

# **BREAKTHROUGH - Metodo 3R**

Trasforma la tua visione in realtà



**by Domenico Marra**

# Questo Non È il Solito Workbook

Mettiamo subito le cose in chiaro.

## Cosa NON Troverai

- Frasi motivazionali vuote
- Esercizi puramente teorici
- Promesse di cambiamenti miracolosi
- Template generici copia-incollati

## La Verità Scomoda

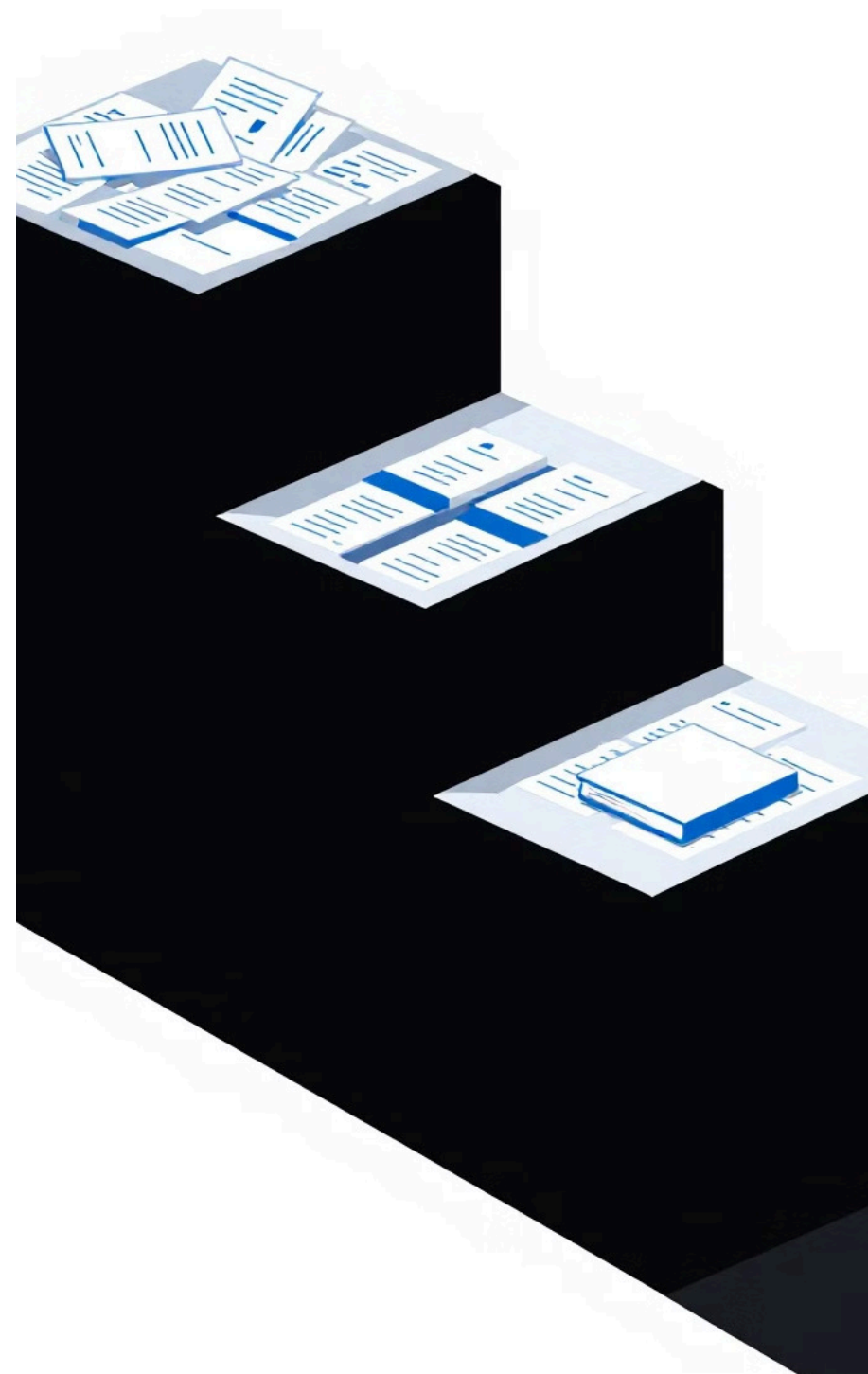
- 92% abbandona entro 6 settimane
- 85% non ha un sistema
- 78% confonde desideri con obiettivi
- 95% non monitora i progressi

## Il Metodo delle 3R

Basato su 7 anni di ricerca e testato su oltre 10.000 persone. Non è teoria, è un sistema provato. Il successo lascia tracce, e questo metodo le segue.

Non è colpa tua se hai fallito finora. È colpa del metodo. O meglio, della sua assenza.

Quello che troverai è un sistema testato, un processo che funziona, se lo segui. Il metodo delle 3R che stai per imparare non l'ho inventato io. L'ho estratto analizzando centinaia di casi di successo. L'ho testato. L'ho raffinato. L'ho semplificato.





# Come Usare Questo Workbook

1

## **Regola #1: Niente Salti**

Ogni sezione si basa sulla precedente. È come costruire una casa: non puoi mettere il tetto se non hai le fondamenta.

2

## **Regola #2: Fai Sul Serio**

Stampa il workbook. Usa una penna vera. Dedicagli tempo vero. O non farlo affatto.

3

## **Regola #3: Rispetta i Tempi**

Ogni sezione ha un tempo consigliato. Non è per limitarti. È per evitare la paralisi da analisi.

4

## **Regola #4: Implementa Subito**

La conoscenza senza azione è inutile. Ogni sezione ha dei "Task Immediati". Falli. Punto.



# Il Tuo Contratto con Te Stesso

Questo non è un semplice esercizio. È un momento di svolta, un punto di non ritorno. Sto per chiederti di fare qualcosa di potente: prendere un impegno solenne con la persona più importante della tua vita - te stesso.



Io, \_\_\_\_\_, con piena consapevolezza e determinazione, mi impegno a rispettare questi principi.

Data: \_\_\_\_\_ Firma: \_\_\_\_\_

Questo contratto rappresenta il primo passo del tuo viaggio verso il cambiamento. Conservalo, rispettalo, onoralo.



# Un Ultimo Avvertimento

1

## La Verità Scomoda

Questo workbook non è una bacchetta magica. È uno strumento potente che funziona solo se lo trasformi in azione concreta, giorno dopo giorno.

2

## La Sfida Decisiva

Sei davvero pronto a uscire dalla tua zona di comfort e riscrivere la tua storia? Non domani, non tra un'ora, ma adesso?

3

## Il Momento della Svolta

Volta pagina e inizia il tuo nuovo percorso. Ogni grande cambiamento inizia con una singola, coraggiosa decisione.

🎯 Azione immediata: Prendi la penna, firma il contratto e sancisci il tuo impegno con te stesso. Non rimandare. Non esitare. Fallo ORA.





# RESET RADICALE

## AUDIT DEL 2024

### LA VERITÀ DEI NUMERI

Il cambiamento inizia con la consapevolezza brutalmente onesta di dove sei oggi. Non bastano le impressioni o le sensazioni: abbiamo bisogno di dati concreti per prendere decisioni efficaci.

#### ESERCIZIO 1: SCANSIONE DELLE ABITUDINI ATTUALI

Per ogni abitudine significativa nella tua vita, valuta questi elementi usando un punteggio da 1 a 10:

- **FREQUENZA:** Quanto spesso la pratichi? (1 = raramente, 10 = quotidianamente)
- **ENERGIA:** Quanto ti energizza? (1 = ti svuota completamente, 10 = ti carica di energia)
- **RISULTATI:** Che impatto ha sulla tua vita? (1 = negativo, 10 = estremamente positivo)

ABITUDINE	FREQUENZA	ENERGIA	RISULTATI
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

#### ANALISI IMMEDIATA

Identifica e cerchia in ROSSO tutte le abitudini che:

- Hanno un punteggio di Energia inferiore a 5 (ti stanno prosciugando)
- Hanno un punteggio di Risultati inferiore a 5 (non stanno producendo valore)

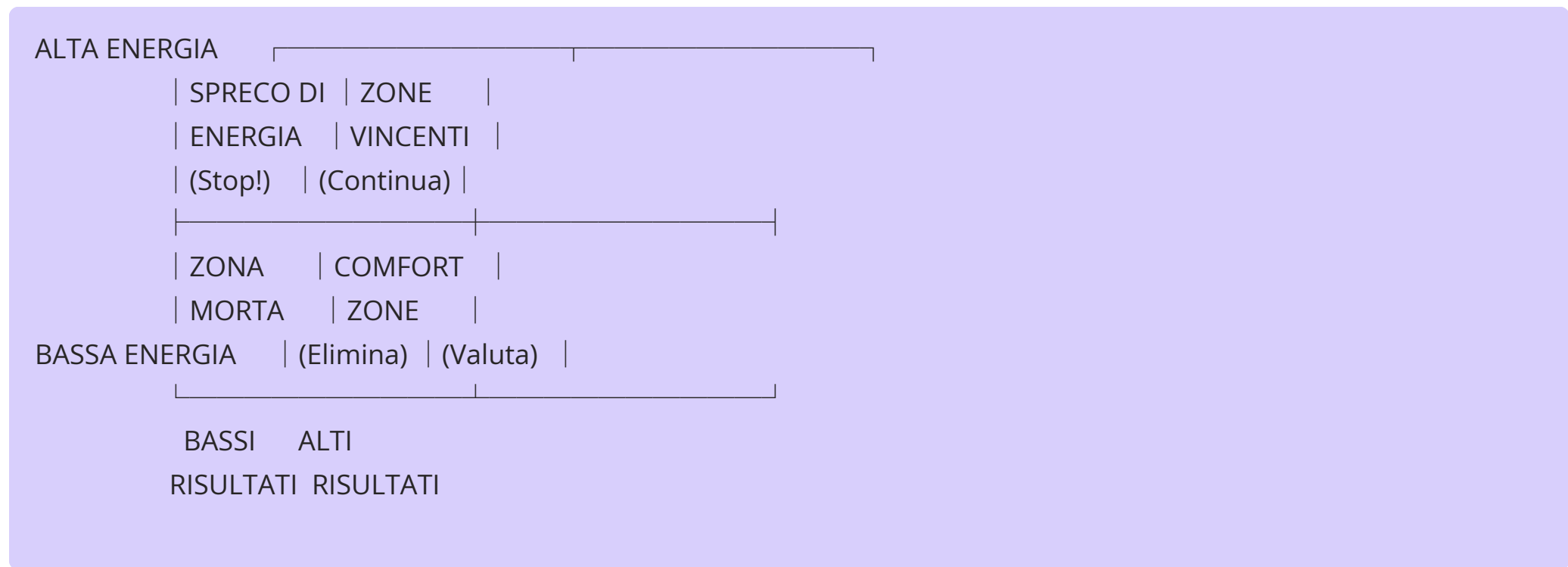
Queste abitudini sono "vampiri di energia": consumano le tue risorse senza darti benefici proporzionati. Sono le prime candidate per l'eliminazione nel tuo processo di reset radicale.



# MATRICE ENERGIA/RISULTATI

## MAPPA STRATEGICA DELLE TUE ABITUDINI

Ora analizzeremo le tue abitudini attraverso due dimensioni fondamentali: l'energia che richiedono e i risultati che producono. Posiziona ogni abitudine nella matrice seguente:



### TASK IMMEDIATO: Piano di Eliminazione

- Identifica le 3 abitudini che si trovano nella "ZONA MORTA" (bassa energia, bassi risultati)
- Per ognuna, crea un piano di eliminazione di 7 giorni specificando: - Giorno 1-2: Osservazione e documentazione - Giorno 3-4: Riduzione graduale - Giorno 5-7: Sostituzione con nuova abitudine positiva



# VAMPIRI DI ENERGIA

## CACCIA AI LADRI DI TEMPO



### Traccia il Tuo Tempo

#### ESERCIZIO 2: LOG ENERGETICO

Per i prossimi 3 giorni, monitora ogni attività registrando:

- Ora dell'attività
- Tipo di attività
- Livello energia prima (1-10)
- Livello energia dopo (1-10)



### Identifica i Vampiri

Presta particolare attenzione alle attività che:

- Riducono la tua energia di 3+ punti
- Occupano più di 30 minuti al giorno
- Non producono risultati tangibili



### Analizza i Pattern

Cerchia e identifica i pattern ricorrenti nelle attività che costantemente prosciugano la tua energia senza offrire benefici concreti.



# PULIZIA SISTEMATICA

## PROTOCOLLO DI ELIMINAZIONE

1

### 1. Decluttering Digitale

Disinstalla app non essenziali, elimina 80% delle notifiche, clean-up email e reset social media

2

### 2. Decluttering Ambientale

Ottimizza lo spazio lavoro, elimina distrazioni visive e crea una zona dedicata al focus

3

### 3. Decluttering Mentale

Crea una lista "Non Fare Più", elimina impegni non essenziali e minimizza le decisioni quotidiane

Questo processo di pulizia progressiva ti porta da un decluttering superficiale a uno più profondo e significativo, partendo dagli strumenti digitali fino ad arrivare alla tua mente.





# PREPARAZIONE AL CAMBIAMENTO

## SETUP AMBIENTE VINCENTE

L'ambiente in cui lavoriamo determina fino al 90% del nostro successo. Non è solo una questione di organizzazione fisica, ma di creare un ecosistema che supporti naturalmente i nostri obiettivi. Quando l'ambiente è strutturato correttamente, il cambiamento diventa quasi automatico.

### ESERCIZIO 3: MAPPA DEGLI OSTACOLI

Identifica gli ostacoli principali che potrebbero bloccare il tuo progresso e trova soluzioni concrete nell'ambiente. Ricorda che ogni ostacolo può essere superato con la giusta modifica ambientale.

OBIETTIVO CHIAVE	POTENZIALE OSTACOLO	MODIFICA AMBIENTALE
1. Sveglia alle 6:00	Difficoltà ad alzarsi	Sveglia lontana dal letto + luce automatica
2. Focus sul lavoro	Distrazioni digitali	Zona lavoro device-free
3. Alimentazione sana	Snack non salutari	Dispensa riorganizzata
4. Esercizio quotidiano	Mancanza energia	Attrezzatura visibile
5. Lettura serale	Stanchezza	Angolo lettura confortevole

### Checklist Ambiente Ottimale:

- **Zona lavoro dedicata e ben organizzata:** - Scrivania pulita e organizzata con sistema minimalista - Sedia ergonomica con supporto lombare - Sistema di archiviazione efficiente e intuitivo
- **Trigger positivi visibili:** - Vision board aggiornata mensilmente - Obiettivi scritti in formato SMART - Citazioni motivazionali strategicamente posizionate - Calendario dei progressi ben visibile
- **Eliminazione distrazioni:** - Telefono in modalità "non disturbare" con whitelist - Notifiche disattivate su tutti i dispositivi non essenziali - Blocco social media nelle ore di massima produttività - Cuffie noise-cancelling disponibili
- **Setup strumenti necessari:** - Agenda analogica e digitale sincronizzate - Laptop con software aggiornati - Materiali di supporto organizzati per progetto - Backup system automatizzato
- **Comfort ambientale ottimale:** - Illuminazione regolabile con luce naturale e artificiale - Temperatura mantenuta tra 20-22°C - Ventilazione adeguata con pause programmate - Umidificatore/deumidificatore secondo necessità
- **Elementi motivazionali personalizzati:** - Playlist motivazionale per diverse attività - Aromi energizzanti (es. menta, agrumi al mattino) - Aromi rilassanti (es. lavanda per la sera) - Timer Pomodoro per gestione del tempo - Sistema di ricompense visibile

**NOTA:** Rivedi e aggiorna questo setup ogni 30 giorni per mantenere l'ambiente sempre allineato con i tuoi obiettivi in evoluzione.



# RITUALI DI SUPPORTO

I rituali quotidiani sono la chiave per trasformare le tue intenzioni in realtà concrete. Non sono semplici abitudini, ma veri e propri ancoraggi che stabilizzano la tua giornata e massimizzano il tuo potenziale. Quando eseguiti con costanza, questi rituali diventano il fondamento del tuo successo personale e professionale.

## COSTRUZIONE FONDAMENTA



### Mattino Vincente

Inizia la giornata con intenzionalità e presenza mentale

- 06:30 - Meditazione e respirazione (15 min) - Centra la mente e ossigena il corpo
- 07:30 - Movimento e stretching (20 min) - Attiva il corpo e stimola l'energia vitale
- 08:30 - Journaling e visualizzazione (10 min) - Chiarisci gli obiettivi e programma il successo

1

2



### Sera Strategica

Chiudi la giornata con riflessione e preparazione

- 19:00 - Revisione della giornata (10 min) - Analizza successi e aree di miglioramento
- 20:30 - Lettura ispirazionale (15 min) - Nutri la mente con contenuti di valore
- 21:30 - Preparazione ambiente (5 min) - Organizza lo spazio per il giorno successivo
- 22:00 - Routine relax serale (15 min) - Prepara corpo e mente per un riposo rigenerante

## Regole d'Oro

Queste regole non sono negoziabili e garantiscono l'efficacia dei tuoi rituali:

### Massimo 60 minuti totali

Mantieni i rituali concisi e focused per garantire costanza e sostenibilità

### Zero tecnologia primi 30 min

Proteggi il tuo spazio mentale dalle distrazioni esterne e dall'overload informativo

### Stesso orario ogni giorno

La regolarità temporale rafforza l'abitudine e minimizza la resistenza mentale

### Nessuna decisione da prendere

Automatizza le scelte per preservare l'energia mentale per decisioni più importanti

Ricorda: la potenza di questi rituali non sta nella loro complessità, ma nella loro esecuzione costante e mindful. Inizia gradualmente, costruisci con pazienza, e lascia che diventino la tua fonte quotidiana di forza e chiarezza.



# PIANO DI BATTAGLIA

## IL TUO IMPEGNO PER LA TRASFORMAZIONE

### ANALISI STRATEGICA DEL TUO RESET:

- Comportamenti limitanti da eliminare: \_\_\_\_\_
- Situazioni scatenanti da neutralizzare: \_\_\_\_\_
- Spazi vitali da trasformare: \_\_\_\_\_
- Pratiche potenti da integrare: \_\_\_\_\_

### ROADMAP DI TRASFORMAZIONE

#### SETTIMANA 1: LIBERAZIONE

L: \_\_\_\_\_

M: \_\_\_\_\_

M: \_\_\_\_\_

G: \_\_\_\_\_

V: \_\_\_\_\_

S: \_\_\_\_\_

D: Analisi e Celebrazione Settimanale

#### SETTIMANA 2: EVOLUZIONE

[stesso formato]

### DICHIARAZIONE DI IMPEGNO PERSONALE

Con piena consapevolezza, mi impegno a:

1. Liberarmi di \_\_\_\_\_ abitudini che mi limitano entro il \_\_\_\_\_
2. Installare \_\_\_\_\_ rituali potenzianti entro il \_\_\_\_\_
3. Rivoluzionare \_\_\_\_\_ elementi del mio ambiente per supportare la mia crescita entro il \_\_\_\_\_

La mia firma è il primo passo verso il cambiamento:

Firma: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

⚡ **AZIONE IMMEDIATA:** Blocca ora 30 minuti del tuo tempo domani per dare il via alla tua trasformazione. La Sezione 2 ti aspetta, ma solo dopo aver completato con impegno ogni singolo esercizio di questa fase.

Spazio per le tue intuizioni e scoperte:

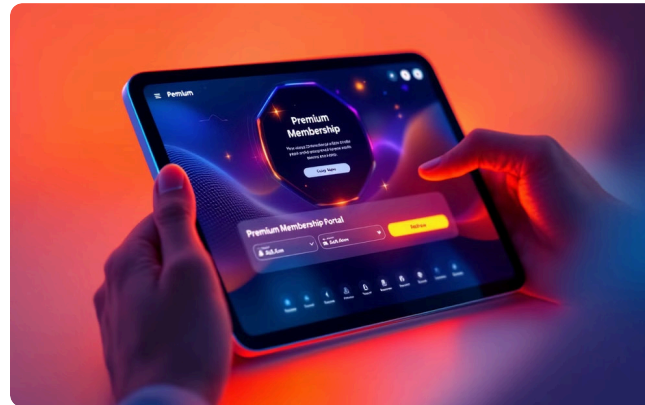


# Vuoi Sbloccare il Contenuto Completo?



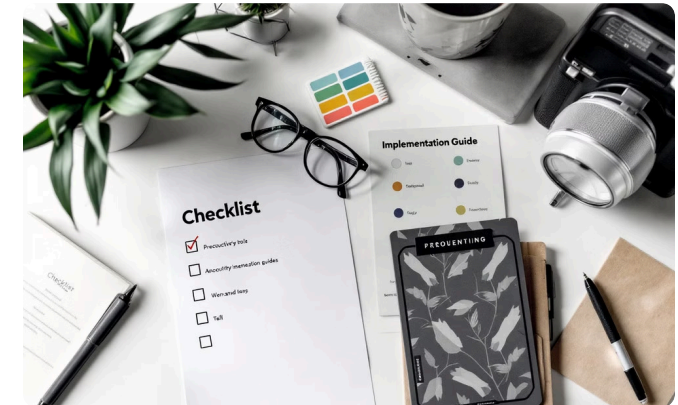
## 35 Pagine di Contenuti Trasformativi

Questo è solo il 20% del percorso. Il workbook completo contiene framework esclusivi, template personalizzabili e strategie comprovate per accelerare la tua trasformazione.



## Accesso Istantaneo a Vita

Con la membership CAMBIA+ ottieni accesso immediato e permanente all'intero ecosistema di risorse premium per il tuo sviluppo personale.



## Strumenti di Implementazione

Scopri modelli actionable, checklist dettagliate e sistemi step-by-step utilizzati dai nostri membri di maggior successo.

⚡ Accelera la tua trasformazione con strumenti testati e una community di persone determinate come te

Il cambiamento reale richiede i giusti strumenti e il giusto supporto. Unisciti oggi stesso a CAMBIA+ per sbloccare l'intero percorso di trasformazione e unirti a centinaia di persone che stanno già ottenendo risultati concreti. Non lasciare che un altro giorno passi senza agire sul tuo potenziale.

[VOGLIO CONTINUARE IL PIANO D'AZIONE 2025 \(CLICCA QUI\)](#)