

Actualized Drummer

Tapping Into Your Full Potential

**Physical - Logical - Emotional
&
Spiritual Tools**

Confident Drummer Series

di Eugenio Ventimiglia

© 2020, Tutti I Diritti Riservati.

Contenuti:

- Introduzione	p.12
- Struttura del Metodo	p.20
1- Le Premesse:	p.24
- Ciò che Vogliamo	p.26
- Il Percorso di Apprendimento	p.28
- La Neuroplasticità	p.29
- Le Tappe del Processo Trasformativo	p.31
- I Processi di Grow Up & Wake Up	p.34
2- Il Modello delle 4 Parti:	p.40
- Le 4 parti	p.41
- Life & Drumming	p.48
- Physical - Life	p.51
- Physical - Drumming	p.59
- Logical - Life	p.66
- Logical - Drumming	p.73

- Emotional - Life	p.82
- Emotional - Drumming	p.88
- Spiritual - Life	p.94
- Spiritual - Drumming	p.105
- Considerazioni	p.118
- Indagine	p.129
3- Concepts:	p.135
- Identità	p.138
- Apprendimento	p.145
- Time Frames: le Cornici Temporalì	p.155
- Urgent vs Important	p.162
- Efficacia Personale:	p.167
- Visione	p.168
- Time Management	p.170
- Energy Management	p.171
- Allineare le Parti	p.176
- Eliminare le Distrazioni	p.178
- Agire	p.180
- Allenare L'Attenzione	p.183

- Strategie	p.185
- Il Cambiamento	p.188
- Inner Game & Outer Game	p.194
- Il Talento	p.199
- Music & Drumming	p.202
- Carriera	p.207
- Paura e Ansia	p.215
- La Comfort Zone	p.223
- Success	p.228
- Confidence	p.238
4- Un Modello di Forza Psicologica:	p.252
- Character is Destiny	p.253
- L'Osservatore Esterno	p.264
- I Confini Personali	p.267
- Il nostro Intelletto e Idee	p.278
- Il nostro Potere Decisionale	p.286
- La nostra Energia Emozionale	p.294
- Esempi Pratici	p.306

5- Alla Scoperta di Te Stesso:	p.317
- Chi sei?	p.318
- Facciamo Pulizia:	p.324
- Il Condizionamento Sociale	p.326
- Riconoscere il Potere della Mente Inconscia	p.329
- La Mancanza di Chiarezza	p.331
- Assumersi la Responsabilità	p.333
- La Competizione	p.335
- La Motivazione Negativa o Positiva	p.337
- Accettare il Prezzo da Pagare	p.339
- Attaccamento al Risultato	p.342
- La Resistenza	p.344
- Le Convinzioni Limitanti	p.346
- La Paura	p.348
- La Paura del Fallimento	p.351
- La Mancanza di Pazienza	p.353
- Le Cattive Abitudini	p.355
- Gli Elementi da Scoprire:	p.358
- La Motivazione Intrinseca	p.359

- Il Flusso	p.362
- I nostri Punti di Forza	p.365
- I Tipi Psicologici di Personalità	p.369
- Seguire la nostra Vocazione (Bliss/Calling)	p.373
- La Zone of Genius	p.375
- Il nostro Mezzo di Espressione o Ideal Medium	p.378
- La nostra Nicchia	p.380
- Il Sé Autentico	p.382
- I Valori della Consapevolezza Elevata	p.385
- La Domanda da 100 Milioni di Dollari	p.390
- Le 100 Domande	p.392
- Le 3 Persone che Ammiriamo di più	p.393
- I 3 Momenti Top	p.394
- L'Auditorium	p.395
- La nostra Mission	p.396
- La Lista dei 10 Valori Top:	p.399
- La Cosa Veramente Importante	p.400
- Tabula Rasa	p.401
- Lista dei Valori Top	p.402

- Valori Tossici	p.403
- Definizione dei nostri Valori	p.404
- Valutazione di Coerenza	p.405
- Valutazione di Allineamento	p.406
- Identificare la Gerarchia di Valori	p.407
- Valori Positivi e Negativi	p.408
- Lasciar Andare la Parte Motivante Negativa	p.411
- Aggiustamenti Finali	p.414
- Obiettivi	p.416
- Impact Statement	p.417
- Domain of Mastery	p.419
- Mission Statement	p.421
- Me Page	p.427
6- Tools:	p.433
- Tools to Install	p.434
- Awareness Game	p.437
- La Riprogrammazione dell'Inconscio	p.440
- La PNL:	p.450
- La Fisiologia	p.454

- Il Focus	p.457
- Le Rappresentazioni	p.462
- Le Affermazioni	p.464
- Le Convinzioni	p.472
- La Visualizzazione	p.484
- Il Mental Rehearsal	p.490
- Gli Obiettivi	p.495
- La Vision	p.501
- Le Abitudini	p.505
- Mindsets	p.513
- Il Diario Personale	p.516
- L'E.M.D.R.	p.523
- La Meditazione	p.527
- Il Rituale Mattutino	p.537
- Le Pratiche Spirituali	p.542
7- Troubleshooting:	p.550
- Troubleshooting	p.551
- Le Risorse a Disposizione	p.554
- Le Domande da Porsi	p.560

- Ostacoli Tipici:	p.562
- L'Insicurezza	p.564
- Il Perfezionismo	p.569
- Lo Scarso Miglioramento nello Studio	p.572
- Il Blocco Creativo	p.577
- Le Difficoltà di Carriera	p.581
- I Problemi di Timing	p.587
- Le nostre 10 Più Grandi Difficoltà	p.590
8- Conclusione:	p.592
- Grazie	p.593
- Bibliografia e Risorse	p.596