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?

Che cosa hai raggiunto nello scorso anno?
Quali sono stati i tuoi punti di arrivo?

Quali sono le cose dello scorso anno che vorresti ripetere

anche nei prossimi mesi?

2. COSA HAI ODIATO DELL'ANNO SCORSO?

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

Cosa vorresti non si ripetesse più?

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?

Entusiasmo

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…
Raggiungi il tuo stato emozionale migliore e scrivi TUTTI gli obiettivi che vuoi raggiungere da qui a 20 anni.

Si, hai letto bene, da qui ai prossimi 20 anni!
Prenditi tutto il tempo e sii certo di includere QUALSIASI 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 !!!

Una volta terminato, rileggi la tua lista e per ciascun obiettivo, scrivi il numero di anni di cui pensi di aver bisogno per raggiungerlo (per es. 1 anno, 2-3 anni, 5 anni,10 o 20 anni etc…)

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..)

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…)

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
_____ _____