facile per Maxim Trevelyan. Molto attraente, ricco, aristocratico, non ha mai dovuto lavorare e ha dormito da solo nel suo letto molto di rado. Ma un giorno, improvvisamente, tutto questo cambia quando...

---

### [PDF] After 2. Un cuore in mille pezzi

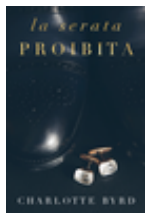


<https://free.dbsbook.net/it?book=1113621857&c=it&format=pdf>

HARDIN NON HA PIÙ NULLA DA PERDERE TRANNE LEI. Dopo il loro incontro, niente è stato più come prima. Superato un inizio burrascoso, Tessa e Hardin sembravano sulla strada giusta per far funzionare le cose. Tessa si era ormai arresa al fatto che Hardin è Hardin. Con...

---

### [PDF] La serata proibita



<https://free.dbsbook.net/it?book=1113621857&c=it&format=pdf>

Non appartengo a questo posto. Non ne posso più, ma ho dei debiti da pagare. Chiamano il mio nome. Le luci si accendono. L'asta ha inizio. Il signor Black fa l'offerta migliore. È tenebroso, ricco e potente. Gli piace giocare. L'unica regola è che non esistono...

---

### [PDF] After 3. Come mondi lontani



<https://free.dbsbook.net/it?book=1113621857&c=it&format=pdf>

SEMBRAVA CHE NULLA POTESSE SEPARARLI. MA L'AMORE TRA TESSA E HARDIN ORA È PIÙ CONFUSO CHE MAI. La vita di Tessa non è mai stata così complicata. Nulla è come lei pensava che fosse. Né la sua famiglia. Né i suoi amici. L'unico su cui dovrebbe poter...

---

### [PDF] La gabbia dorata



<https://free.dbsbook.net/it?book=1113621857&c=it&format=pdf>

Il primo romanzo di una nuova serie noir. Faye è il nuovo personaggio creato da Camilla Lackberg: misteriosa, determinata e sexy. Faye ha tutto: un marito di successo, una splendida figlia, un bellissimo appartamento a Stoccolma. Ma sotto questa superficie dorata, la sua vita apparentemente...

---

## [PDF] Le regole proibite



<https://free.dbsbook.net/it?book=1113621857&c=it&format=pdf>

Non ci apparteniamo. Non avrei dovuto vederlo dopo la nostra prima notte insieme, ma lo desidero. Sono ossessionata da lui. È il mio segreto più oscuro. Il signor Black è Aiden. Aiden è il signor Black. Due facce della stessa persona. Aiden è gentile e dolce....

---

## [PDF] After



<https://free.dbsbook.net/it?book=1113621857&c=it&format=pdf>

Un bestseller mondiale da oltre dieci milioni di copie vendute nel mondo. Ora un film evento. UNA NUOVA, IMPERDIBILE EDIZIONE CON UN CAPITOLO EXTRA E UNA LETTERA SPECIALE DELL'AUTRICE. Ogni storia d'amore lascia un segno. Ma soltanto una ti cambia davvero la vita. Ambiziosa, riservata e con un...

---

## [PDF] Spiacente, non sei il mio tipo



<https://free.dbsbook.net/it?book=1113621857&c=it&format=pdf>

Lo vorrai rileggere altre mille volte; Romantico, ironico e sorprendente Sara e Teo non potrebbero essere più diversi. Lei lavora come ricercatrice all'università, lui è un figlio di papà che presto o tardi erediterà una casa di produzione...

---

## [PDF] Notre-Dame de Paris



<https://free.dbsbook.net/it?book=1113621857&c=it&format=pdf>

Esmeralda, una giovane zingara di grande avvenenza, è solita danzare sul sagrato della chiesa di Notre-Dame, cuore della Parigi medievale. L'arcidiacono Frollo è attratto dalla giovane donna e, pur fra sentimenti contraddittori, cerca di farla rapire dal campanaro Quasimodo, un essere...

---

## [PDF] After 4. Anime perdute



<https://free.dbsbook.net/it?book=1113621857&c=it&format=pdf>

Tessa è pronta per iniziare una nuova vita a Seattle. Da sola. Troppe volte il suo cuore ha dimenticato le cose terribili che Hardin le ha fatto, ma ora la ragione non le permette più di rinunciare al suo sogno e alla sua dignità. E restare lontani, forse, farà bene a...

---