

ZERO A IMPERO



**METODO**  
**FENICE**

**QUADERNO DEGLI ESERCIZI**

## COME USARE AL MEGLIO QUESTO QUADERNO

Questo quaderno è pensato per accompagnarti durante (o subito dopo) la visione del videocorso “Metodo Fenice”.

Ti consigliamo di:

1. Guardare interamente una Tappa del video.
2. Subito dopo, svolgere gli esercizi relativi alla stessa Tappa (o al massimo entro 24 ore).
3. Scrivere a mano, in modo riflessivo e sincero: non correre, ma immergiti.

Il vero cambiamento avviene quando passi dal capire al fare. Questo quaderno serve proprio a guidarti in quel passaggio.

# *Benvenuto alla Tappa 1*

Questo quaderno di esercizi è stato creato per trasformare le idee potenti che hai appreso nella Tappa 1 del Metodo Fenice in azioni concrete.

Non è sufficiente conoscere i principi del successo, devi anche metterli in pratica per vedere cambiamenti reali nella tua vita. Mentre completi questi esercizi, ricorda che stai iniziando un viaggio che può portarti da zero a impero. Ogni riflessione, ogni esercizio completato ti avvicina al tuo pieno potenziale.

"Non è ciò che sappiamo, ma ciò che facciamo con ciò che sappiamo che determina la nostra vita."

Prendi l'impegno con te stesso di completare tutti gli esercizi. Dedicaci il tempo necessario. La profondità della tua trasformazione sarà direttamente proporzionale all'impegno che investirai in questo processo.

Sei pronto a liberare il tuo vero potenziale? Iniziamo!

# ESERCIZIO 1: ANALISI DEI TUOI ATTRIBUTI

## Parte A: I miei attributi innati

Elenca 5 qualità o talenti naturali con cui sei nato:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
- .

## Parte B: I miei attributi acquisiti

Elenca 5 competenze o conoscenze che hai sviluppato nel corso della tua vita:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
- .

## Parte C: Il mio atteggiamento attuale

Su una scala da 1 a 10, valuta il tuo atteggiamento generale verso la vita e le sfide:

Pessimismo (1)  $\longleftrightarrow$  Ottimismo (10): \_\_\_\_\_

Passività (1)  $\longleftrightarrow$  Proattività (10): \_\_\_\_\_

Lamentela (1)  $\longleftrightarrow$  Costruttività (10): \_\_\_\_\_

## ESERCIZIO 2: L'EFFETTO MOLTIPLICATORE

**Riflessione:** Come cambierebbe la tua vita se, mantenendo gli stessi attributi innati e acquisiti, portassi il tuo atteggiamento al livello 10 in ogni area?

---

---

---

---

---

---

**Azione quotidiana:** Per i prossimi 7 giorni, inizia ogni giornata con questa affermazione:

"Oggi mi accadrà qualcosa di meraviglioso."

Nota come questo semplice cambio di aspettativa influenza il tuo atteggiamento durante la giornata.