

Da un proposito, ad un obiettivo, ad un progetto

A volte può capitare di avere dei propositi che restano di fatto tali, perché non riusciamo a concretizzarli.

Di seguito vedrai dei suggerimenti che ti potranno essere di aiuto per trasformare un proposito, un desiderio, un semplice “mi piacerebbe...”, in un OBIETTIVO SMART ben formato, ad un PROGETTO.

*“Il futuro appartiene a coloro che credono nella bellezza dei propri sogni.”
(E Roosevelt)*

QUAL È IL TUO?

Vuoi perdere peso, sentirti più in forma, superare quell'esame tosto, finire la tesi, trovare lavoro, cambiare lavoro, vivere più serenamente, trovare il tempo per te....

Prima di tutto è necessario stabilire in modo CHIARO l'obiettivo.

Per far diventare un proposito un OBIETTIVO BEN FORMATO, positivo (non deve contenere il “non”), definito e concreto puoi usare il metodo SMART, significa che deve essere Specifico, Misurabile, Attraente, Realistico, Temporizzato.

Ti serve carta, penna e focalizzarti su cosa vuoi ottenere.

Faccio un esempio con il proposito di “fare passeggiate”, completa gli acronimi:

S = fare passeggiate (ok, è specifico),

M = di 3 Km (è misurabile),

A = sì, è raggiungibile, mi piace, mi attrae,

R = è realistico (tre Km li posso fare a piedi!),

T = tre volte alla settimana, lunedì, mercoledì e venerdì dopo il lavoro per due mesi (è necessario darci dei tempi!).

Bene, l'obiettivo SMART è ora ben formato e può diventare un progetto. ✓

🎯 “Fare passeggiate di tre Km tre volte in settimana lunedì, mercoledì e venerdì dopo il lavoro per due mesi iniziando da domani”.

Questo è un esempio semplice, ma questa tecnica la puoi usare per definire un obiettivo in qualsiasi ambito, anche complesso.

È necessario che

- 📌 sia in linea con i tuoi VALORI,
- 📌 sia IMPORTANTE PER TE
- 📌 determini un CAMBIAMENTO POSITIVO nella tua vita, altrimenti alla prima difficoltà la motivazione verrà meno.



COSA TI SERVE?

Ora puoi farti una domanda:

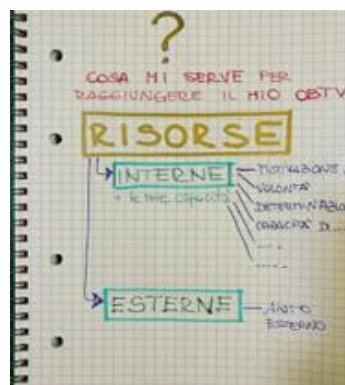
DI COSA HO BISOGNO, COSA MI SERVE PER RAGGIUNGERE IL MIO OBIETTIVO?

Carta e penna e fai il tuo elenco personale

- delle TUE RISORSE INTERNE, che hai già, che conosci
- e quelle ESTERNE.

Alcune persone fanno fatica a trovarle o non le riconoscono.

Scrivine almeno 5, scommetto che resterai sorpreso/o!



I TUOI PASSI (OUTPUT)

Ora è necessario AGIRE, fare il PRIMO PASSO, poi il SECONDO, poi il TERZO e così via.

Dividi il tuo obiettivo in obiettivi più piccoli (output) da coltivare tutti i giorni fino a portarti al traguardo.

Tieni nota dei tuoi PASSI e dei RISULTATI RAGGIUNTI!

LE TUE CONVINZIONI

Quanto è importante il nostro modo di pensare, la nostra convinzione?

È FONDAMENTALE!!!

Sei tu, attraverso le tue convinzioni, a creare la realtà che vivi.

Per esempio se tu credi che non ce la farai mai a superare quell'esame, a perdere peso.... pur mettendoti in gioco, alla prima difficoltà probabilmente mollerai. Osserva i tuoi pensieri, le tue convinzioni, il tuo modo di pensare, il tuo dialogo interiore.

Prendi consapevolezza delle tue credenze, convinzioni e pensieri limitanti e di quelli invece sono per te potenzianti.

"Che tu credi di farcela o di non farcela avrai comunque ragione"

(H Ford)

USA LA TUA IMMAGINAZIONE (tecnica di Reframing)

Conosci la tecnica del "COME SE"? IMMAGINA DI AVER GIÀ RAGGIUNTO IL TUO OBIETTIVO, CE L'HAI FATTA !!! 😊😊

Per esempio sei arrivata/o a x Kg di peso, hai superato quell'esame tosto all'università, hai una buona relazione con x, riesci ad esprimere ciò che pensi e che senti con coraggio..... Come ti senti? Cosa provi? Come ti vedi? Entra nei dettagli e resta nelle emozioni che provi. Usa questa risorsa, l'immaginazione che hai, è uno strumento potentissimo per attivare la motivazione! Lo uso spesso con me stessa e con i miei clienti.

Ora se vuoi puoi farlo anche tu! Puoi stampare questi fogli e completare gli item.

1. Cosa mi piacerebbe: ...
2. Definisco il mio obiettivo SMART secondo i criteri:
 - ✓ S (specifico)
 - ✓ M (misurabile)
 - ✓ A (attrattivo)
 - ✓ R (realistico)
 - ✓ T (temporizzato)
-
3. Di cosa ho bisogno:
 - a. Risorse interne: ...
 - b. Risorse esterne: ...
4. Qual è il mio primo passo e quando intendo farlo:
5. Le mie convinzioni limitanti e potenzianti: ...
6. Ho raggiunto il mio obiettivo, sono....
 - a. Come mi vedo? Espressione del viso... come mi muovo... cosa dico....
 - b. Che emozioni sento?.....
 - c. Cosa penso di me?.....

Scheda “da un proposito ad un progetto”

1	Cosa mi piacerebbe	
2	Definisco il mio obiettivo secondo i criteri	
	S (specifico)	
	M (misurabile)	
	A (attrattivo)	
	R (realistico)	
	T (temporizzato)	
	Il mio obiettivo SMART è	
3	Di cosa ho bisogno	
	le risorse interne	
	le risorse esterne	
4	Agire	
	qual è il mio primo passo	
	quando intendo farlo	
5	Le mie convinzioni	
	limitanti	
	potenzianti	
6	Ho raggiunto il mio obiettivo	
	come mi vedo	
	quali pensieri ho	
	che emozioni sento	
	cosa penso di me	
	cosa mi dico	