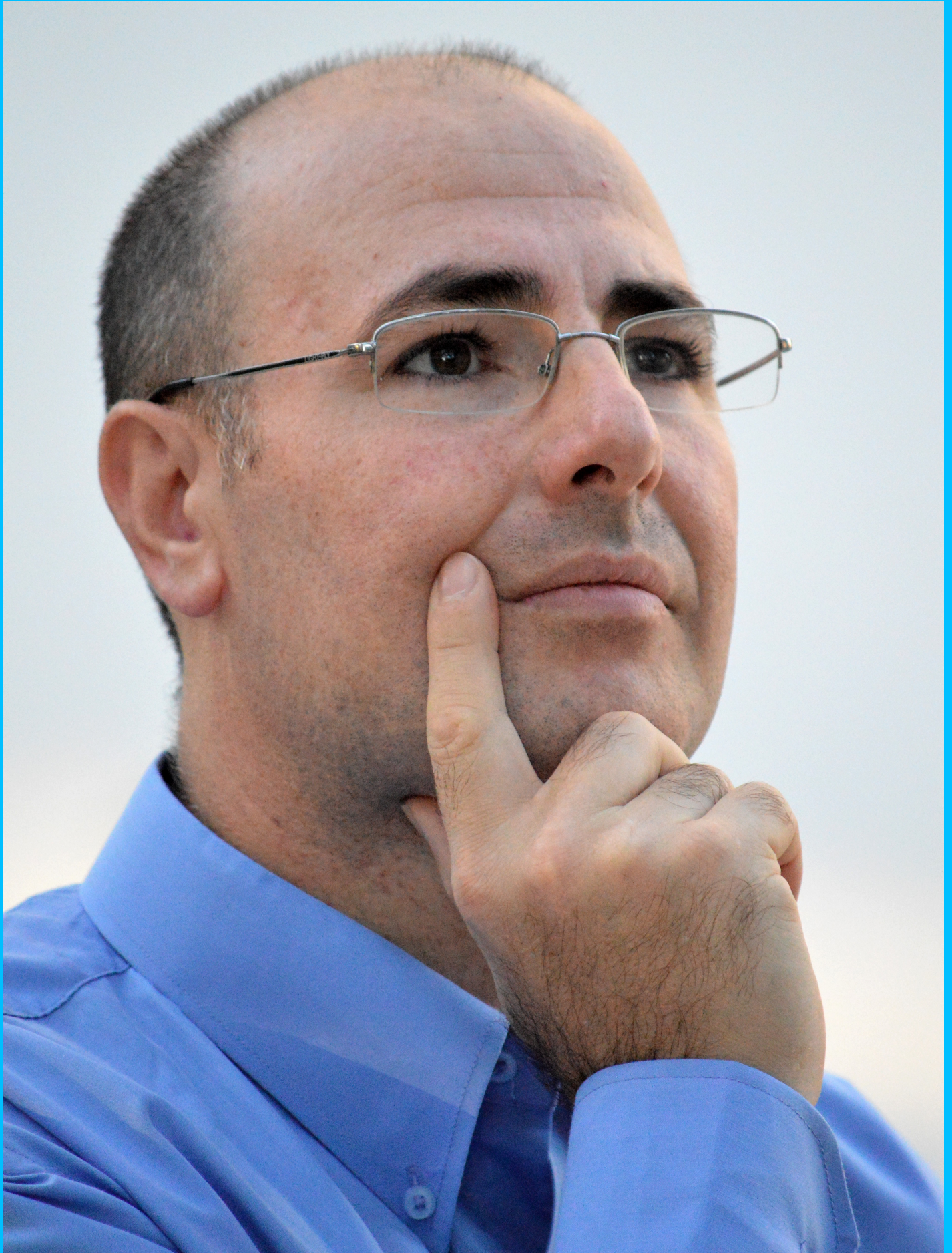


Se iniziamo a pensare in modo diverso, Agiremo
diversamente e otterremo risultati diversi.



Raggiungi i tuoi obiettivi

Affinché non farai chiarezza, i tuoi obiettivi non li raggiungerai mai. Se li raggiungerai dovrai sacrificare altro.

I 7 *Passi per raggiungere gli obiettivi:*

- 1 Chiarezza;
- 2 Consapevolezza;
- 3 Entusiasmo;
- 4 Focus;
- 5 impegno;
- 6 Agire;
- 7 Strategia e metodo;

Chiarezza

1. COSA HAI AMATO DELLO SCORSO ANNO?

Quali sono stati i tuoi Momenti Magici?

Cosa è stato davvero speciale e straordinario?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Che cosa hai raggiunto nello scorso anno?

Quali sono stati i tuoi punti di arrivo?

[illegible]

Quali sono le cose dello scorso anno che vorresti ripetere

[illegible]

Quali cose hanno rappresentato per te degli ostacoli e delle sfide?

[illegible]

Quali segni ti hanno lasciato queste esperienze?

Cosa hai imparato da esse?

Perché sono state importanti e utili per te?

**3. QUALI DECISIONI PRESE NELLO SCORSO ANNO
SI SONO DIMOSTRATE DAVVERO POTENZIANTI PER
TE?**

Quali sono state le tue decisioni più importanti?

Quali passi conti di fare nei prossimi 12 mesi, in virtù di queste decisioni?

Consapevolezza

1 QUALI SONO STATE LE COSE, PICCOLE O GRANDI, CHE TI SEMBRAVANO MOLTO DIFFICILI O IMPOSSIBILI DA REALIZZARE E/O DA OTTENERE?

Evidenzia con un segno quelle che ritieni siano state le più difficili in assoluto o le meno probabili da raggiungere. Per le due o tre voci che hai evidenziato, scrivi ora quali sono stati i passi che hai compiuto per portare a termine la loro realizzazione. Forse non hai seguito un percorso pienamente cosciente, forse è stata una spinta irrazionale, un desiderio a spingerti all'azione. Qualcosa di forte che si è trasformata in te in una sorta di straordinaria, benefica "ossessione".

2. IN QUESTO CASO, TI SEI FOCALIZZATO SU DI
ESSA CONTINUAMENTE?

3. HAI INVESTITO MOLTE ENERGIE MENTALI ED
EMOTIVE?

4. E QUINDI, COSA È ACCADUTO?

5. HAI CREATO UN VERO E PROPRIO PIANO DI
AZIONE?

6. QUALI SONO STATI I PASSI CHE HAI COMPIUTO
PER RAGGIUNGERE LA META?

Ora che hai acquisito consapevolezza sul percorso compiuto e la tua capacità di raggiungere gli obiettivi e realizzare i tuoi sogni, è tempo di decidere dove vuoi andare...

Si, hai letto bene, da qui ai prossimi 20 anni!

cosa tu voglia fare, essere, condividere, creare, avere, dare. Includi anche i tuoi obiettivi finanziari, fisici, di relazione, di contributo sociale. Qualsiasi cosa tu voglia imparare, godere, vivere. Non importa quanto possa sembrarti esagerata o futile, questa è la tua occasione per sognare senza limiti. Pronto? Via!

Lascia scorrere la penna sulla pagina ... senza freni !!!

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Focus

Leggi nuovamente l'intera lista.

1. DI TUTTI GLI OBIETTIVI CHE HAI SCRITTO,
QUALE DESIDERI DI PIÙ?

2. QUALI SONO I PRIMI 3 PER I QUALI SEI
DISPOSTO AD IMPEGNARTI CON TUTTO TE
STESSO? QUELLI CHE TROVI PIÙ ENTUSIASMANTI?

1)

2)

3)

Impegno

Dalla lista completa dei tuoi obiettivi, evidenziane ora 3, scegliendoli tra quelli che pensi di realizzare nel giro di 1 anno. Per ciascuno di essi scrivi un breve paragrafo spiegando perché per te raggiungerli è molto importante.

1. QUALI SONO I MOTIVI PER CUI RAGGIUNGERAI AD OGNI COSTO QUESTI OBIETTIVI?

Ricorda, scrivi prima i motivi, poi procedi con la prossima domanda!

2. PERCHÉ VUOI FARCELA AD OGNI COSTO?

Agire

1. DECIDI ADESSO: QUAL È LA COSA PIÙ PICCOLA CHE PUOI FARE IMMEDIATAMENTE, PER PORTARTI IN DIREZIONE DEI TUOI PRINCIPALI OBIETTIVI?

(Per esempio: fare una telefonata, organizzare un incontro, acquisire informazioni in internet, iscriverti a un corso, parlare con qualcuno ecc..)

[illegible]

2. ED ORA: QUAL È LA COSA “GRANDE” CHE DECIDI DI FARE IMMEDIATAMENTE PER RAGGIUNGERE IL TUO OBIETTIVO?

(Per esempio: prendere una decisione importante, gettare via in questo istante il cibo che hai in casa e che è dannoso alla

tua salute, regalare alcune cose di cui non hai più bisogno ecc...)

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Strategia e metodo

Per avere la certezza di seguire il tuo piano di azione, devi farti furbo, e aiutarti - con metodo - a seguire il percorso che hai deciso. Solo così potrai verificare la coerenza delle tue azioni con gli obiettivi che ti sei preposto. Se non lo farai, purtroppo, rischierai di finire come quel 95% di persone che all'inizio di ogni nuovo anno fa dei buoni propositi senza mai riuscire a mantenerli!

Misura con costanza i tuoi progressi. La verifica può avvenire scrivendo su un'agenda o sul tuo pc i tuoi risultati. È una strategia vincente che favorisce e rafforza la tua evoluzione.

Scegli qui sotto l'opzione che preferisci e che ti impegni a mantenere.

IO

SOTTOSCRITTO/A _____

MI IMPEGNO FIN DA ORA A MISURARE I MIEI RISULTATI
(barra la casella corrispondente con una X)

☐ Ogni giorno

☐ Settimanalmente

Nel seguente modo:

Firma e data
