



unicamente

mental & life coach

Coaching & Crescita Personale

Sabrina Lombardini
Mental Coach & Trainer

Chi sono?

Sono una consulente finanziaria
e, ironia della sorte, sostengo da
sempre che:

“Il miglior investimento è quello
su se stessi.”

Credo che il vero valore nasca
dalla capacità di sviluppare il
proprio potenziale, coltivare
consapevolezza e costruire un
equilibrio duraturo e sostenibile
per se stessi

Cosa offro?

Ti aiuto a costruire il mindset più adatto a te, per portare qualità e sostenibilità nel tuo quotidiano.

Insieme lavoriamo affinché,
giorno dopo giorno, tu possa
affrontare ciò che arriva
esprimendo il meglio di te
stesso, con maggiore lucidità,
energia e consapevolezza.

Il metodo

Mi piace interpretare il coaching come un allenamento su misura, proprio come farebbe un bravo trainer in palestra.

Partendo da te, costruiamo una vera e propria scheda di "fitness mentale", pensata per:

- liberare spazio mentale;
- valorizzare le tue risorse;
- sviluppare nuove abitudini efficaci;
- allenare il tuo potenziale.

Il risultato

Impari a riconquistare tutto ciò che possiedi già, ma che non riesci ancora ad esprimere come vorresti.

Impari a conoscere e gestire ciò che ti limita e ti inibisce.

Ritrovi armonia nel modo in cui vivi le tue giornate e nel COME ti senti mentre fai le cose.

TMW

TOTAL MENTAL WORKOUT

€ 300

Ideale per un approccio energetico

Durata: 5 sessioni individuali da 60 minuti (in studio a Milano oppure online).

Focus: Allenare la mente come un secondo corpo.

Mental Cardio, Mental Core, Mental Legs: i principali “muscoli mentali” vengono allenati per raggiungere la tua migliore forma mentale.

Solo una mente allenata sa gestire, e non subire, ciò che accade, soprattutto quando arriva all'improvviso.

CREDI

€ 300

Ideale per focalizzarsi sul
cambiamento.

Durata: 5 sessioni individuali da
60 minuti (in studio a Milano
oppure online).

Focus: Nulla si crea, nulla si
distrugge, tutto si trasforma.

Scopri come utilizzare le tue
risorse interiori, come valorizzare
ogni esperienza giusta o
sbagliata e trasformare il
cambiamento in una concreta
opportunità di crescita.

*Perché dentro di te esiste già
tutto ciò che serve per esprimere
la tua versione migliore.*

Percorso di Coaching

€ 400

Ideale per affrontare le proprie fragilità attraverso un lavoro profondo su se stessi.

Durata: 5 sessioni individuali da 60 minuti.

2 sessioni di follow-up da programmare secondo le tue esigenze (in studio a Milano oppure online).

Focus: Sviluppare atteggiamenti che favoriscono il cambiamento e la crescita personale.

*Volere e provarci valgono più del dovere e della rassegnazione.
L'errore non è un ostacolo, ma una risorsa preziosa per imparare, evolvere e rafforzarsi.*

Un'opportunità in più

Per gli associati dei Virgiliani ogni pacchetto è scontato del 10%.

Inoltre, per ogni percorso acquistato, verrà devoluto il 10% del valore del pacchetto all'Associazione.

*I Virgiliani insegnano:
il privilegio di aiutare con un
sorriso*

Contatti

Prenota la tua call conoscitiva
gratuita.

30 minuti per conoscerci e capire
insieme quale percorso può fare
la differenza per te.

WhatsApp 348 7430043

Email

sabrinalombardini1@gmail.com

Instagram @sabrinalombardini1

*Investi nella persona con cui
passerai tutta la vita: te
stesso.*