

KRESCO &

SVILUPPO

FORM-AZIONE

MOMENTUM

**Tratto da pillole di
Antony Robbins**

MOMENTUM

Tratto da pillole di A.Robbins

Chiarezza

Prima di iniziare, fai chiarezza dentro te stesso, su dove sei davvero, oggi...

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 ripettesse 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

Ora che hai individuato il tuo momento presente, è indispensabile acquisire consapevolezza e certezza sulla tua capacità di prendere tra le tue mani qualsiasi sogno e poterlo realizzare. Fai un elenco di quelli che in passato sono stati per te solo sogni ed ambizioni, prima di essere riuscito a realizzarli.

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

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.

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 peak state e scrivi TUTTI gli obiettivi
che vuoi raggiungere da qui a 20 anni.**

Sì, 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 paginasenza freni !!!

Impegno

Dalla lista completa dei tuoi obiettivi, **evidenziane ora 4, scegliendoli tra quelli che pensi di realizzare nel giro di 1 anno**. Per ciascuno di essi scrivi un breve paragrafo spiegando perchè sia un “must” per te raggiungerli.

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 ?

Probabilmente, al fine di raggiungere i tuoi obiettivi, ci sono alcune cose che dovrai fare, pur non avendone molta voglia. Ricorda che se mantieni alto il livello del tuo entusiasmo e della tua passione sarai in grado di raggiungere qualsiasi meta. Prima, però, devi acquisire coscienza degli **sforzi e dell’impegno** necessari. **Quali sono esattamente? Prendi la tigre e guardala direttamente negli occhi !**



Momentum

Non lasciare mai incompiuta la focalizzazione di un obiettivo!
Quando si fissa una meta, bisogna sempre far seguire l'azione.
Devi agire immediatamente.

**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. E' una strategia vincente che alimenta 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

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue 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.

KRESCO &
SVILUPPO
FORM-AZIONE