

# (PDF, ePub) Sveglia! Scaricare Online

## Daniele Penna Gratuito

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 alloscuro. 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>Título</b>	:	Sveglia!
<b>Autor</b>	:	Daniele Penna
<b>Categoria</b>	:	Automiglioramento
<b>Pubblicato</b>	:	12/05/2016
<b>Editore</b>	:	Mylife
<b>Pagine</b>	:	166
<b>Lingua</b>	:	Italiano
<b>Size</b>	:	1.37MB

[\(PDF, ePub\) Sveglia! Scaricare Online Daniele Penna Gratuito](#)

# (PDF, ePub) Sveglia! Scaricare Online Daniele Penna Gratuito

[\(PDF, ePub\) Sveglia! Scaricare Online Daniele Penna Gratuito](#)

**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:

[\(PDF, ePub\) Sveglia! Scaricare Online Daniele Penna Gratuito](#)

## Celui qui lit ce livre lit aussi:

### [PDF] **Ti prego non spezzarmi il cuore**



<http://new.beebok.info/it-1451137315/ti-prego-non-spezzarmi-il-cuore.html>

Ero solo una bambina quando ho deciso che da grande avrei sposato Toren Grace. Al compimento del mio diciottesimo compleanno, mi sono accorta che era quello che volevo sul serio. Il problema? Ha quindici anni più di me. Ed è il migliore amico di mio padre. Toren è la persona...

---

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



<http://new.beebok.info/it-1451254608/spiacente-non-sei-il-mio-tipo.html>

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] **Il Quartiere Perfetto (Un emozionante thriller psicologico di Jessie Hunt—Libro Due)**



<http://new.beebok.info/it-1448040457/il-quartiere-perfetto-un-emozionante-thriller-psicologico-di-jessie-hunt-libro-due.html>

In IL QUARTIERE PERFETTO (Libro #2), la profiler Jessie Hunt, 29 anni, raccoglie i cocci della sua vita distrutta e lascia la periferia per iniziare una nuova esistenza nel centro di Los Angeles. Ma quando un benestante rappresentante dell'alta società viene ucciso, Jessie, a cui viene...

---

### [PDF] **Only you**



<http://new.beebok.info/it-1446815577/only-you.html>

Il vero amore sa attendere Due autrici bestseller del New York Times Desidero davvero l'unica donna che non potrò mai avere: Harper, la sorella del mio migliore amico. Sono innamorato di lei da quando avevo diciotto anni, ma è sempre stata off-limits. Così ho taciuto i...

---

### [PDF] **Vicious. Senza pietà**



<http://new.beebok.info/it-1453293271/vicious-senza-pieta.html>

Una lettura indimenticabile, unica, imperdibile. Un MUST READ. - Greta, Amazon Questo libro mi ha completamente ammaliata. - Carmen, Amazon Scioccante e inaspettato, da leggere tutto d'un fiato! Consigliatissimo! - Giorgia, Amazon C'è solo un confine sottilissimo a separare l'odio...

---

## [PDF] La via della leggerezza (edizione speciale con contenuto extra)



<http://new.beebok.info/it-1455308917/la-via-della-leggerezza-edizione-speciale-con-contenuto-extra.html>

"I dietologi e i nutrizionisti sono costretti a riconoscere il loro fallimento: la maggioranza delle persone sovrappeso non riesce a ritrovare un peso accettabile. Mettersi a dieta e ridurre le calorie giornaliere non è efficace: è necessario prendere consapevolezza e lavorare...

## [PDF] Le parole di Sara



<http://new.beebok.info/it-1454771207/le-parole-di-sara.html>

NERO RIZZOLI È LA BUSSOLA DEL NOIR FIRMATA RIZZOLI. Due donne si parlano con gli occhi. Conoscono il linguaggio del corpo e per loro la verità è scritta sulle facce degli altri. Entrambe hanno imparato a non sottovalutare le conseguenze dell'amore. Sara Morozzi l'ha capito...

## [PDF] La via della leggerezza



<http://new.beebok.info/it-1455449026/la-via-della-leggerezza.html>

"I dietologi e i nutrizionisti sono costretti a riconoscere il loro fallimento: la maggioranza delle persone sovrappeso non riesce a ritrovare un peso accettabile. Mettersi a dieta e ridurre le calorie giornaliere non è efficace: è necessario prendere consapevolezza e lavorare...

## [PDF] Le ragazze scomparse



<http://new.beebok.info/it-1446662568/le-ragazze-scomparse.html>

«Aspetterò con impazienza i prossimi casi della detective Parker.» Angela Marsons Autrice del bestseller L'ospite inatteso È mattina presto quando viene ritrovato il corpo senza vita di una giovane donna incinta. Quello stesso giorno, una madre e il suo bambino si...

## [PDF] Il mistero della casa sul lago



<http://new.beebok.info/it-1446662524/il-mistero-della-casa-sul-lago.html>

«Un thriller al cardiopalmo.» Publishers Weekly Dall'autrice bestseller del New York Times Gina Royal ha una vita assolutamente normale: è una timida e riservata casalinga del Midwest con un matrimonio felice e due bambini. Ma quando un incidente in macchina rivela la...



## [PDF] Questo nostro amore sbagliato



<http://new.beebok.info/it-1449661995/questo-nostro-amore-sbagliato.html>

Saylor McCann ha smesso di credere nell'amore. Dopo essersi finalmente lasciata alle spalle una relazione abusiva, è tornata in Arizona. Era sicura che l'ambiente stimolante di una città universitaria potesse farle bene. Quello che non si aspettava, invece, è di...

---

## [PDF] La versione di Fenoglio



<http://new.beebok.info/it-1452032645/la-versione-di-fenoglio.html>

Pietro Fenoglio, un vecchio carabiniere che ha visto di tutto, e Giulio, un ventenne intelligentissimo, sensibile, disorientato, diventano amici nella piú inattesa delle situazioni. I loro incontri si dipanano fra confidenze personali e il racconto di una formidabile esperienza...

---

## [PDF] Case di vetro



<http://new.beebok.info/it-1454349321/case-di-vetro.html>

Tutti hanno un talento. Quello di Armand Gamache, commissario della Sûreté du Québec, è trovare i criminali. Deciso e sempre misurato, Gamache crede nella legge ma risponde prima di tutto alla propria coscienza. E considera i suoi concittadini gente come lui, da...

---

## [PDF] La verità sul caso Harry Quebert



<http://new.beebok.info/it-1182417127/la-verita-sul-caso-harry-quebert.html>

La verità sul caso Harry Quebert è un fiume in piena, travolge il lettore e lo calamita dalla prima all'ultima pagina. È il giallo salutato come l'evento editoriale degli ultimi anni: geniale, divertente, appassionante, capace di stregare prima la Francia, poi il...

---

## [PDF] Iceman



<http://new.beebok.info/it-1455623376/iceman.html>

Matias Quinn, ex pilota di Rally, è presuntuoso e arrogante. Tutti lo chiamano Iceman per il suo essere freddo e distaccato. Il suo fascino non passa inosservato e negli ultimi anni si è divertito passando da un letto all'altro. Ha chiuso con le relazioni dopo che la sua ex ragazza...

---

## [PDF] Doppia verità



<http://new.beebok.info/it-1451919146/doppia-verita.html>

La verità può essere di due tipi. Quella che libera, e quella che uccide. Harry Bosch non ha lasciato il LAPD, il dipartimento di polizia di Los Angeles dove ha lavorato per una vita, nel più felice dei modi. Ma è da un po' che ha voltato pagina: si occupa di "casi..."

---

## [PDF] Ricordati di me



<http://new.beebok.info/it-1411068071/ricordati-di-me.html>

Non aver paura di inseguire i tuoi sogni Mi chiamo Lael Ramsey e credo di essere nei guai. Ho una cotta sin da quando ero una ragazzina. Il fatto che lui neanche mi guardasse non ha mai avuto importanza. Brad Snyder, chitarrista e cantante di una delle band più famose al mondo, era tutta la...