

Disegna la tua life vision

Prova a ragionare seguendo questa traccia:

- Come immagini la casa dei tuoi sogni?

- Come vorresti passare il tempo ogni giorno?

- Come immagini il tuo livello di salute e benessere?

- Come perseguiresti la tua crescita intellettuale?

- Quali sono le emozioni che vorresti provare più di frequente?

• Quali tratti del tuo carattere vorresti cambiare?

• Come intendi sviluppare la tua dimensione spirituale?

• Come vorresti che fosse la tua famiglia?

• Come immagini la relazione con i tuoi amici?

• Quanto immagini di essere ricco?

• Come immagini la tua carriera ideale?

• Che stile di vita vorresti poter avere?

Raffina la scrittura: una volta stesa la bozza, l'ideale a mio avviso sarebbe consegnarla a un esperto di scrittura perché la romanzi e la completi con foto e immagini motivanti. Un conto è rileggere di aver deciso di fare 15 squat per tre ripetizioni due volte la settimana, altra cosa è leggere di te che, grazie a una serie di azioni pianificate, vivi la vita dei tuoi sogni.

MACRO-OBIETTIVO:

STEP INTERMEDI	DATA
1 / /
2 / /
3 / /
4 / /
5 / /
6 / /
7 / /
8 / /
9 / /
10 / /

PERCHÉ NE È VALSA LA PENA?

.....
.....

**COSA VEDRAI QUANDO
AVRAI RAGGIUNTO L'OBIETTIVO?**

.....
.....

COSA TI DIRAI?

.....
.....

QUALI EMOZIONI PROVERAI?

.....
.....

ABILITÀ DA SVILUPPARE PER L'OBIETTIVO

.....
.....

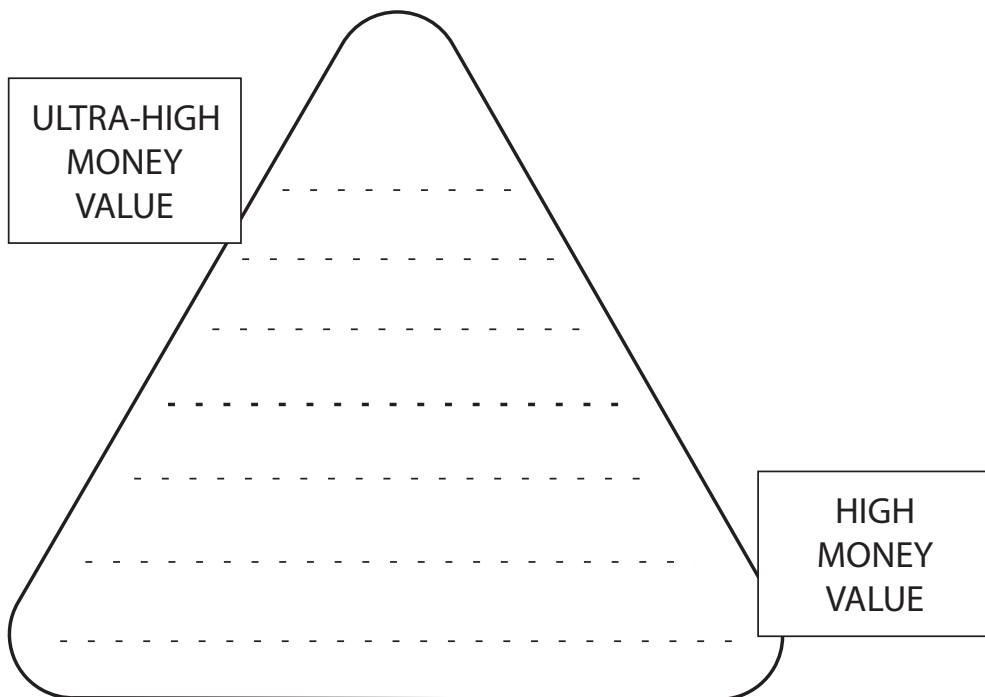
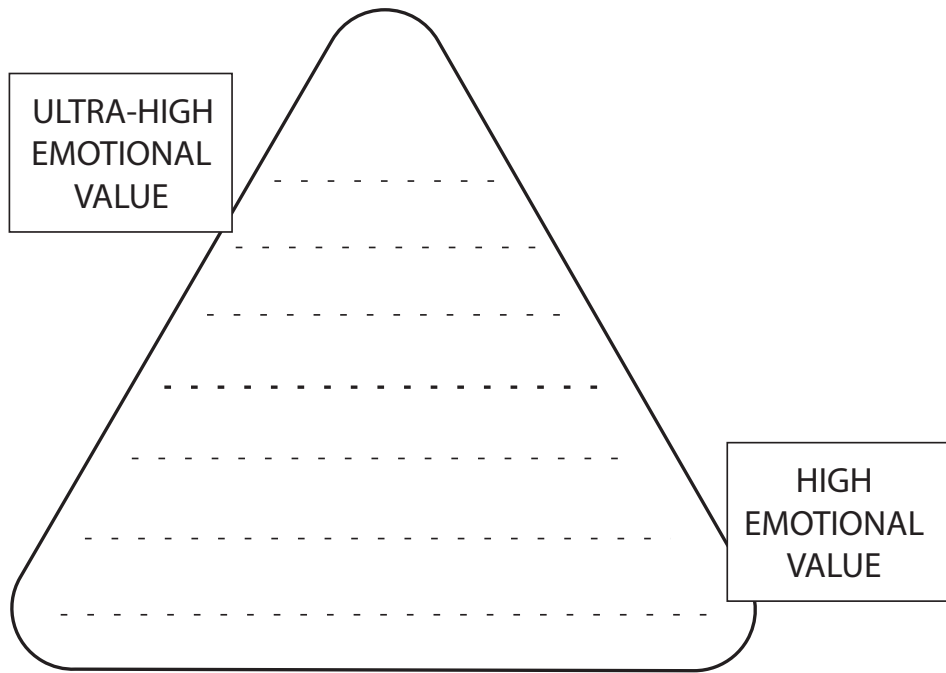
LIBRI DA LEGGERE

.....
.....

CORSI DA FARE

.....
.....

Crea la tua focus list



Focus emozionale della settimana (UHEV o HEV)	Focus professionale della settimana (UHMV o HMV)

F	FREE DAY
B	BUFFER DAY
FO	FOCUS DAY

LUNEDÌ	F B FO	MARTEDÌ	F B FO	MERCOLEDÌ	F B FO
FOCUS DEL GIORNO		FOCUS DEL GIORNO		FOCUS DEL GIORNO	
<i>Scrivere libro</i>					
9 : 10	Meeting per libro	— : —		— : —	
10 : 11	Meeting per libro	— : —		— : —	
14 : 15	KPI Meeting	— : —		— : —	
— : —		— : —		— : —	
— : —		— : —		— : —	
— : —		— : —		— : —	
— : —		— : —		— : —	
— : —		— : —		— : —	
— : —		— : —		— : —	
— : —		— : —		— : —	
— : —		— : —		— : —	
— : —		— : —		— : —	
— : —		— : —		— : —	
— : —		— : —		— : —	
— : —		— : —		— : —	
— : —		— : —		— : —	
— : —		— : —		— : —	
POWER BLOCK		POWER BLOCK		POWER BLOCK	
9 : 11	Capitolo 1	— : —		— : —	
— : —		— : —		— : —	
— : —		— : —		— : —	
CHI DEVO RAGGIUNGERE		CHI DEVO RAGGIUNGERE		CHI DEVO RAGGIUNGERE	
1	Editor Libro	1		1	
2	Francesco M.	2		2	
3		3		3	
COSA DEVO FARE ASSOLUTAMENTE OGGI		COSA DEVO FARE ASSOLUTAMENTE OGGI		COSA DEVO FARE ASSOLUTAMENTE OGGI	
1	Pagare corso x	1		1	
2	Preparare viaggio y	2		2	
3		3		3	

BRAINSTORMING

GIOVEDÌ **F B FO** VENERDÌ **F B FO** SABATO **F B FO** DOMENICA **F B FO**

FOCUS DEL GIORNO **FOCUS DEL GIORNO** **FOCUS DEL GIORNO** **FOCUS DEL GIORNO**

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

POWER BLOCK **POWER BLOCK** **POWER BLOCK** **POWER BLOCK**

.....
.....
.....

CHI DEVO RAGGIUNGERE **CHI DEVO RAGGIUNGERE** **CHI DEVO RAGGIUNGERE** **CHI DEVO RAGGIUNGERE**

1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3

COSA DEVO FARE ASSOLUTAMENTE OGGI **COSA DEVO FARE ASSOLUTAMENTE OGGI** **COSA DEVO FARE ASSOLUTAMENTE OGGI** **COSA DEVO FARE ASSOLUTAMENTE OGGI**

1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3

APPUNTI

Le tue motivazioni

Il mio obiettivo	La mia motivazione	La mia fonte di energia

Osserva come lavori e scoprirai chi sei

Giorno 1	7-10	10-13	13-16	16-19
Il mio picco energetico				
Entro facilmente nel <i>flow</i>				
Faccio leva sulla forza di volontà				
Il mio down energetico				

Giorno 2	7-10	10-13	13-16	16-19
Il mio picco energetico				
Entro facilmente nel <i>flow</i>				
Faccio leva sulla forza di volontà				
Il mio down energetico				

Giorno 3	7-10	10-13	13-16	16-19
Il mio picco energetico				
Entro facilmente nel <i>flow</i>				
Faccio leva sulla forza di volontà				
Il mio down energetico				

Costruisci la tua routine del mattino

Attività	Durata
Meditare	
Stare in silenzio	
Fare esercizi di respirazione	
Ascoltare audio ipnotici (o altra musica rilassante)	
Recitare mantra motivazionali	
Fare affermazioni	
Visualizzare	
Leggere	
Seguire un corso di formazione online	
Fare <i>journaling</i>	
Stilare una focus list	
Allenarsi	
Praticare yoga	
Fare stretching	
Suonare uno strumento	
Fare crioterapia & Co.	
Organizzare l'agenda	
Suddividere il tempo in <i>power block</i> (da 25 a 90 minuti)	