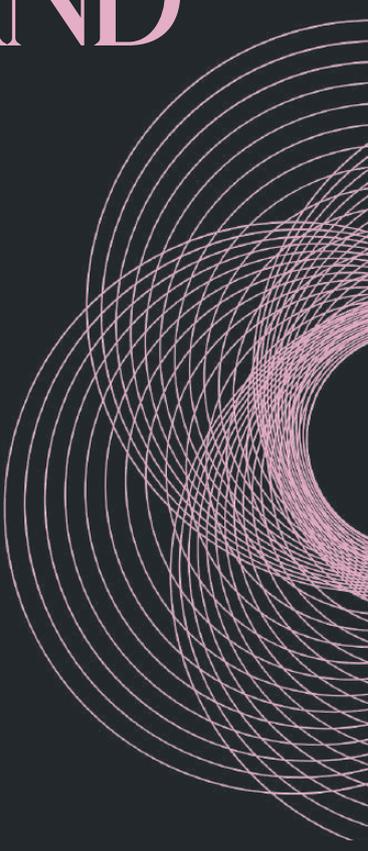


MAGNETIZZA LA TUA IDENTITÀ DI BRAND



BENVENUTA

Il fatto che tu abbia richiesto questa guida non è un caso. Come non è un caso che, per curiosità o per necessità, tu abbia percepito un'energia allineata al problema che senti di avere oggi e per il quale ti senti confusa e alla ricerca di una soluzione.

Per chi è dunque questa guida?

Per chi vuole trovare o ritrovare la sua essenza

Per chi vuole aumentare la percezione che gli altri hanno rispetto al proprio brand

Per chi vuole migliorare la propria identità visiva affinché parli di lei

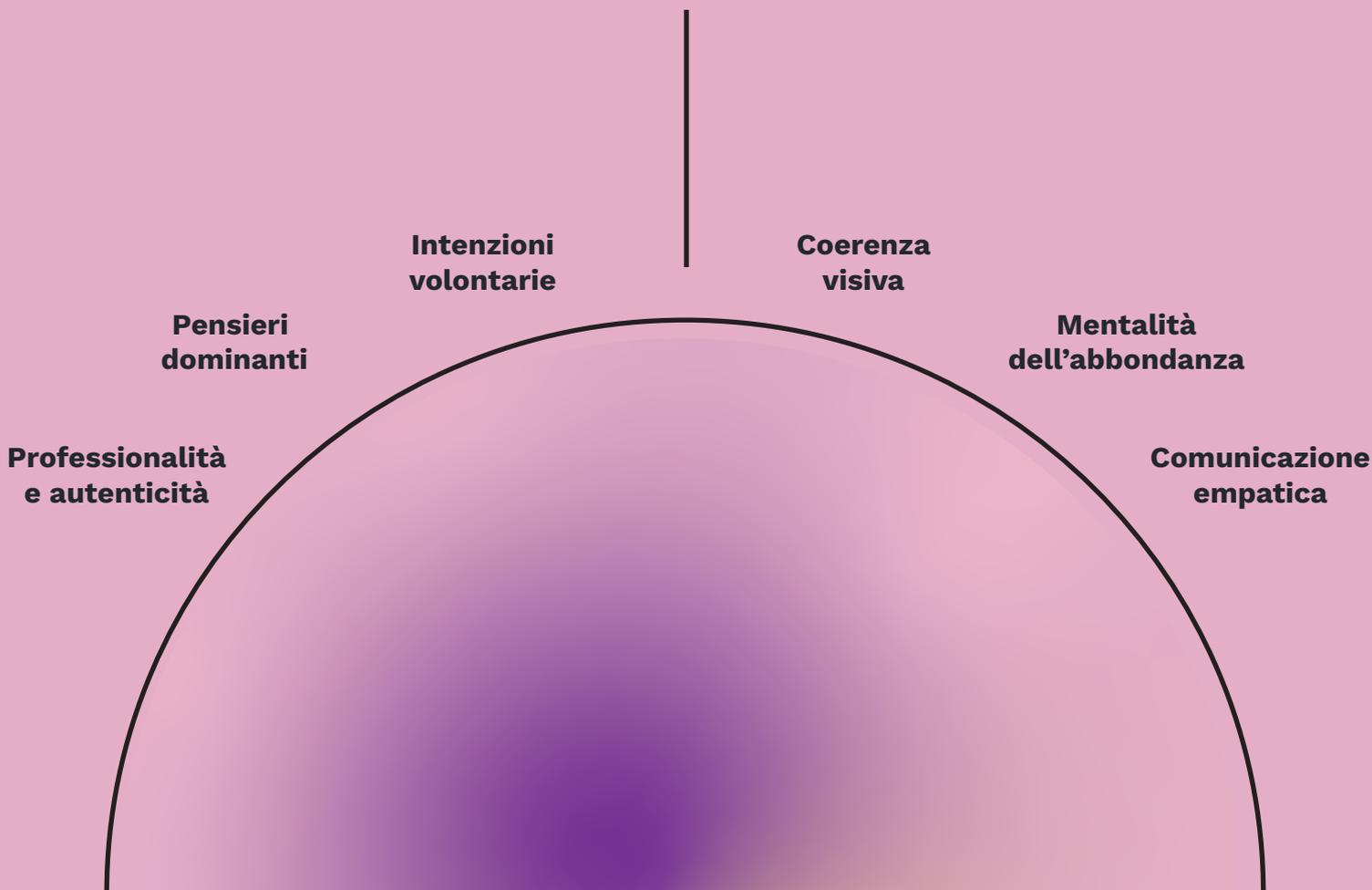
Per chi vuole rendere il proprio brand autorevole, professionale e magnetico per attirare il proprio cliente ideale

Oggi è il giorno in cui tutto può cambiare.

**TIENITI PRONTA,
STIAMO PER COMINCIARE.**



TU NON ATTRAI COSA VUOI



TU ATTRAI CIÒ CHE SEI

COSA TI DEVI ASPETTARE

Tutto quello che leggerai all'interno di questa guida è un piccolo estratto del mio mentoring MadDreamers, dove le mie clienti hanno la possibilità di lavorare sulla loro identità di marca in modo:

MAGNETICO

attraverso una strategia e un'analisi cucita su misura

PROFONDO

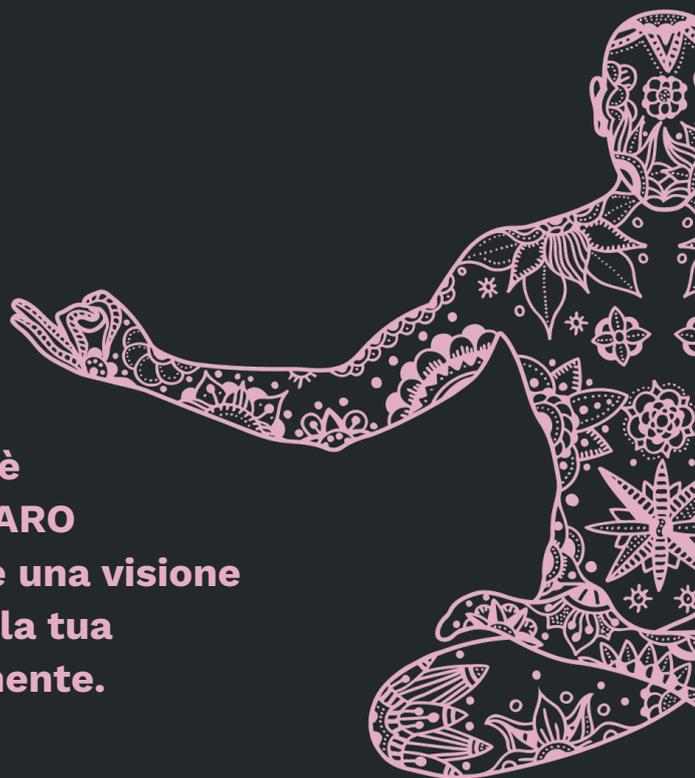
attraverso le fasi di autoconsapevolezza 1:1 con Francesca e Alice che conoscerai presto

PRATICO

attraverso video, live e tutorial perchè sono sempre stata convinta che mettere le mani in pasta sia il miglior modo di evolvere

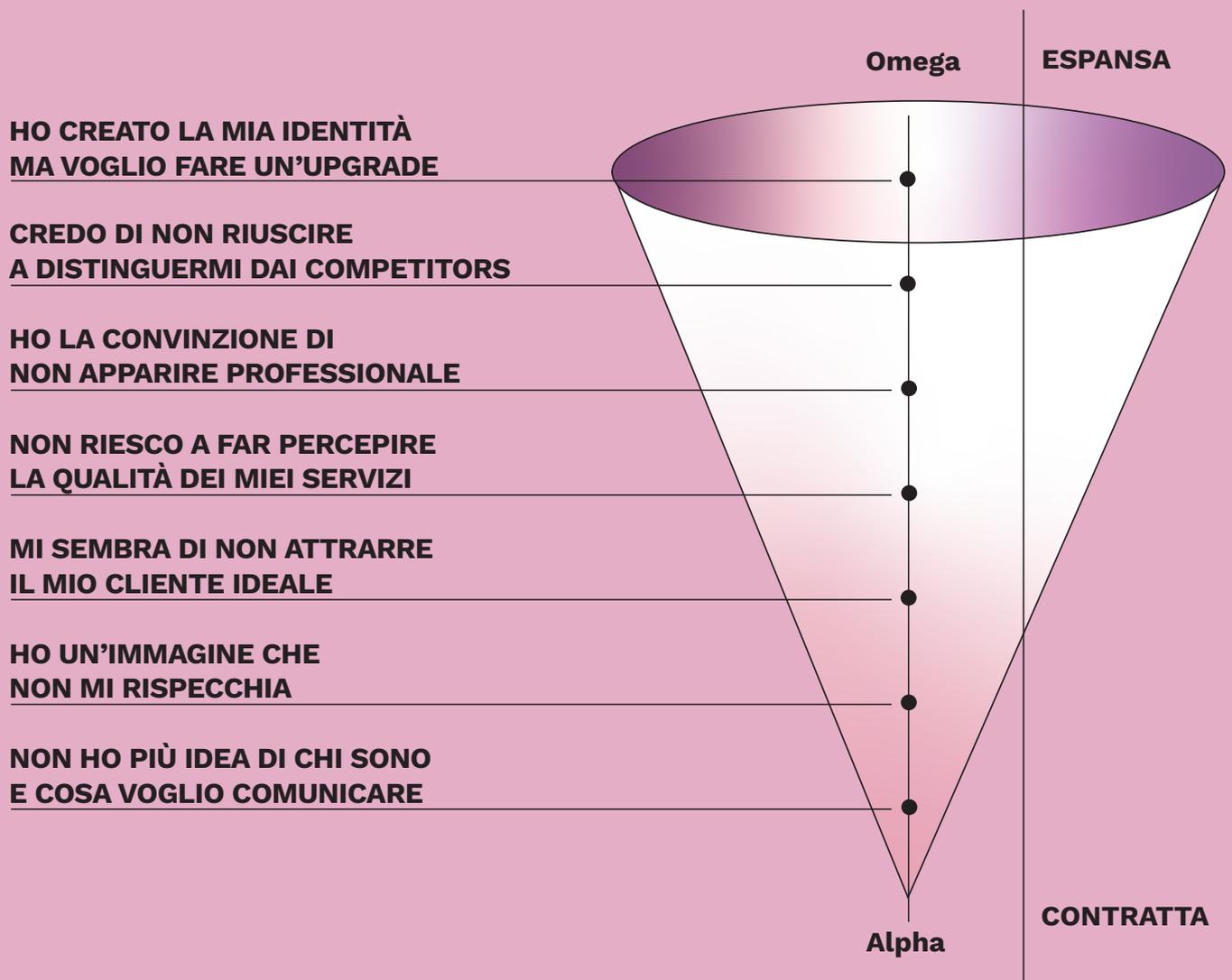
COSA OTTIENI?

Delle linee guida che ti aiuteranno a fare chiarezza sulla tua identità di marca ma anche sui primi passi da compiere affinché tu non debba più SPRECARE TEMPO, DENARO ED ENERGIA ma che invece tu possa avere una visione chiara e realista di come poter esprimere la tua unicità ed iniziare ad attrarre magneticamente.



IN QUALE FREQUENZA ENERGETICA TI RITROVI?

Quello che trasmetti può o non può essere allineato a ciò che vuoi comunicare. Scopriamo insieme a quale frequenza energetica corrisponde la tua comunicazione oggi.



COME LEGGERE IL GRAFICO

Se ti trovi nella **parte bassa** sei in una frequenza energetica di contrazione, questo significa che hai necessità di conoscerti e ri-scoprirti per diventare energia con un'identità magnetica. Se invece ti trovi nella **parte medio-alta** significa che hai già buona consapevolezza di chi sei e sei piuttosto nella fase in cui vuoi fare un'upgrade e quindi espandere la tua energia e renderla ancora più impattante.



VISUAL BRAND CHECKLIST



VISUAL BRAND CHECKLIST

**Come si crea un'identità di marca che attrae?
Come ci si rende riconoscibili con una comunicazione visiva
in grado di catturare l'attenzione dei nostri potenziali clienti?**

Iniziando con il prendere consapevolezza che il personal brand è una **continua evoluzione** che parte da noi. Non esiste nessuna strategia che possa funzionare ed essere sostenibile.

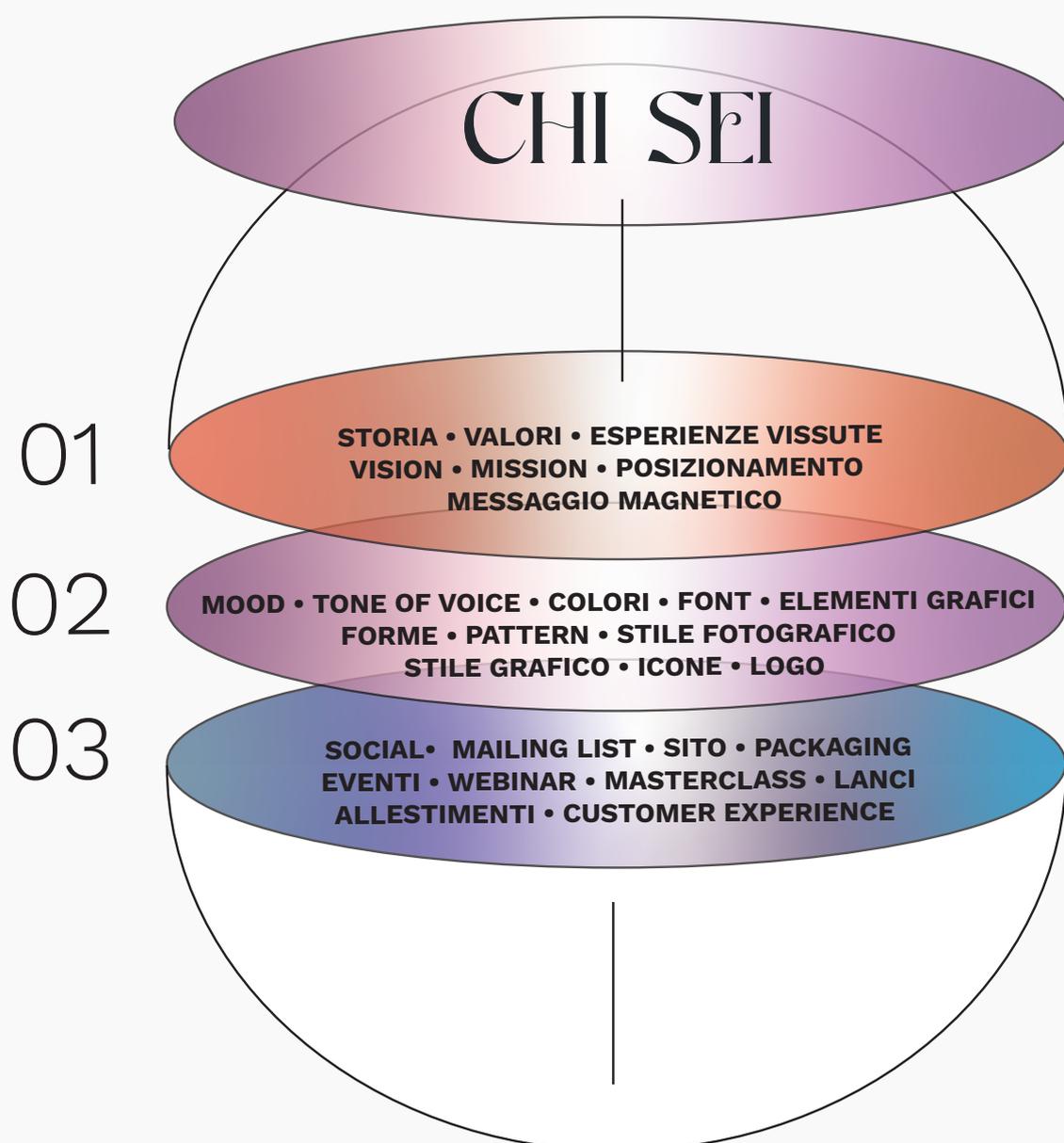
Per costruire un personal brand **solido, duraturo** e **autentico** la strada è solo una.

PARTIRE DA TE

Il primo passo da compiere è fare un check generale della tua comunicazione attuale per capire a che punto sei e quanto sei più o meno disallineata con la tua vera essenza. Pronta?

VISUAL BRAND CHECKLIST

Per me è fondamentale riuscire a chiarire i concetti che stanno alla base del personal brand e lo faccio mettendoti a disposizione strumenti VISUAL



Il 'Chi sei' è all'apice delle tre fasi, che io ho denominato così:

- 01 FASE DELLA SCOPERTA**
- 02 FASE DELLA CREAZIONE**
- 03 FASE DELL'ESPANSIONE**

NOTA IMPORTANTE: In questa guida affronteremo solo le prime due

VISUAL BRAND CHECKLIST

Da qualunque punto tu parta, ti sarà chiaro che il primo passo da compiere è quello di soffermarsi sul chi siamo.

Il primo esercizio che vorrei proporti è proprio quello di valutare (onestamente) quanto hai messo il focus su queste tre fasi.

Può darsi che tu sia partita con il pubblicare contenuti scegliendo un template di Canva o può darsi che tu abbia seguito una strategia che si è rivelata inefficace o non sostenibile per te.

Colora i cerchi in base alla tua autovalutazione. Non ti demoralizzare, questa guida è stata creata appositamente per aiutarti a migliorare in autonomia questi aspetti.

01 FASE DELLA SCOPERTA

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

02 FASE DELLA CREAZIONE

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

03 FASE DELL'ESPANSIONE

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

VISUAL BRAND CHECKLIST

Ti sarai resa conto di quanto lavoro ci sia da fare e quanto sia importante avere una guida che ti possa evitare i classici errori che credo, più o meno, tutti abbiamo fatto.

Segna qui sotto i punteggi ottenuti ed entriamo nel centro magnetico di questa guida dedicata alla comunicazione e all'identità di marca.

SCRIVI QUI SOTTO IL PUNTEGGIO OTTENUTO:

01 FASE DELLA SCOPERTA

su 17

02 FASE DELLA CREAZIONE

su 17

03 FASE DELL'ESPANSIONE

su 17

Puoi condividere con me il tuo lavoro, scrivendomi in DM Su Instagram o via mail hello@mamapero.it

IL VISUAL STORYTELLING

**Perchè il visual risulta essere così importante all'interno di un'identità di marca?
Perchè si insiste sul lavorare e analizzare sè stessi?**

Te lo spiego attraverso il **VISUAL STORYTELLING**, quella che negli ultimi anni è diventata la tecnica comunicativa che permette di entrare in contatto con chi racconta, creando un **campo magnetico** (per continuare ad utilizzare metafore legate all'energia) che avvicini e attragga empaticamente.

Gli utenti:

- seguono più volentieri chi cerca di instaurare una relazione umana
- sono sui social per svagarsi, emozionarsi e imparare (le tre cose in equilibrio)
- vengono attratti dai racconti e dalle storie di vita

IL VISUAL STORYTELLING

Per Visual Storytelling intendiamo tutte quelle storie che vengono raccontate tramite video, grafica e immagini integrate tra loro con lo scopo di:

- andare oltre alle parole
- narrare una storia nella quale le persone possano immergersi
- creare un immaginario

Il cervello umano infatti è in grado di processare le immagini 60 mila volte più velocemente rispetto al testo

I contenuti visuali funzionano proprio perché sono immediati, coinvolgenti, emozionanti, evocativi

Il visual designer Tom Wujec dichiara che il visual storytelling ha 3 potenti lezioni da insegnarci:

- le immagini sono fondamentali per chiarire le idee
- interagire con le immagini permette di creare coinvolgimento emotivo
- le immagini aumentano la capacità di memorizzazione

Ora che ti ho portato a riflettere sulla potenza del visual, entriamo nella fase 1.



01

FASE DELLA SCOPERTA



01 . FASE DELLA SCOPERTA

L'identità visiva è la trasposizione visiva del tuo universo.

Ho voluto fortemente che la parte legata alla consapevolezza del 'chi sei e cosa vuoi comunicare' fosse minuziosamente modellata attraverso un metodo inusuale e autentico che unisce:

**Theta Healing • Numerologia applicata •
Meditazione e Mindset • Metodo S.F.E.R.A.
Obiettivi • Strategia • Comunicazione**

**Un viaggio così intimo, un viaggio che richiede audacia,
non poteva essere compiuto solo con una professionista.**

Ecco perchè nei prossimi esercizi conoscerai **due donne magnetiche**, che insieme a me, hanno contribuito a rendere questa guida unica.

Ad oggi non esiste nulla sul mercato italiano che unisce queste tre sfere all'interno di un solo percorso: il **mentoring MadDreamers**



SCOPRI IL MENTORING

UN SÈ ALLINEATO

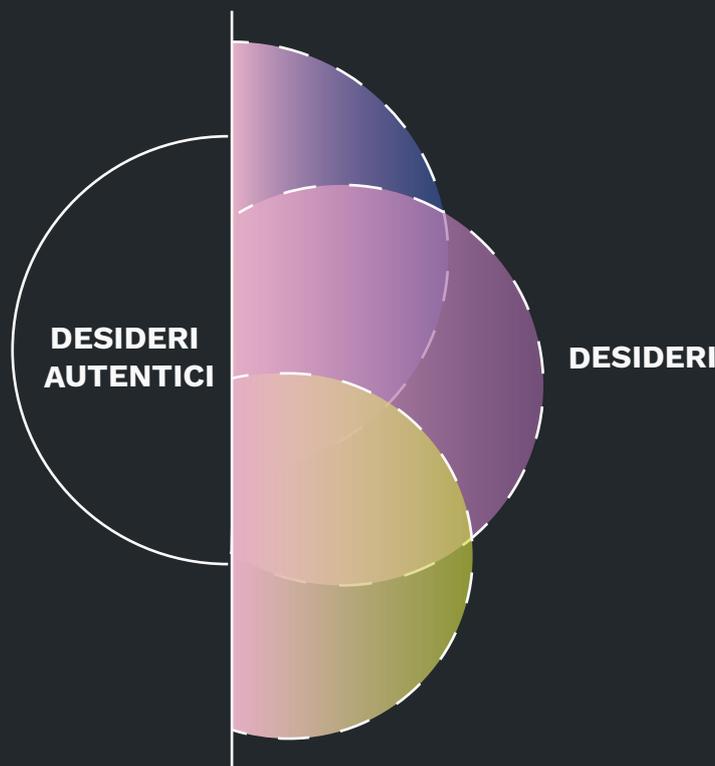
Il primo passo verso un sè allineato parte dal capire chi siamo e come funzioniamo. Francesca ti aprirà le porte ad una nuova visione di te, unendo l'ascolto, i tuoi desideri autentici all'impatto esterno.



DESIDERI AUTENTICI

Ho tanti desideri da realizzare ma non ho:

IL TEMPO • IL MODO • LE RISORSE



LA REALIZZAZIONE DEI TUOI DESIDERI

Da dove vengono i tuoi desideri e soprattutto sono veramente tuoi?

DESIDERI AUTENTICI

I desideri autentici sono quelli che risuonano profondamente con la tua essenza, con chi sei realmente al di là delle aspettative degli altri. Sono quei sogni che ti accendono dall'interno, che ti fanno sentire vivo e pieno di energia. **Sono quelli che scaturiscono un moto interno di armonia e pace quando li pensi, come una piccola e piacevole scossa interna che ti attraversa il corpo.** Quando sogni un futuro, chiediti se quel sogno ti riflette veramente, se risuona con i tuoi valori fondamentali e con ciò che consideri importante nella vita.

DESIDERI AUTENTICI

TESTALI

**5 . PRENDITI
UN ATTIMO
PER TE**

**1 . METTITI
COMODA**



**3 . FAI UN
RESPIRO
PROFONDO**

**2 . CHIUDI
GLI OCCHI**

Immagina ad uno ad uno che stai vivendo la realizzazione di quello che hai richiesto. Guardati come ci stai dentro e soprattutto ascolta cosa ti viene da dentro, come cambia il tuo corpo.

DESIDERI AUTENTICI

ORA LI VEDI?

Sei in grado di percepire cosa ti porta realmente felicità e cosa è un'effimera proiezione di qualcosa che ti è stato detto che ti avrebbe reso felice (esatto proprio come funziona con la pubblicità!).

PERCHÉ DESIDERIAMO CIÒ CHE GLI ALTRI CI PROIETTANO

Spesso, ci troviamo a desiderare cose perché pensiamo che ci faranno felici o perché ci sembrano il percorso "giusto" da seguire. Ma è importante fare un passo indietro e chiedersi se stiamo perseguendo questi desideri per noi stessi o per soddisfare gli altri.

Ricorda che i tuoi desideri dovrebbero essere in linea con la tua verità interiore, con ciò che ti porta gioia autentica e realizzazione personale. Quando sei in sintonia con te stesso, i tuoi desideri diventano un faro che guida il tuo cammino, motivandoti a crescere e a esplorare il tuo potenziale più profondo.

DESIDERI AUTENTICI

Scoprire i tuoi veri desideri richiede introspezione e onestà con te stesso. Chiediti quali sono le cose che ti appassionano veramente, cosa ti fa sentire vivo e pieno di scopo. **Ascolta la tua voce interiore, quella che non è influenzata dalle opinioni degli altri o dalle aspettative esterne** senza trattenere la paura che se non lo farai perderai delle persone a cui vuoi bene, senza temere che possa essere escluso o tagliato fuori.

Quando ti connetti con i tuoi desideri veri, ti avvicini alla possibilità di creare una vita che rispecchia chi sei veramente. Non aver paura di abbracciare ciò che ti rende unico e di perseguire i tuoi sogni con tutto il cuore.

Infine, ricorda che i desideri autentici sono un viaggio di scoperta continua. Possono evolversi nel tempo e cambiare con le esperienze e la crescita personale. **Quindi, sii gentile con te stesso nel processo e rimani aperto alle meraviglie che la vita ha da offrire quando segui il tuo cuore.**

DESIDERI AUTENTICI

IL MIO PENSIERO FINALE PER TE



Desiderare è uno dei motori della Vita.
Ci spinge in avanti e ci stimola a migliorarci.



Sono reali anche nella loro solo forma pensiero, spesso però non si realizzano o perchè ci autosabotiamo o perchè non sono quello che era nel nostro destino.



Oppure esaudiamo desideri che ci conducono in maniera compulsiva a volerne di più e di più in una continua corsa contro il tempo e le circostanze.



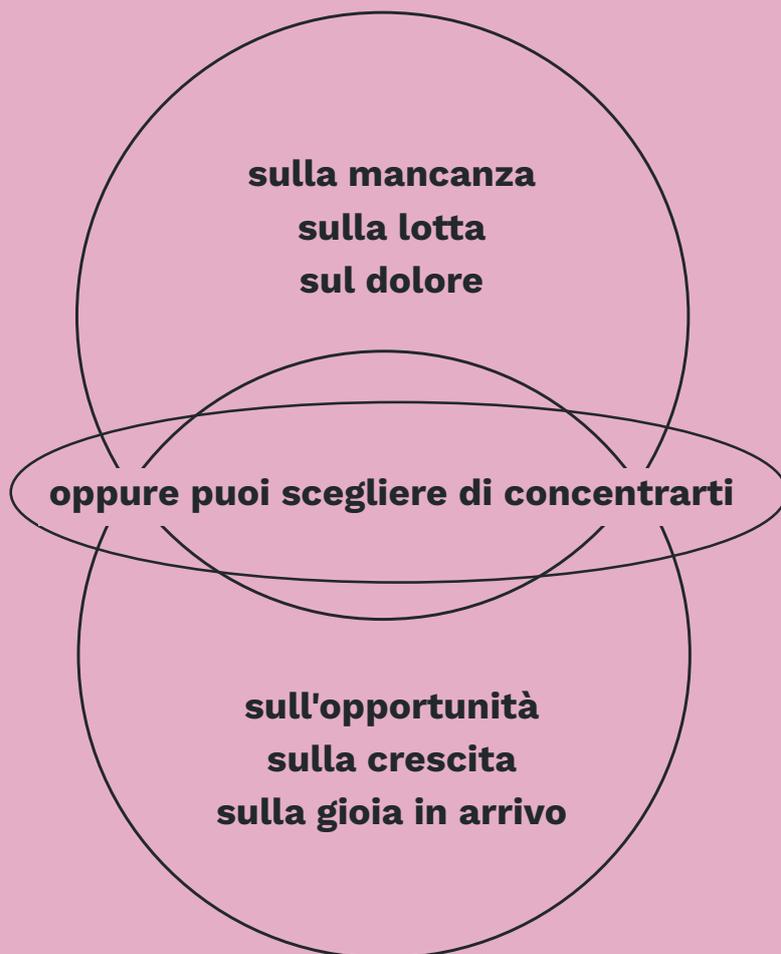
L'altro aspetto – la tua ricchezza, la tua pace, il tuo desiderio realizzato – è altrettanto reale e presente, anche se non puoi vederlo o toccarlo ancora.

**FIDATI CHE L'UNIVERSO STA SEMPRE LAVORANDO CON TE,
ANCHE QUANDO NON SEMBRA.**

DESIDERI AUTENTICI

**Il contrasto che sperimenti non è una PUNIZIONE,
ma uno strumento per aiutarti a affinare la tua
CONCENTRAZIONE e la tua ENERGIA.**

Puoi scegliere di concentrarti:



LA SCELTA È SEMPRE TUA

DOMANDA PER TE

**Se ti visualizzi nella dimensione in cui vivi i tuoi desideri, sei felice
o hai l'impressione di volerne ancora di più e di più?**

PUOI RISPONDERE SU CARTA O FARE UN ESERCIZIO DI VISUALIZZAZIONE

Trovi i contatti di Francesca nell'ultima sezione di questa guida.

DAI DESIDERI AGLI OBIETTIVI

Spero che l'esercizio proposto da Francesca ti sia servito.

Non l'ho inserito a caso prima della sezione dedicata all'ultimo esercizio incentrato sugli obiettivi, con la metodologia utilizzata da Alice.

Non bisogna avere fretta quando si parla della nostra identità di brand, perchè più riusciamo a far emergere la nostra vera essenza (io la chiamo energia) più sarà semplice individuare l'identità visiva che ci permetta di comunicare ed attrarre il cliente ideale.

L'abilità di immaginare quello che gli altri ancora non riescono a vedere sostiene i nostri desideri e ci incoraggia verso la loro realizzazione. Infatti dietro ogni brand di successo c'è una persona che ispira gli altri.

Se sei arrivata fino a qui ti faccio i miei complimenti. Ora inizia la parte più magica e visuale.

S.F.E.R.A. TEST BUSINESS

Fin qui hai lavorato per iniziare a maturare una consapevolezza profonda di te e dei tuoi desideri più autentici. Hai scavato tra le tue emozioni, i tuoi pensieri, le tue convinzioni e ti sei posta delle domande importanti. Probabilmente, arrivi a questa fase con le idee più chiare su chi sei, su quali sono i tuoi bisogni, su cosa desideri e stai iniziando a chiarire quali sono i tuoi obiettivi professionali e di business più significativi.

Fermarsi e leggersi dentro è tutt'altro che facile. Lascia quindi che ti dica che sei già a metà del tuo percorso: perché **per arrivare dove desideri, devi prima di tutto sapere dove vuoi andare.**

In fondo:

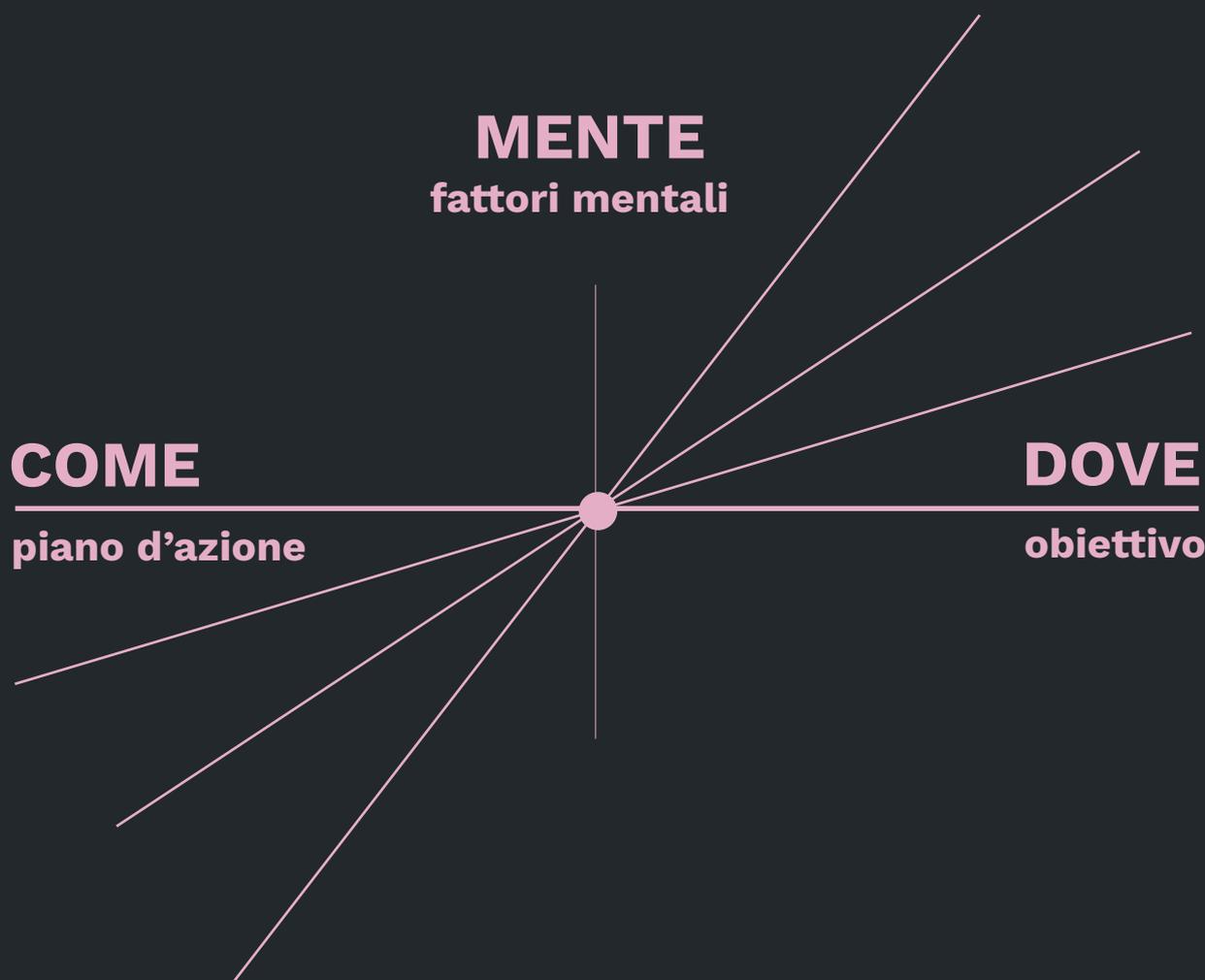
“Non esiste vento favorevole per un marinaio che non sa dove andare”.

MA NON È TUTTO.

Perché se il **DOVE** (obiettivo) e il **COME** (piano d'azione) rappresentano sicuramente i pilastri del tuo percorso, esiste un terzo elemento collante che sostiene il processo verso la tua realizzazione professionale e personale: la **MENTE** e suoi processi.

Ti capita mai di conoscere esattamente la tua meta e di avere un'idea piuttosto definita di tutto ciò che dovresti fare per arrivarci, ma di sentire dentro di te una profonda confusione che ti blocca?

S.F.E.R.A. TEST BUSINESS



Probabilmente è perché non hai ancora indagato gli aspetti mentali che ti guidano davvero. Ricorda che non c'è nulla di sbagliato in te, **tutto ciò che ti caratterizza può diventare energia che ti aiuta a muoverti in modo armonico**, proprio come in una danza.

Ti serve però conoscerti a fondo, trovare il tuo equilibrio e, per riuscirci, è essenziale partire da quei fattori mentali (o più comunemente mindset) che hai ancora bisogno di ottimizzare!

Per aiutarti in questo cammino di auto-consapevolezza, ti propongo un esercizio attraverso il quale potrai iniziare a indagare in che modo la tua forma mentis sta influenzando il tuo universo professionale e i tuoi comportamenti.

Sarà un punto di partenza fondamentale per comprendere su quali aree devi ancora lavorare per raggiungere i tuoi obiettivi e il tuo personale equilibrio professionale.

SPIEGAZIONE DEL TEST

Il modello a cui fa riferimento il test è denominato **S.F.E.R.A.**, un modello dinamico dove l'individuo e l'ambiente sono visti come universi inscindibili, alla continua ricerca di un equilibrio, in ottica olistica e integrata. **Secondo S.F.E.R.A., i fattori che caratterizzano una "prestazione" eccellente, intesa più generalmente come il raggiungimento di un risultato, nel lavoro come nella vita, sono i seguenti:**

- La **SINCRONIA**, ossia la capacità di essere completamente presenti su ciò che si sta facendo nel momento specifico;
- I **PUNTI DI FORZA**, che rappresentano le capacità e abilità fisiche, tecniche e psicologiche che la persona riconosce di possedere;
- L'**ENERGIA**, intesa come capacità di utilizzare in modo attivo la forza, per esprimere al meglio le proprie risorse;
- Il **RITMO**, ossia ciò che genera il giusto flusso nella sequenza di azioni che si compiono verso un obiettivo;
- L'**ATTIVAZIONE**, il motore motivazionale che è la massima espressione della passione;

Questi 5 fattori interagiscono l'uno con l'altro e comprendono due poli opposti ed estremi: solo quando tutti trovano il loro equilibrio la nostra mente è pronta per condurci esattamente dove vogliamo.

S.F.E.R.A. TEST BUSINESS

Assegna un **punteggio da 1 a 5** a ognuna delle affermazioni che trovi nelle pagine seguenti, pensando al tuo percorso professionale e ai tuoi obiettivi di business. Successivamente, riporta nella tabella sottostante i **punteggi relativi a ogni affermazione e calcola il tuo totale**.

ATTENZIONE: nella seconda parte dell'esercizio (quella del conteggio) controlla di assegnare il punteggio dato in precedenza **al numero della domanda corretto**.

Le domande, infatti, verranno suddivise in blocchi, poiché ognuna di esse rappresenterà un fattore (sincronia, punti di forza, energia, ritmo e attivazione).

3.	Riesco a gestire le mie emozioni indipendentemente da cosa sia successo	1	2	3	4	5
4.	Mi sento fluido e armonico nei movimenti	1	2	3	4	5
5.	Quando lavoro mi diverto	1	2	3	4	5
6.	Penso solo a quello che sto facendo	1	2	3	4	5
7.	Riconosco le mie qualità	1	2	3	4	5
8.	Mi sembra di utilizzare al meglio le mie energie	1	2	3	4	5
9.	Riesco a coordinare i miei impegni	1	2	3	4	5
10.	Mi sento pronto ad affrontare le sfide	1	2	3	4	5
11.	Quando lavoro mi passano per la mente pensieri che mi distraggono	1	2	3	4	5

37.	Non riesco a sfruttare al meglio le mie qualità quando serve	6-	...=	
TOTALE=				
ENERGIA				
3.	Riesco a gestire le mie emozioni indipendentemente da cosa succeda	///	///	
8.	Mi sembra di utilizzare al meglio le mie energie	///	///	
13.	Quando sono agitato riesco a rilassarmi e a ritrovare la calma	///	///	
18.	Quando commetto un errore mi arrabbio	6-	...=	
23.	Mi stanco facilmente	6-	...=	
28.	Voglio controllare troppe cose contemporaneamente	6-	...=	
33.	Ho un atteggiamento troppo aggressivo	6-	...=	

- 1 • Non troverai in serie** le affermazioni 1, 2, 3, 4 ecc.; ma, per esempio, troverai l'affermazione 1, poi la 6, la 11, la 16, ecc.
- 2 • In alcune caselle della sezione conteggio, inoltre, troverai scritto "6-": in questo caso, ti basterà sottrarre al 6 il tuo punteggio e inserire il risultato nella casella accanto (es. (6-) 2 = 4)**
- 3 • Nella riga dove trovi /// . /// . scrivi il numero (da 0 a 5) nella terza casella.**

Il totale derivante dalla somma dei punteggi di ogni categoria di affermazioni, ti indicherà quali fattori sono in equilibrio e quali, invece, sono quelli su cui devi iniziare a lavorare per raggiungere gli obiettivi relativi al tuo business e al tuo lavoro.

Trovi i contatti di Alice nell'ultima sezione di questa guida.

S.F.E.R.A. TEST BUSINESS

Questo test è stato creato per indagare gli aspetti mentali legati alla pratica lavorativa.

Non esistono risposte giuste o sbagliate. Quanto più risponderà con sincerità, tanto più il profilo che ne risulterà corrisponderà ad una fotografia della sua performance. Buona compilazione!

Indichi il grado di accordo con le seguenti affermazioni, pensandosi alla sua pratica lavorativa:

1.PER NIENTE	2.POCO	3.ABBASTANZA	4.MOLTO	5.DEL TUTTO
--------------	--------	--------------	---------	-------------

1.	Sono attento ai segnali che provengono dal mio corpo	1	2	3	4	5
2.	Mi dico delle frasi per incoraggiarmi	1	2	3	4	5
3.	Riesco a gestire le mie emozioni indipendentemente da cosa stia succedendo	1	2	3	4	5
4.	Mi sento fluido e armonico nei movimenti	1	2	3	4	5
5.	Quando lavoro mi diverto	1	2	3	4	5
6.	Penso solo a quello che sto facendo	1	2	3	4	5
7.	Riconosco le mie qualità	1	2	3	4	5
8.	Mi sembra di utilizzare al meglio le mie energie	1	2	3	4	5
9.	Riesco a coordinare i miei impegni	1	2	3	4	5
10.	Mi sento pronto ad affrontare le sfide	1	2	3	4	5
11.	Quando lavoro mi passano per la mente pensieri che mi distraggono	1	2	3	4	5
12.	Ho fiducia nelle mie capacità	1	2	3	4	5
13.	Quando sono agitato riesco a rilassarmi e a ritrovare la calma	1	2	3	4	5
14.	Riesco a trovare il giusto ritmo nel mio lavoro	1	2	3	4	5
15.	Trasmetto passione per il mio lavoro a chi mi osserva	1	2	3	4	5
16.	Riesco a mantenere la concentrazione	1	2	3	4	5
17.	Sono attratto dalle sfide	1	2	3	4	5
18.	Quando commetto un errore mi arrabbio	1	2	3	4	5
19.	Durante la giornata mi capita di non riuscire ad andare avanti nel lavoro	1	2	3	4	5
20.	Stabilisco obiettivi precisi (a breve, medio e lungo termine) da raggiungere	1	2	3	4	5
21.	Sono distratto da elementi esterni (problemi familiari, impegni personali ecc.)	1	2	3	4	5
22.	Sono sicuro di riuscire a dare il meglio di me anche nelle situazioni difficili	1	2	3	4	5
23.	Mi stanco facilmente	1	2	3	4	5
24.	Ho la sensazione di non riuscire a stare dietro agli eventi	1	2	3	4	5
25.	Quando lavoro sono motivato/a al punto giusto per rendere al massimo	1	2	3	4	5
26.	Quando svolgo un'attività non penso ad altro	1	2	3	4	5
27.	A fine giornata penso più agli errori commessi, piuttosto che a quello che ho fatto bene	1	2	3	4	5
28.	Voglio controllare troppe cose contemporaneamente	1	2	3	4	5
29.	Mi sento goffo/a nei movimenti	1	2	3	4	5
30.	Quando lavoro mi annoio	1	2	3	4	5
31.	Riesco a fare tutto quello che ho in mente di fare	1	2	3	4	5
32.	Penso che gli altri siano più bravi di me	1	2	3	4	5
33.	Ho un atteggiamento troppo aggressivo	1	2	3	4	5
34.	Faccio fatica a eseguire le azioni in modo ordinato	1	2	3	4	5
35.	Mi sento svogliato/a	1	2	3	4	5
36.	Ho difficoltà a cambiare strategia in base alla situazione	1	2	3	4	5
37.	Non riesco a sfruttare al meglio le mie qualità quando serve	1	2	3	4	5
38.	Mi sento poco energico/poco grintoso	1	2	3	4	5
39.	Agisco nel momento sbagliato	1	2	3	4	5
40.	Di fronte a una sfida, riesco a dare il meglio di me fin da subito	1	2	3	4	5

CALCOLO DEL PUNTEGGIO

SINCRONIA				
1.	Sono attento ai segnali che provengono dal mio corpo	///	///	
6.	Penso solo a quello che sto facendo	///	///	
11.	Quando lavoro mi passano per la mente pensieri che mi distraggono	6-	...=	
16.	Riesco a mantenere la concentrazione	///	///	
21.	Sono distratto da elementi esterni (problemi familiari, impegni personali ecc.)	6-	...=	
26.	Quando svolgo un'attività non penso ad altro	///	///	
31.	Riesco a fare tutto quello che ho in mente di fare	///	///	
36.	Ho difficoltà a cambiare strategia in base alla situazione	6-	...=	
			TOTALE=	
PUNTI DI FORZA				
2.	Mi dico delle frasi per incoraggiarmi	///	///	
7.	Riconosco le mie qualità	///	///	
12.	Ho fiducia nelle mie capacità	///	///	
17.	Sono attratto dalle sfide	///	///	
22.	Sono sicuro di riuscire a dare il meglio di me anche nelle situazioni difficili	///	///	
27.	A fine giornata penso più agli errori commessi, piuttosto che a quello che ho fatto bene	6-	...=	
32.	Penso che gli altri siano più bravi di me	6-	...=	
37.	Non riesco a sfruttare al meglio le mie qualità quando serve	6-	...=	
			TOTALE=	
ENERGIA				
3.	Riesco a gestire le mie emozioni indipendentemente da cosa succeda	///	///	
8.	Mi sembra di utilizzare al meglio le mie energie	///	///	
13.	Quando sono agitato riesco a rilassarmi e a ritrovare la calma	///	///	
18.	Quando commetto un errore mi arrabbio	6-	...=	
23.	Mi stanco facilmente	6-	...=	
28.	Voglio controllare troppe cose contemporaneamente	6-	...=	
33.	Ho un atteggiamento troppo aggressivo	6-	...=	
38.	Mi sento poco energico/poco grintoso	6-	...=	
			TOTALE=	
RITMO				
4.	Mi sento fluido e armonico nei movimenti	///	///	
9.	Riesco a coordinare i miei impegni	///	///	
14.	Riesco a trovare il giusto ritmo nel mio lavoro	///	///	
19.	Durante la giornata mi capita di non riuscire ad andare avanti nel lavoro	6-	...=	
24.	Ho la sensazione di non riuscire a stare dietro agli eventi	6-	...=	
29.	Mi sento goffo/a nei movimenti	6-	...=	
34.	Faccio fatica a eseguire le azioni in modo ordinato	6-	...=	
39.	Agisco nel momento sbagliato	6-	...=	
			TOTALE=	
ATTIVAZIONE				
5.	Quando lavoro mi diverto	///	///	
10.	Mi sento pronto ad affrontare le sfide	///	///	
15.	Trasmetto la passione per il mio lavoro a chi mi osserva	///	///	
20.	Stabilisco obiettivi precisi (a breve, medio e lungo termine) da raggiungere	///	///	
25.	Quando lavoro sono motivato/a al punto giusto per rendere al massimo	///	///	
30.	Quando lavoro mi annoio	6-	...=	
35.	Mi sento svogliato/a	6-	...=	
40.	Di fronte a una sfida, riesco a dare il meglio di me sin da subito	///	///	
			TOTALE=	

DESCRIZIONE FATTORI

SINCRONIA

Punteggio da 8 a 13

Durante la prestazione lavorativa la tua mente e il tuo corpo

sembrano non essere connessi in maniera funzionale. Sembra che tu non riesca ad utilizzare efficacemente le tue risorse mentali e a focalizzarti su ciò che stai facendo (es. parlare in riunione, attività al computer ecc.). In questo modo potresti non riuscire a sfruttare i segnali che provengono dal tuo corpo e probabilmente non ottieni esattamente ciò che ti eri proposto. Potenziare ulteriormente questo fattore potrebbe favorire la tua connessione mente-corpo, il tuo grado di concentrazione e la consapevolezza di te stesso durante l'esecuzione di un compito.

Punteggio da 14 a 20

Il tuo corpo e la tua mente sembrano connettersi poco tra loro

durante una prestazione lavorativa. Pare che tu riesca solo qualche volta ad usare in modo funzionale le tue risorse mentali e focalizzarti su ciò che stai facendo. In questo modo potresti non sempre essere in grado di sfruttare bene i segnali che provengono dal tuo corpo e spesso potresti non riuscire a fare esattamente ciò che intendi fare durante la performance. Potenziare questo fattore potrebbe migliorare la tua connessione mente-corpo, il tuo grado di concentrazione e la tua consapevolezza.

Punteggio da 21 a 27

Durante la prestazione lavorativa la tua mente e il tuo corpo

sembrano connettersi in maniera abbastanza efficace. Pare che tu riesca generalmente ad usare in modo funzionale le tue risorse mentali e focalizzarti su ciò che stai facendo (es. parlare in riunione, attività al computer ecc.). In questo modo sembri essere in grado di sfruttare abbastanza bene i segnali che provengono dal tuo corpo e solo qualche volta potresti non riuscire a fare esattamente ciò che intendi fare durante la performance. Potenziare ulteriormente questo fattore potrebbe aiutarti a migliorare la tua connessione mente-corpo, il tuo grado di concentrazione e la tua consapevolezza.

Punteggio da 28 a 34

La tua mente e il tuo corpo sembrano connettersi in maniera efficace. Pare che tu riesca quasi sempre ad usare in modo funzionale le tue risorse mentali e focalizzarti su ciò che stai facendo (es. parlare in riunione, attività al computer ecc.). In questo modo sembri essere in grado di sfruttare bene i segnali che provengono dal tuo corpo e solo raramente potresti non riuscire a fare esattamente ciò che intendi fare. Lavorare sulla tua sincronia ti permetterebbe di mantenere alto il livello di concentrazione, di connessione mente-corpo e di consapevolezza di te stesso.

Punteggio da 35 a 40

Durante la prestazione lavorativa la tua mente

e il tuo corpo sembrano essere perfettamente connessi. Pare che tu riesca ad usare in maniera assolutamente funzionale le tue risorse mentali e a focalizzarti su ciò che stai facendo. Sembri infatti essere in grado di sfruttare pienamente i segnali che provengono dal tuo corpo e di eseguire esattamente ciò che intendi fare durante la performance. Il mantenimento di questo fattore è importante per favorire la prestazione d'eccellenza.

PUNTI DI FORZA

Punteggio da 8 a 13

Sembra che tu non riesca a riconoscere e/o sfruttare le qualità che hai a disposizione, lasciando trasparire una non fiducia nelle tue capacità. Sembra infatti che il tuo dialogo interno sia perlopiù negativo o del tutto assente e ciò appare addirittura limitante. Potenziare questo fattore ti permetterebbe di riconoscere e sfruttare al meglio tutte le tue capacità, soprattutto nei momenti di difficoltà, e di aumentare la tua sicurezza e la tua capacità di affrontare le sfide al meglio.

Punteggio da 14 a 20

Sembri essere poco propenso al riconoscimento delle tue qualità. Potrebbe capitare infatti che ti senta frenato nei momenti decisivi o di non avere del tutto fiducia nelle tue capacità. Sembra inoltre che il tuo dialogo interno non venga utilizzato sempre in modo funzionale. In alcuni momenti infatti questo potrebbe rischiare di diventare limitante, facendoti concentrare solo sugli aspetti negativi anziché su ciò che hai fatto bene. Potenziare ulteriormente questo fattore ti permetterebbe di riconoscere e sfruttare al meglio tutte le tue capacità, soprattutto nei momenti di difficoltà, e di aumentare la tua sicurezza e la tua capacità di affrontare le sfide al meglio.

Punteggio da 21 a 27

Sembri essere abbastanza propenso al riconoscimento delle tue qualità. Sembri infatti capace di individuare le tue abilità e i tuoi punti di forza, riuscendo a sfruttarli in maniera efficace nei momenti decisivi. Tuttavia potrebbe capitare a volte che ti senta frenato durante un'attività o di non avere del tutto fiducia in ciò che fai. Sembra inoltre che il tuo dialogo interno venga utilizzato in modo abbastanza funzionale, anche se potrebbe essere potenziato. Potenziare ulteriormente questo fattore ti permetterebbe di riconoscere e sfruttare al meglio tutte le tue capacità, soprattutto nei momenti di difficoltà, e di aumentare la tua sicurezza e la tua capacità di affrontare le sfide al meglio.

Punteggio da 28 a 34

Emerge come tu sia in grado di riconoscere le tue qualità. Sembri infatti capace di riconoscere le tue abilità e i tuoi punti di forza, riuscendo a sfruttarli in maniera efficace nei momenti decisivi. Sembra inoltre che il tuo dialogo interno venga utilizzato in modo funzionale. Potenziare ulteriormente questo fattore ti permetterebbe di riconoscere e sfruttare al meglio tutte le tue capacità, soprattutto nei momenti di difficoltà, e di aumentare la tua sicurezza e la tua capacità di affrontare le sfide al meglio.

Punteggio da 35 a 40

Sembri essere perfettamente consapevole di quali sono le tue qualità, riuscendo ad utilizzarle in maniera funzionale ed efficace nelle varie situazioni che ti si presentano. Sembra inoltre che tu abbia un dialogo interno che ti permette di mantenere alta la concentrazione e di fare leva sulle tue abilità durante le attività che svolgi. Il mantenimento di questo fattore ti permetterebbe di tenere costante il tuo senso di sicurezza di fronte alle sfide, nonché di favorire una prestazione di eccellenza.

ENERGIA

Punteggio da 8 a 13

Sembri avere difficoltà nel gestire efficacemente il tuo livello di energia. Il più delle volte potresti non gestire al meglio le tue sensazioni e sentirti più stanco del dovuto. Più precisamente potrebbe accadere che ti senta fiacco, poco energico e non abbastanza grintoso. In questo caso il tuo atteggiamento al lavoro rischierebbe di essere molto passivo rispetto a ciò che accade. Al contrario potrebbe accaderti di utilizzare più energia del necessario, risultando molto aggressivo e rabbioso durante la prestazione. Potenziare questo fattore ti permetterebbe di dosare in maniera efficace le tue energie, di sentirti comodo durante la prestazione e sfruttare al meglio l'istinto.

Punteggio da 14 a 20

Pare che tu riesca a gestire poco efficacemente il tuo livello di energia. Potresti infatti sentirti più stanco del dovuto e più precisamente potrebbe accadere che ti senta fiacco, poco energico e non abbastanza grintoso. In questo caso il tuo atteggiamento al lavoro rischierebbe di essere passivo rispetto a ciò che

accade. Al contrario potrebbe accaderti di utilizzare più energia del dovuto, risultando aggressivo durante la prestazione. Potenziare questo fattore ti permetterebbe di dosare in maniera efficace le tue energie, di sentirti comodo durante la prestazione e sfruttare al meglio l'istinto.

Punteggio da 21 a 27

Sembri essere abbastanza capace di gestire efficacemente il tuo livello di energia. Solo raramente potresti quindi non gestire al meglio le tue emozioni e sentirti più stanco del dovuto. In questi casi, potrebbe accadere che ti senta fiacco, poco energico e non abbastanza grintoso o, al contrario, potrebbe accaderti di utilizzare più energia del necessario, manifestando raramente qualche eccesso di rabbia o aggressività durante la performance. Generalmente però sembri riuscire a dosare molto bene la tua carica e la tua potenza durante la prestazione. Potenziare ulteriormente questo fattore quindi ti permetterebbe di dosare maggiormente le tue energie, di sentirti comodo durante la prestazione e sfruttare al meglio l'istinto.

Punteggio da 28 a 34

Sembri essere capace di gestire efficacemente il tuo livello di energia. La maggior parte delle volte riusciresti a dosare la carica in modo abbastanza efficace e questo ti metterebbe al riparo dal sentirti stanco o al contrario dall'essere troppo aggressivo. Potenziare ulteriormente questo fattore quindi ti permetterebbe di dosare ancora meglio le tue energie, di sentirti comodo durante la prestazione e sfruttare al massimo l'istinto.

Punteggio da 35 a 40

Sembri essere capace di gestire efficacemente il tuo livello di energia. Sei infatti molto abile nel dosare la tua carica in modo efficace e questo ti permetterebbe di agire in maniera funzionale senza mai sentirti stanco o al contrario essere troppo aggressivo. Il mantenimento di questo fattore ti permetterebbe di percepirti sempre più comodo durante la prestazione e sfruttare al massimo il tuo istinto.

RITMO

Punteggio da 8 a 13

Sembri avere una certa difficoltà nel gestire efficacemente il tuo ritmo durante la prestazione lavorativa. Può capitare che ti senta spesso fuori tempo rispetto a quello che sta accadendo (in anticipo o in ritardo), per nulla elegante, armonico o coordinato. Potresti quindi muoverti nervosamente e a scatti, creando disordine o confusione. Potenziare questo fattore ti permetterebbe di acquisire fluidità e ordine nei movimenti, trovare il ritmo giusto per te mentre lavori e migliorare il tuo tempismo.

Punteggio da 14 a 20

Potrebbero esserci alcune difficoltà nel gestire efficacemente il tuo ritmo durante la prestazione lavorativa. Può capitare infatti che ti senta qualche volta fuori tempo rispetto a quello che sta accadendo (in anticipo o in ritardo), poco elegante, armonico o coordinato. Potresti quindi muoverti in maniera non del tutto funzionale e rischiare di creare disordine o confusione. Potenziare questo fattore ti permetterebbe di acquisire fluidità e ordine nei movimenti, trovare il ritmo giusto per te mentre lavori e migliorare il tuo tempismo.

Punteggio da 21 a 27

Pare che tu sia abbastanza capace di gestire efficacemente il tuo ritmo durante la prestazione lavorativa. A volte può capitare però che ti senta fuori tempo rispetto a quello che sta accadendo (in anticipo o in ritardo), non molto elegante, armonico o coordinato. Solo raramente potresti quindi muoverti in maniera poco funzionale, rischiando di creare disordine o confusione. Potenziare ulteriormente questo fattore ti permetterebbe di acquisire fluidità e ordine nei movimenti, trovare il ritmo giusto per te mentre lavori e migliorare il tuo tempismo.

Punteggio da 28 a 34

Sembri essere generalmente capace di gestire efficacemente il tuo ritmo durante la prestazione lavorativa. La maggior parte delle volte ti percepisci a tempo rispetto a quello che sta accadendo (mai in anticipo o in ritardo). Sembri infatti muoverti in modo fluido e armonico, mantenendo un buon ordine nelle azioni. Potenziare ulteriormente questo fattore ti permetterebbe di sentirti ancora più a tempo e di sfruttare al massimo il tuo istinto.

ziare ulteriormente questo fattore ti permetterebbe di acquisire ancor più fluidità e ordine nei movimenti, mantenere il ritmo giusto per te mentre lavori e perfezionare sempre di più il tuo tempismo.

Punteggio da 35 a 40

Sembri essere assolutamente capace di gestire efficacemente il tuo ritmo durante la prestazione lavorativa. Riusciresti quindi ad agire col giusto tempo rispetto a quello che sta accadendo (non in anticipo o in ritardo). Questo ti permette di muoverti in modo fluido, armonico ed elegante. Il Ritmo è quindi uno tra i fattori maggiormente sviluppati e che sembri essere in grado di sfruttare al meglio durante la performance.

ATTIVAZIONE

Punteggio da 8 a 13

Sembra che tu non riesca ad esprimere la tua passione e il divertimento durante la prestazione lavorativa. Potresti avere una certa difficoltà a trovare le giuste motivazioni per praticare le tue attività. Per questo motivo potresti annoiarti mentre lavori, potresti non sentirti pronto ad affrontare le sfide, non riuscendo a rendere al meglio fin dai primi momenti. Potenziare questo fattore ti permetterebbe di ritrovare le giuste motivazioni legate alla pratica lavorativa, di definire obiettivi funzionali ed efficaci, di trovare la giusta carica per affrontare un compito e per spingerti a migliorare sempre di più come professionista.

Punteggio da 14 a 20

Potresti avere qualche difficoltà a trovare le giuste motivazioni a praticare il tuo lavoro, non riuscendo ad esprimere passione e divertimento. Rispetto alle sfide, potresti non sentirti del tutto pronto ad affrontarle, non riuscendo qualche volta a rendere al meglio fin dai primi momenti. Potenziare questo fattore ti permetterebbe di ritrovare le giuste motivazioni legate alla pratica lavorativa, di definire obiettivi maggiormente funzionali ed efficaci, di trovare la giusta carica per affrontare un compito e per spingerti a migliorare sempre come professionista.

Punteggio da 21 a 27

Sembri essere abbastanza capace di esprimere la tua passione e il divertimento durante la prestazione lavorativa. Qualche volta potresti però avere alcune difficoltà a trovare le giuste motivazioni a praticare le tue attività. Per questo motivo talvolta potrebbe accadere di annoiarti. Rispetto alle sfide, potresti non essere sempre perfettamente pronto ad affrontarle, non riuscendo sempre a rendere al meglio fin dai primi momenti. Potenziare ulteriormente questo fattore ti permetterebbe di ritrovare le giuste motivazioni legate alla pratica lavorativa, di definire obiettivi ancor più funzionali ed efficaci, di trovare la giusta carica per affrontare un compito e per spingerti a migliorare sempre come professionista.

Punteggio da 28 a 34

Sembri essere generalmente capace di esprimere la tua passione e il divertimento durante la prestazione lavorativa. Solo raramente potrebbe capitare di annoiarti e di avere qualche difficoltà a trovare le giuste motivazioni a praticare le tue attività. Rispetto alle sfide, sembri essere molto pronto ad affrontarle, riuscendo il più delle volte a rendere al meglio fin dai primi momenti. Potenziare ulteriormente questo fattore ti permetterebbe di sfruttare al meglio le tue motivazioni legate alla pratica lavorativa, definire obiettivi ancor più funzionali ed efficaci, di trovare la carica perfetta per affrontare un compito e per spingerti a migliorare sempre come professionista.

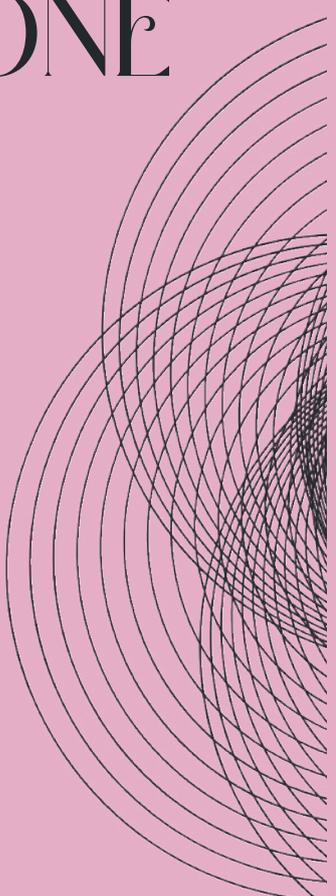
Punteggio da 35 a 40

Sembri essere assolutamente capace di esprimere la tua passione e il divertimento durante la prestazione lavorativa. Pare che tu riesca quindi a trovare le giuste motivazioni a praticare le tue attività e a divertirti. Rispetto alle sfide, sembri essere perfettamente pronto ad affrontarle, riuscendo a rendere al meglio fin dai primi momenti. L'Attivazione è quindi uno tra i fattori maggiormente sviluppati e che sembri essere in grado di sfruttare al meglio durante la prestazione.



02

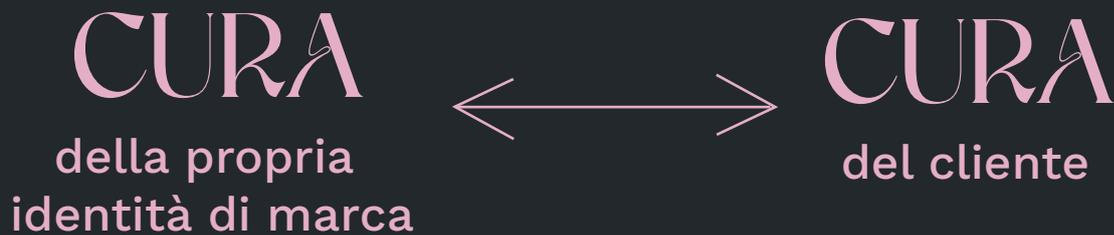
FASE DELLA CREAZIONE



02 . FASE DELLA CREAZIONE

Quando mi ritrovo con le mie clienti, chiedo sempre loro:
Compreresti mai in un negozio disordinato? Ti affideresti a una
professionista che non si prende cura della sua identità?

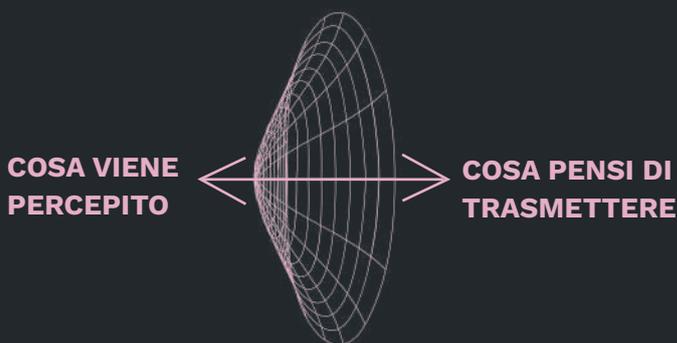
Queste piccole considerazioni ti possono far riflettere su questo concetto:



Quasi sempre tutto ciò si ripercuote sulla cura che il professionista
ripone poi sul cliente. Se non ti prendi cura di te e del tuo universo,
**si potrebbe dubitare che tu non sappia cosa stia facendo, che tu non
abbia le idee chiare o peggio, che tu non reputi il tuo business come tale.**

Con l'identità visiva la tua audience
riceve la prima impressione di cosa vuoi
comunicare come professionista ma anche
come persona.

Spesso ciò che sei convinta di trasmettere,
viene percepito in tutt'altro modo dall'esterno.



ESERCIZIO SOCIAL

Chiedi nelle tue stories:

'Cosa vi trasmette la mia identità visiva?'
I feedback che otterrai saranno un punto
di partenza per capire se stai andando
nella direzione giusta.

Se ti va di supportarmi gratuitamente,
tagga @mamapero nelle tue stories

BRAND PERSONALITY

ANALIZZIAMO IL TUO BRAND OGGI

Rispondi alle seguenti domande per sapere se il tuo brand ha solide basi e come puoi renderlo più concreto:

1 . Perchè il mio brand esiste? A parte per guadagnare facendo quello che mi piace, qual è il valore, l'impatto che il mio progetto ha sulla vita delle mie persone?

2 . Come posso descrivere il mondo del mio brand? In che modo ciò che faccio contribuisce a crearlo?

3 . Cosa vuole ottenere il mio brand? In cosa si impegna ogni giorno?

BRAND PERSONALITY

**4 . Il tuo progetto ha un nome? Se sì che significato ha?
Che storia c'è dietro?**

5 . In che modo il tuo brand è unico? Cosa ti distingue?

SCRIVI QUI QUALSIASI COSA CHE PENSI POSSA SERVIRTI

Come sempre puoi condividere con me i progressi che stai facendo, scrivendomi in DM Su Instagram o via mail hello@mamapero.it

MOODBOARD

Come possiamo trasporre visivamente tutta l'analisi e l'autoconsapevolezza che ci sono costate fatica e audacia?

Proprio attraverso la moodboard. La moodboard è un collage di foto che però ha l'intento di **comunicare l'aspetto visivo di un progetto**, quali emozioni vorresti suscitare e che stile o mood vorresti ricreare.

Abbiamo scavato a fondo per trovare le risposte che ci avrebbero permesso di mettere a punto una comunicazione strategica ed intenzionale.

RACCOGLI LE IDEE, LASCIANDOTI ISPIRARE DA QUELLO CHE GLI AGGETTIVI E LA DEFINIZIONE DEL BRAND TI EVOCANO.

Che cosa includere nella moodboard?

Possiamo inserire: immagini, elementi grafici, pattern, frasi, lettering, materiali, texture ...

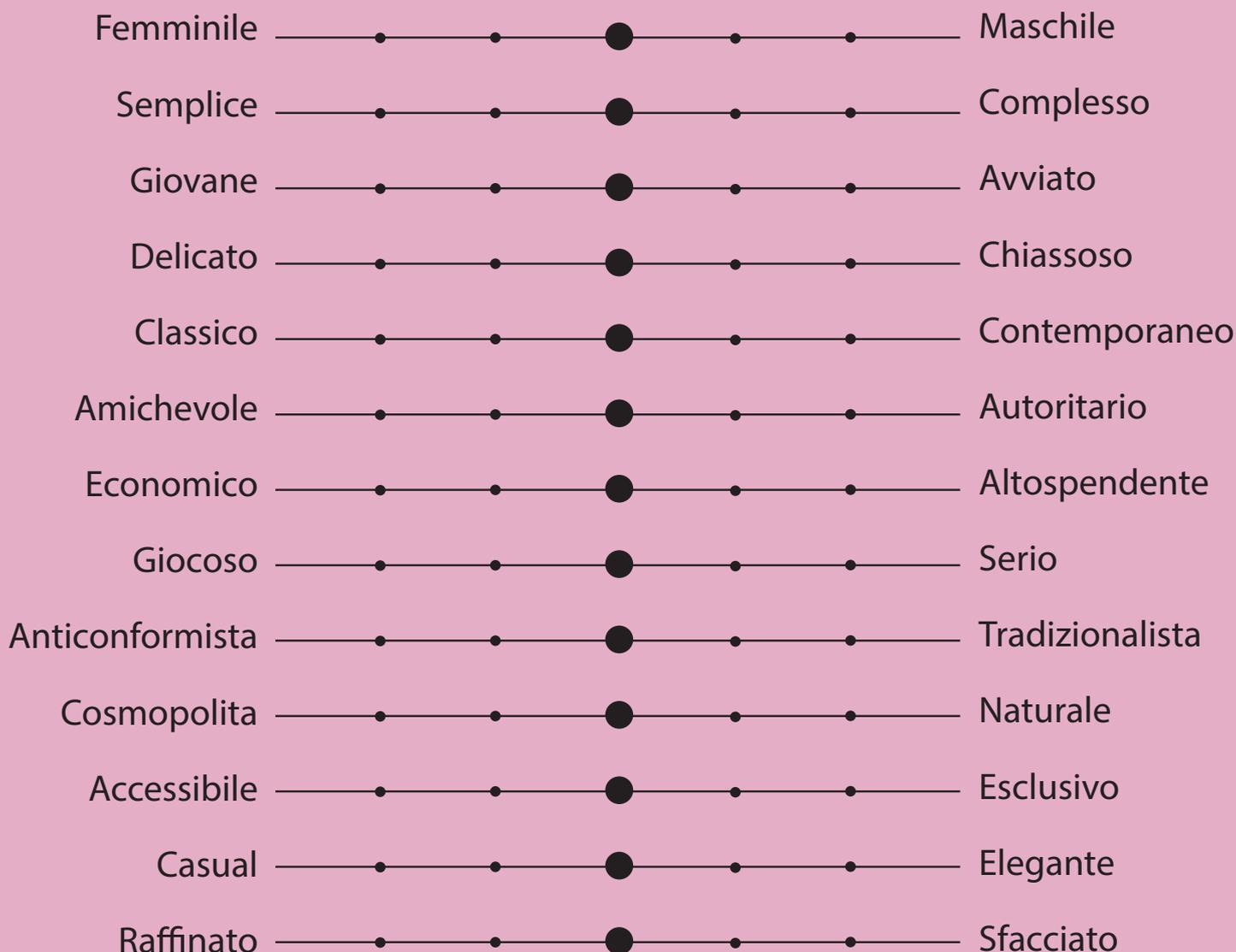
Quale immaginario (universo di brand) vorresti suscitasse?

Per rispondere a questa domanda puoi aspettare di avere la tua moodboard pronta e poi ritornare sulla risposta quando avrai anche completato il resto degli esercizi proposti in questa guida.

TONE OF VOICE

Il tone of voice è il linguaggio visivo che rende una comunicazione riconoscibile. Se conosci il tuo cliente ideale e sei ben radicata rispetto alla tua identità di marca, saprai esattamente che tipo di linguaggio utilizzare. E ora ti chiedo: come hai intenzione di comunicare alla tua audience?

SPOSTA IL PALLINO VERSO QUELLI CHE REPUTI ESSERE GLI AGGETTIVI CHE VUOI ASSOCIARE AL TUO BRAND.



PALETTE COLORI

La palette colori costituisce uno strumento espressivo fondamentale all'interno della creazione della tua identità visiva. Il colore possiede un suo linguaggio specifico e **ha la capacità di cambiare significato e suscitare emozioni e sensazioni differenti** se associato con altri colori.

In questa guida mi concentrerò sugli esercizi pratici che ti possono aiutare a definire una palette colori che rispecchi i valori che vuoi trasferire. Ad esempio:

COLORE PRINCIPALE

Utilizzato per attrarre attenzione, è uno dei colori che identificano con più energia la tua identità. È il colore predominante nei touch-point (social, sito ...)

COLORE NEUTRO

Scuro che si possa allineare agli altri colori. Utilizzato per i background e per i paragrafi di testo oltre che per enfatizzare i colori principali.

COLORE D'ACCENTO

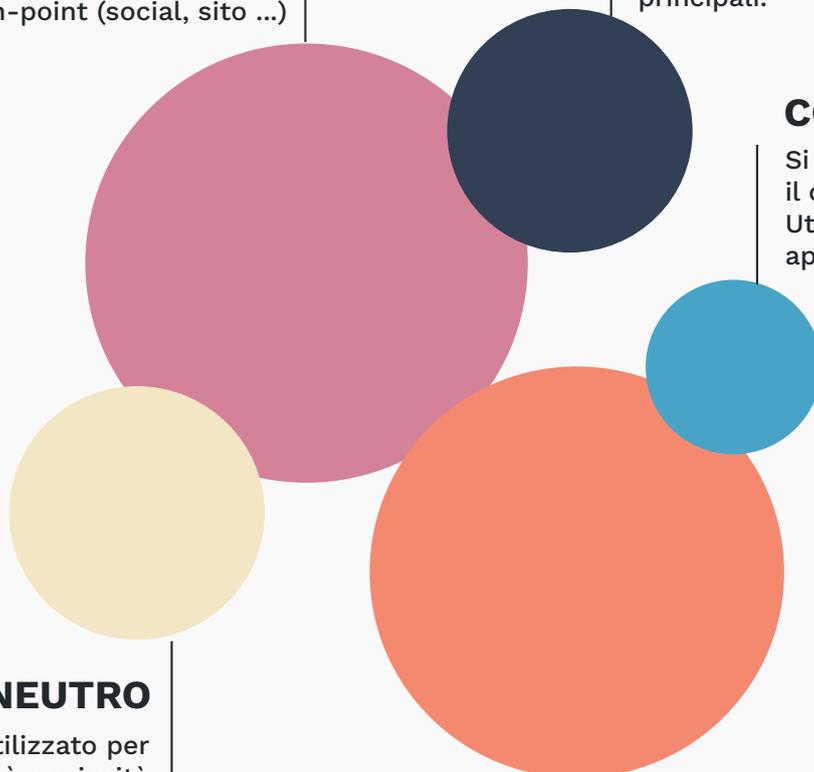
Si accosta bene ai principali, creando il contrasto che dà vita alla palette. Utilizzato per creare appunto contrasto.

COLORE NEUTRO

Chiaro che viene utilizzato per creare profondità e ariosità alla palette. Crea spazi di respiro visivo, utilizzato per equilibrare la palette (soprattutto se è contrastata e saturata).

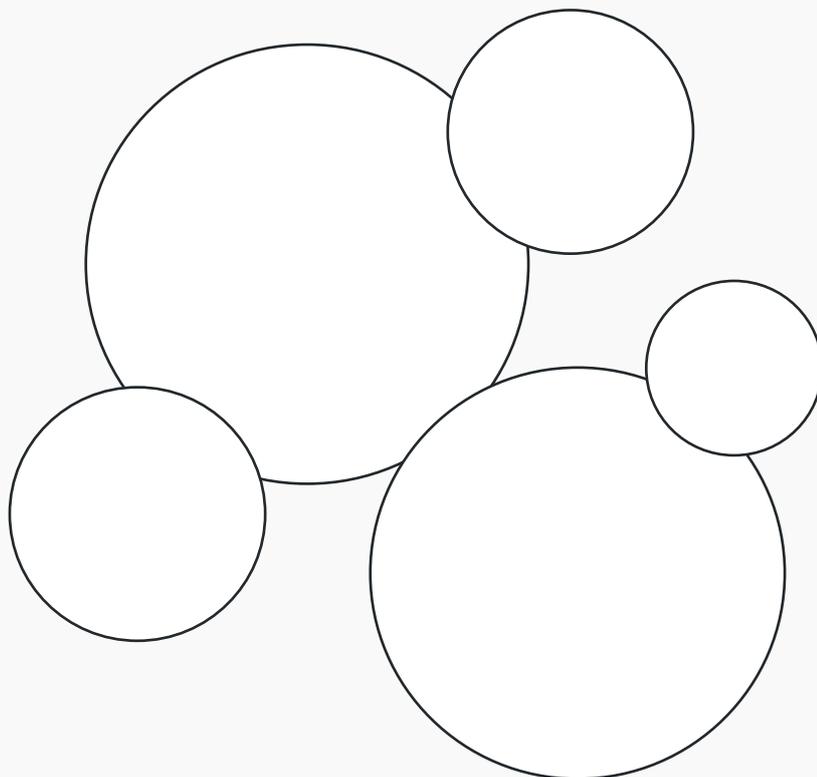
COLORE PRINCIPALE

Amplifica e sostiene l'obiettivo del primo colore principale. La tipologia di contrasto viene scelta utilizzando le regole del colore, la psicologia del colore e i valori del brand.



PALETTE COLORI

ORA PROVA TU ...



ALCUNE TIPS UTILI

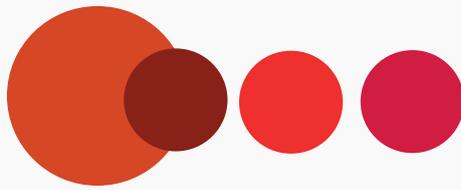
Puoi lasciarti ispirare da Pinterest o da Colors.it, un tool molto utile che utilizzo spesso anche io e che ti permette di capire meglio come poter abbinare colori e contrasti.

Anche Canva ha una sezione dedicata ai colori, la trovi digitando:

CANVA PALETTE GENERATOR

PSICOLOGIA DEI COLORI

Conoscere la psicologia dei colori **ti aiuterà a scegliere con più consapevolezza i colori del tuo brand**. Avere una guida da cui partire è sempre un'ottima risorsa. I colori, come vedrai in questo schema, hanno il potere di trasmettere percettivamente i tuoi valori e la tua vera essenza.



ROSSO

SIGNIFICATI POSITIVI

passione	eccitazione
amore	potere
sangue	forza
energia	avventura
dinamicità	stimolante
entusiasmo	potenza

SIGNIFICATI NEGATIVI

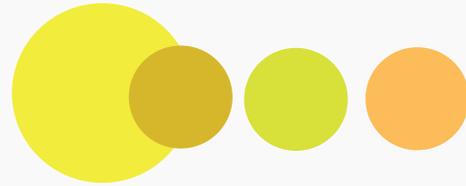
aggressività
rabbia
crudeltà
immoralità
pericolo

SIGNIFICATI POSITIVI

intelletto	vibrante
ottimismo	giocosità
radiosità	fiducia
gioia	curiosità
idealismo	positività

SIGNIFICATI NEGATIVI

gelosia
codardia
cautela



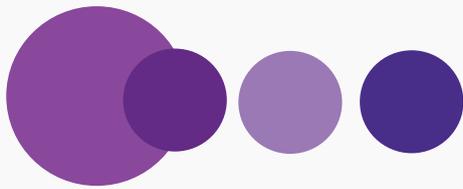
GIALLO

SIGNIFICATI POSITIVI

lusso	esoterismo
immaginazione	nobiltà
sofisticato	misticismo
ispirazione	

SIGNIFICATI NEGATIVI

esagerazione
pazzia
crudeltà



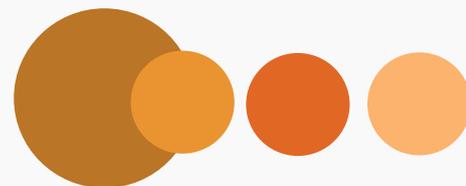
VIOLA

SIGNIFICATI POSITIVI

creatività	azione
unicità	socievole
energia	benessere
vibrante	rinvigorente
stimolante	

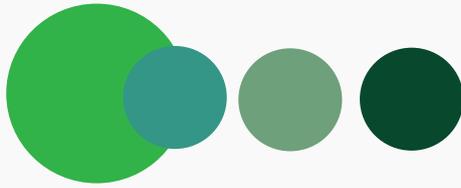
SIGNIFICATI NEGATIVI

infantilità
scadente
frivolo



ARANCIONE

PSICOLOGIA DEI COLORI



VERDE

SIGNIFICATI POSITIVI

fertilità
soldi
crescita
successo
natura
armonia
guarigione

onestà
giovinezza
terra
calma
equilibrio
fortuna
abbondanza

SIGNIFICATI NEGATIVI

nausea
veleno
corrosione
inesperienza

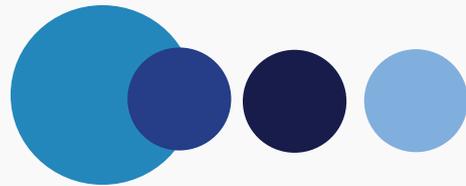
SIGNIFICATI POSITIVI

affidabilità
conoscenza
pace
mascolinità
lealtà
tranquillità

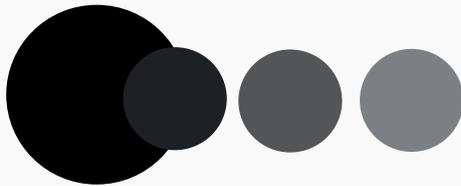
pazienza
contemplazione
giustizia
intelligenza
pulizia
saggezza

SIGNIFICATI NEGATIVI

depressione
apatia
freddezza
distaccamento



BLU



NERO

SIGNIFICATI POSITIVI

potere
eleganza
mistero
stile
sosticatezza
lusso

autorità
formalità
solitudine

SIGNIFICATI NEGATIVI

paura
negatività
sottomissione
rimorso
vuoto

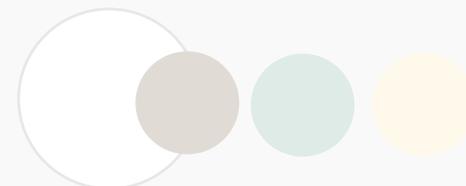
SIGNIFICATI POSITIVI

perfezione
purezza
virtù
innocenza
verità

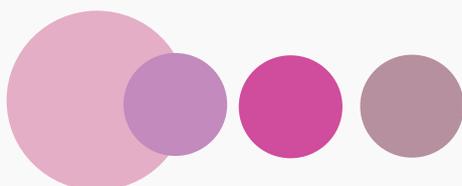
sacralità
luminosità
semplicità

SIGNIFICATI NEGATIVI

fragilità
isolamento



BIANCO



ROSA

SIGNIFICATI POSITIVI

femminilità
affetto
giovinezza
gentilezza
rilassante

sicurezza
ottimismo
protezione
tranquillità

SIGNIFICATI NEGATIVI

bisogno
debolezza
indifeso

FONT SUITE

La tipografia è uno degli strumenti indispensabili per un'efficace strategia di comunicazione.

Anche il lettering può essere utilizzato quindi in modo dinamico per ottenere **autenticità e creatività**.



Ogni font è diverso, ha diverse caratteristiche, ha diverse dimensioni, ha diverse forme ed esprime diverse sensazioni.

Te lo voglio subito dimostrare con questo gioco che io trovo davvero utile e geniale.

QUALE FONT USERESTI PER LE SEGUENTI PAROLE?

1

CHIASSOSO

2

CHIASSOSO

1

Vintage

2

VINTAGE

SOLUZIONE: Nel primo caso la numero 2 nel secondo la numero 1

FONT PAIRING

CHE COS'È IL FONT PAIRING?

L'accostamento di due font per creare una perfetta armonia visiva.

Quando due font (e non a caso ho scritto due - evitate di utilizzarne di più) sono accostati correttamente, riescono ad evocare sensazioni e potenziare, in modo incoscio, il messaggio che volete comunicare.

Ad esempio:

Serif
Sans serif

PLAYFAIR DISPLAY + CENTURY GOTHIC

Handwritten
Sans serif

ARIZONIA + CENTURY GOTHIC

ESERCIZIO DI GERARCHIA VISIVA - PESI DEI FONT

Oltre all'accostamento, gioca un ruolo fondamentale la gerarchia visiva. Ti lascio questo esempio per aiutarti a comporre la tua mappa di utilizzo dei font.

Come vedi, **il peso dei vari font in relazione a ciò che voglio sia letto prima è il segnale che, se usato bene, il visual cattura e magnetizza.**

PLAYTONE ONE
50 PT

Titolo

PLAYTONE ONE
30 PT

Sottotitolo

BASKERVILLE
15 PT

Paragrafo - Lorem ipsum
dolor sit amet

FONT SUITE

REGOLE BASE DEL FONT PAIRING

01. Utilizza due, al massimo tre font che ti aiutino ad attrarre la tua audience e che evitino di confonderla.

02. I font che hai scelto devono essere leggibili. Testali su diversi formati e dimensioni.

03. Usa la creatività unendo diversi stili. In ogni tool puoi facilmente trovare le categorie di font. Controlla sempre la licenza (io vado su Google Font, Adobe Font e altri)

IL MIO CONSIGLIO

Scegli due font di due caratteri tipografici differenti.

Avere troppi font crea

**confusione visiva
incoerenza del messaggio
difficoltà nell'utilizzo stesso**

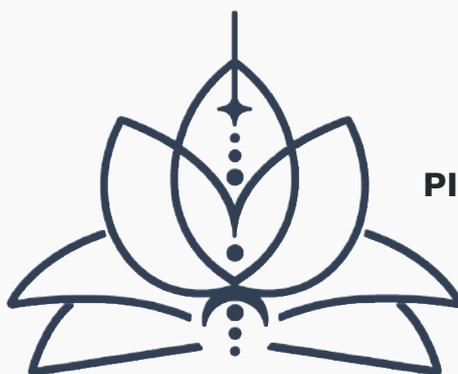
FORME . ELEMENTI GRAFICI

Siamo arrivate alla parte dedicata al design. Come utilizzo font e palette colori per attrarre e per comunicare i miei valori?

Andando a capire quali elementi grafici e quali forme sono più adatte a far percepire il mio universo di marca. Qui un semplice recap visual per aiutarti nella scelta.

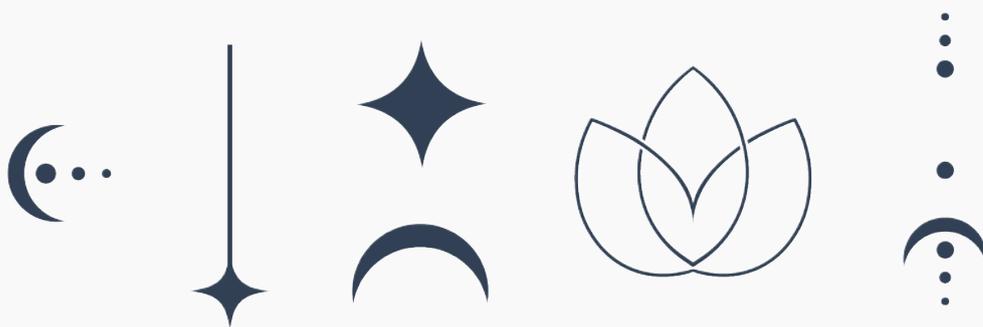
- 1 . se hai un **logo**, gli elementi grafici saranno direttamente estrapolati da esso;
- 2 . se non hai un logo puoi fare una ricerca su Canva e selezionare con cura **elementi grafici simili per stile e mood** (di solito sono disegnati dallo stesso creator);

Ti riporto l'esempio di Annalisa Salvi, per la quale ho realizzato il logo dal quale sono stati poi estrapolati i vari elementi grafici (ho anche, in seguito, realizzato i pattern).



PITTOGRAMMA

ELEMENTI GRAFICI



FORME . ELEMENTI GRAFICI

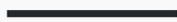
Sempre in tema di elementi grafici, di forme e di significati, voglio darti informazioni utili che ti permetteranno di fare un check o di fare delle scelte consapevoli in merito al visual e alla comunicazione.

LO SAPEVI CHE?

Guarda cosa esprimono le varie linee e chiediti quale dovresti utilizzare

LINEA DRITTA

Spessa . forza, energia
Sottile . Calma, raffinatezza



LINEA ONDULATA

Armonia, fluidità

LINEA SPEZZATA

Impatto, allegria,
divertimento



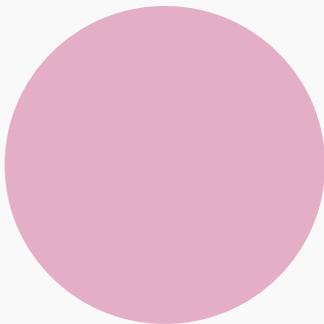
LINEE MORBIDE

Movimento, evoluzione, apertura

FORME . ELEMENTI GRAFICI

Cosa ci trasmettono le forme? Saper leggere ciò che evocano le forme ci può guidare nella scelta di certe geometrie all'interno dei vari layout che ci troviamo a creare.

È importante perchè questo ci porta a **ricreare degli equilibri** che riescono efficacemente a comunicare ciò che vogliamo dire.



A COSA È ASSOCIATO

al mondo spirituale,
all'eternità, al ciclo della vita,
alla maternità, alla femminilità,
al simbolo del sole

COSA TRASMETTE

sicurezza, rassicurazione,
dinamismo, centralità, serenità,
completezza, libertà, infinito

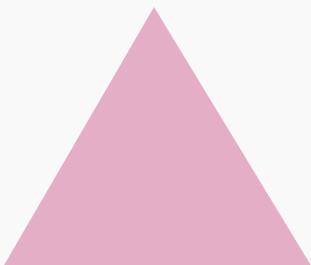


A COSA È ASSOCIATO

associato come simbolo
alla superficie della terra,
ai 4 elementi primari

COSA TRASMETTE

istante fermato, solidità,
stabilità e protezione, realismo,
onestà, fiducia, rigore



A COSA È ASSOCIATO

la nascita, la vita, la morte,
la crescita, il progresso,
l'azione e il movimento

COSA TRASMETTE

stabilità durtura, sicurezza,
equilibrio, dinamismo,
forza, vitalità

IL MIO AUGURIO PER TE



Credo che l'energia viva in ognuna, ma sta a noi sfruttarla per innescare la trasformazione positiva che desideriamo.

L'intento di questa guida è stato quello di portarti a prendere consapevolezza di te come professionista, dei tuoi sogni e obiettivi.

Tutto quello che hai potuto sperimentare **è la magia che ti serve per superare la paura di mostrare al mondo chi sei**, in tutta la tua verità.

E questa verità è già qui, dentro di te. Ha solo bisogno di essere comunicata attraverso un messaggio chiaro, fatto di visione, di valori, di immagini, di parole...

COME PUOI PROSEGUIRE?

La dedizione con cui ho creato questa guida è nata dal voler condividere il mio metodo di lavoro che unisce il visual e il personal branding.

Cosa ti sta frenando dal rendere la tua identità di marca magnetica? Puoi rispondermi apertamente alla mail hello@mamapero.it

QUELLO CHE POSSIAMO INVECE FARE INSIEME:

M E N T O R I N G MADDREAMERS

Candidarti al mentoring di 3 mesi con me e il mio team

Mentoring di 3 mesi per costruire a 4 mani il tuo brand e posizionarti nel tuo settore: partiremo da te, dal tuo mondo professionale, dai tuoi clienti ideali e, lavorando di strategia, creeremo insieme il tuo personal brand e la tua identità visiva.

SPRIGIONA ENERGIA

Visual Identity Canva Pack

Se avverti che questo non è ancora il tuo momento ma vuoi mettere mano alla tua identità visiva, ti consiglio Sprigiona Energia: il mio servizio dedicato a chi vuole partire dai social ma con una solida base di consapevolezza.

ATTRAI ENERGIA

Consulenza 1:1

Una call per mettere il focus su un punto che vorresti migliorare, per fare un'analisi a 4 mani o per mettere in ordine gli elementi della tua comunicazione visiva.

Call della durata di circa 90 minuti con report finale in pdf

E SE SEI INDECISA?

Normalizziamo il fatto che, per chi non è del settore, ci possa essere indecisione e timore nel chiedere informazioni aggiuntive.

Per questo ho ideato **MAGNETI•CALL, una call dove abbiamo l'occasione di conoscerci e capire se vibriamo alla stessa frequenza.**

È importante scegliere la professionista giusta perchè ogni servizio è un viaggio intimo che smuove energia.

MAGNETICALL

Call conoscitiva gratuita

Una call di 30 minuti dove avrai modo di condividermi i tuoi dubbi, cosa vuoi migliorare e quali touchpoint vuoi rivedere (sì, perchè non è detto che tu voglia partire dai social - o perlomeno non solo da quelli).

Puoi prenotarla a questo link:

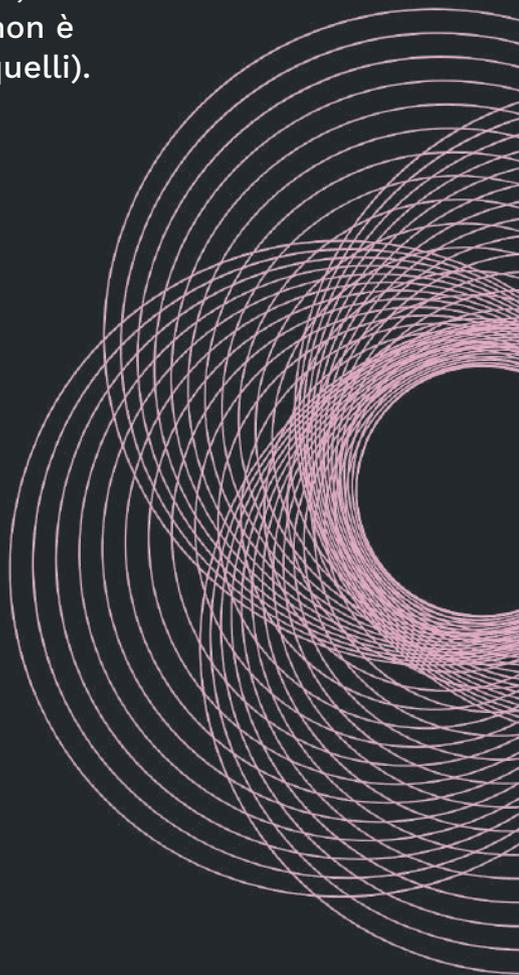
PRENOTA LA TUA MAGNETICALL

COMING SOON

Sto aggiornando il sito con le pagine dedicate ai servizi dove troverai tutte le info, gli ultimi brand seguiti e i feedback delle mie clienti.

Saranno online per gennaio 2025

VAI AL SITO MAMAPERO.IT



CHI SONO

Aiuto donne magnetiche a sprigionare la loro essenza e a raccontare il brand, attraverso una comunicazione autentica e riconoscibile che cattura l'attenzione del cliente ideale.

Ti senti una professionista dall'anima magnetica e sensibile?

Questo può significare solo una cosa: tra di noi c'è affinità e la giusta vibrazione.

LA MIA ESPERIENZA

Ho più di 12 anni di esperienza nel campo della comunicazione. Nel 2014 fondo Mamaperò®, il mio personal brand digitale e da allora creo identità di marca per donne magnetiche che vogliono impattare attraverso la loro energia.

Vuoi dar luce o trasformare la tua identità visiva?

Raccontami chi sei, parlami del tuo brand e dei tuoi obiettivi. Ti guiderò per trovare il servizio di cui hai realmente bisogno.

Mi trovi qui:

MAMAPERO.IT

@MAMAPERO

LE PROFESSIONISTE DEL MENTORING

LA CASA DI AGHI DI PINO

Sono Francesca, una Consulente Olistica e il Theta Healing e la Numerologia Applicata sono i miei strumenti. **Mi dedico al riallineamento interiore delle persone che cercano di migliorare la loro vita attraverso la consapevolezza e il benessere.**

[@LACASADIAGHIDIPINO](#)



ALICE FIORE

Sono Alice, S.F.E.R.A. coach e dott.ssa in Psicologia del lavoro. **Supporto i professionisti nei loro percorsi di sviluppo personale e professionale**, partendo dalla conoscenza di sé, dei loro obiettivi e talenti. **Unisco strategia e metodo a un'analisi più profonda della persona**, per aiutarla ad accelerare la realizzazione del proprio progetto professionale, sempre con **attenzione al benessere nel suo insieme.**

Pensiero e concretezza sono i pilastri dei miei percorsi, perché non esiste azione senza un piano e un piano senza azione. In pratica? **Immaginare e fare, insieme, rappresentano la vera essenza della crescita.**

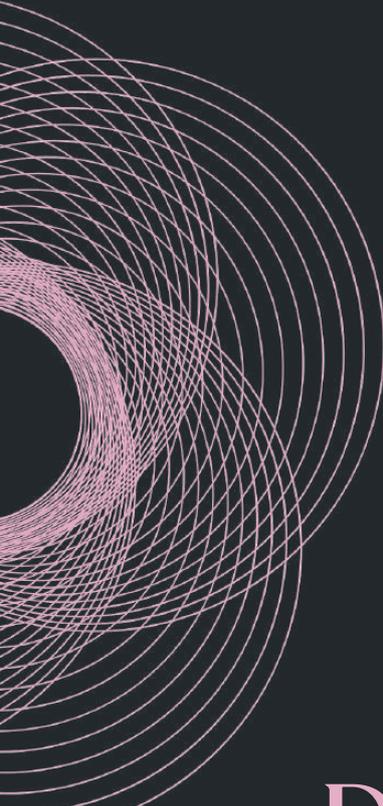
[@ALICEFIORE__](#)

Mamaperò® - 2024 © Copyright

Tutti i diritti sono riservati.

**Utilizza questa guida eticamente,
nel rispetto della creatività delle professioniste che
hanno investito il loro tempo e la loro energia per regalarti
uno strumento gratuito di studio**

È vietata qualsiasi riproduzione, rielaborazione o diffusione totale o parziale, dei contenuti presenti in questa guida. Ogni citazione di fonte, opera o autore presente ha il puro scopo di critica e discussione nei limiti stabiliti dall'art. 70 della legge 633/1941 sul diritto d'autore e recano menzione degli stessi. Inviare una mail a: hello@mamapero.it per ogni rettifica



DIVENTA L'ENERGIA CHE VUOI ATTRARRE

**LE TUE DOMANDE SARANNO SEMPRE BENVENUTE.
SPERO DI POTERTI LEGGERE PRESTO QUI:**

hello@mamapero.it

