

## SCHEDA DI LAVORO PER SVILUPPO ABITUDINI DI SUCCESSO

### TIENI VIVI I TUOI OBIETTIVI

- Elenca I tuoi obiettivi da raggiungere in ognuna di queste 7 aree di “desideri”: le tue finanze (reddito, investimenti), il tuo lavoro o business, le tue relazioni, la tua salute e forma fisica, il tuo tempo libero, i tuoi beni materiali, il tuo fare la differenza (volontariato, realizzazione di un progetto, eredità).
- Metti per iscritto i tuoi obiettivi in un document Word e stampane varie copie con un look attrattivo.
- Attacca I tuoi obiettivi dove li potrai vedere ogni giorno (come ad es.: nel portafoglio, sul cruscotto della macchina, sul monitor del PC, ecc.).
- Elenca le azioni da intraprendere per il raggiungimento degli obiettivi prefissati.
- Rileva settimanalmente I progressi compiuti per il raggiungimento dei tuoi obiettivi.
- Chiedi ad un amico fidato di responsabilizzarti. Digli con quale frequenza gli darai conto dei risultati raggiunti (per es.: tutti giorni o tutte le settimane per email, sms, telefono).

## CREDI CHE SIA POSSIBILE

- Per raggiungere I tuoi obiettivi, devi prima credere che qualcuno possa farlo. Poi deve credere che sia possibile anche per te.
- Per tener viva la convinzione che tu possa farlo, devi eliminare le tue convinzioni limitanti (ad es.: *“Voglio questo, ma .....”* , *“Non sono abbastanza bravo”*).
- Eliminate le convinzioni limitanti, sviluppa la convinzione opposta e rafforza la nuova convinzione ripetendola a te stesso a voce alta parecchie volte al giorno. Ad es. Se la tua convinzione limitante é: *“Sono troppo vecchio per raggiungere il mio obiettivo”*, cambiala in *“Ho l’età ideale per raggiungere il mio obiettivo”*.
- Dimentica la parola: *“non posso”*. Quando dici *“Non posso”* é una bugia. E’ molto più corretto dire *“Non ho voglia di farlo”* o *“Non ho ancora imparato a farlo”*.

## AGISCI CON SUCCESSO

- Elenca le azioni più importanti e concrete che intendi sviluppare per raggiungere i tuoi obiettivi.
- Programma le azioni più importanti e concrete indicando per ognuna quando inizierai e quando la terminerai.
- Affronta e supera tutti i dubbi (= pensieri negativi) che bloccano le tue azioni.
- Affronta e supera tutte le paure (= sentimenti negativi) che bloccano le tue azioni.
- Affronta e supera tutti gli impedimenti (= ostacoli effettivi) che bloccano le tue azioni.
- Eserciti la perseveranza (= continua a lavorare in direzione del tuo obiettivo, qualunque cosa ti accada) per raggiungere il successo, nonostante le difficoltà o l'opposizione.
- Convinciti che incontrare problemi, difficoltà, battute d'arresto è naturale ed inevitabile.
- Premiati in corso d'opera (ad es.: porta fuori a cena tua moglie o un amico) quando raggiungi delle parti importanti dei tuoi obiettivi.