

**L'ALTRO MODO di DIMAGRIRE:**

**Dimagrire con Gusto<sup>TM</sup>**

***“Come usare la mente, il corpo e le emozioni in maniera efficace per perdere peso per sempre”***

*Metodo DcG - Raggiungi i tuoi Obiettivi*

***“Raggiungi i tuoi Obiettivi”***

Non hai più tempo per le questioni importanti? Sei stressato da una vita urgente e frenetica?  
Scopri come stabilire la tua direzione e raggiungere velocemente i tuoi obiettivi!



## INDICE

COMPLIMENTI! .....	Pag. 3
INTRODUZIONE .....	Pag. 5
TU CHE PERSONA SEI? .....	Pag. 8
Esercizio: la ruota della vita .....	Pag. 9
OBIETTIVI CHIARI.....	Pag. 15
RAGGIUNGI I TUOI OBIETTIVI: LA “FORMULA MAGICA” .....	Pag. 17
Esercizio: i tuoi obiettivi .....	Pag. 23
IL TEMPO: QUI E ORA .....	Pag. 25
Esercizio: una nuova consapevolezza .....	Pag. 28
CONCLUSIONE .....	Pag. 30
IL PASSAGGIO ALL’AZIONE .....	Pag. 31
AGISCI... ADESSO! .....	Pag. 32
CONTATTI .....	Pag. 33

## COMPLIMENTI!

Complimenti per la tua decisione! Hai in mano l'e-book che ti permetterà, attraverso un percorso guidato, semplice ed estremamente efficace, di scoprire come fare a raggiungere i tuoi obiettivi personali, professionali e finanziari.

Le strategie che trovi in questo e-book sono le più efficaci, in quanto racchiudono l'esperienza di oltre 10 anni di studi, anni che ho trascorso a studiare le strategie dei più grandi uomini della Terra, quelli che nella vita hanno raggiunto obiettivi straordinari.

Mi sono specializzata in Europa e negli Stati Uniti nell'arte dell'eccellenza umana, la PNL (o Programmazione Neuro-Linguistica), la scienza che studia da oltre trenta anni i più grandi geni mai esistiti. Sono Trainer & Coach di PNL, nominata direttamente dal fondatore, dr. Richard Bandler.

Sono certificata Basic DNA Theta Healing Practitioner dalla fondatrice del ThetaHealing, Vianna Stibal (il Theta Healing® è una tecnica energetica che si basa sull'utilizzo dell'onda cerebrale Theta attraverso la quale otteniamo un collegamento diretto con il nostro subconscio).

La mia passione e quello che mi ha spinto ad andare avanti è sempre stata la voglia e il desiderio di aiutare gli altri a star bene con se stessi, veramente e profondamente.

Questo mio desiderio mi ha portato a studiare, viaggiare, informarmi, scoprire nuovi modi per aiutare gli altri e, negli anni, a diventare un Coach e ad operare nell'ambito della crescita personale, del dimagrimento, del benessere, e a indirizzare la mia attenzione alle persone che desiderano migliorare la qualità della loro vita, ottenere importanti obiettivi e trovare il tempo prezioso per riuscire a vivere meglio.

Opero nell'ambito della Crescita Personale come Life Coach e Weight Coach in Programmazione Neuro-linguistica, indirizzando la mia passione per il costante e continuo miglioramento alle persone che desiderano maggior benessere nella loro vita.

Svolgo attività di Life Coaching per la realizzazione di coloro che desiderano migliorare le loro relazioni interpersonali e raggiungere efficacemente i loro obiettivi.

Svolgo attività di Weight Coaching per aiutare le persone a dimagrire con gusto, senza bisogno di diete, senza sofferenze, senza rinunce e soprattutto a mantenere il peso raggiunto, attraverso un viaggio che porta la persona verso un nuovo benessere, una nuova sè in forma e in salute, più soddisfatto/a e sicuro/a, più sereno/a e appagato/a.

Quello che trovi in queste pagine NON sono i classici contenuti noiosi sul raggiungimento degli obiettivi. Ti parlerò invece di strategie che valgono migliaia di euro. Che a me sono costate migliaia di euro e tanti anni di studio e di esperienze. E che tu hai avuto l'opportunità di avere a veramente poco!

Se pensi di essere troppo vecchio o vecchia per metterti a studiare queste strategie, sappi che questa è solo una convinzione limitante, una di quelle convinzioni che ti ha impedito e ti sta impedendo di raggiungere i tuoi obiettivi. Sì... proprio così: le convinzioni che hai determinano i risultati che ottieni! E lavorando insieme, durante le sessioni di coaching individuali o di gruppo puoi scoprire come fare a cambiare quelle convinzioni che ti impediscono di raggiungere i tuoi obiettivi.

Detto questo... se vuoi tenere la convinzione che se troppo vecchio o vecchia per imparare... la decisione è la tua. Ma dal momento che hai acquistato questo e-book sono sicura che vuoi superarla, cambiarla e scoprire come fare a raggiungere i tuoi obiettivi.

Io mi impegno a guidarti passo passo nel tuo percorso per aiutarti a definire e raggiungere i tuoi obiettivi. Lo so, sembra ancora incredibile, ma ti assicuro che è assolutamente fattibile e che già tanti prima di te lo hanno fatto e lo stanno ancora facendo con risultati straordinari.

Lasciati guidare, lasciati accompagnare come se io fossi lì insieme a te.

Segui punto per punto tutto quello che leggi, datti da fare per mettere in pratica queste strategie perché puoi davvero realizzare tutti i tuoi sogni e raggiungere la tua libertà di essere te stessa o te stesso!

In bocca al lupo!

Stella Laurini

## INTRODUZIONE

*“Qualsiasi tempesta capiti nella tua vita bisogna sempre trovare dentro di sé il coraggio e la forza di andare avanti, mai smettere di volare!”*

Solo nel momento in cui decidi di abbandonare la partita... solo in quel momento allora veramente perdi. Perdi la partita più importante, quella con te stesso/a, quella con i tuoi desideri, con i tuoi obiettivi, con ciò che è importante per te.

Chi sta seguendo il [metodo DcG](#) sa cosa intendo. E per spiegartelo ti riporto il commento di Marilena.

Marilena aveva iniziato a seguire il programma base piena di speranza. Non vedendo risultati dopo le prime lezioni si stava scoraggiando. Poi...

*“Ciao Stella, ti scrivo per dirti che sono partita con il seguire le lezioni con molta speranza. Ero convinta di aver trovato il metodo giusto per me. E invece, dopo le prime lezioni, niente. Non ho visto risultati. Il peso non è sceso. Ho seguito con attenzione le regole, mi sono visualizzata magra e tutto il resto... ma niente. Cosa devo fare? Forse con me non va bene...”*

Marilena sembrava sul punto di voler smettere e abbandonare tutto. Le risponde Teresa, raccontando la sua esperienza:

*“Ciao Marilena, anch'io come te non ho avuto ancora risultati. E mi rendo conto che ho momenti in cui vorrei mollare tutto... lasciar perdere... e trovare la scusa che ‘Anche questo non funziona’ così da potermi abbuffare sul cibo e consolarmi. Sono in quei momenti che mi risuonano nella mente le parole di Stella: ‘Come ti comporti nelle piccole cose così ti comporterai nelle grandi’. E anche se ancora non ho perso peso, ma sono rimasta stabile senza ingrassare (e... per me è già tanto!!!) ho deciso di andare avanti. Di portare a termine ciò che ho iniziato.”*

Ognuno vive il viaggio secondo la propria esperienza, perché ciascuno di noi è diverso. Quello che è fondamentale, per tutte, è l'atteggiamento. E non mi stancherò mai di dirlo.

L'atteggiamento di Teresa, nonostante non sia ancora dimagrita, è l'atteggiamento che le permette di andare avanti, verso l'obiettivo che vuole raggiungere, senza lasciarsi abbattere o sopraffare dagli ostacoli.

Ricorda:

**gli ostacoli appaiono sul tuo cammino nel momento in cui perdi di vista l'obiettivo.**

Questo è il messaggio successivo di Marilena (dopo circa 15 giorni):

*“FINALMENTE qualcosa si è sbloccato!!! Ho perso ben 2 chili!!! Non mi sembra vero!!! Allora funziona anche per me!!! Grazie Stella!!! Grazie a tutte voi che mi avete scritto e convinto a continuare ad andare avanti!!!! ”*

Capisci quanto sono importanti le convinzioni che hai? Infatti...

***Che tu creda di farcela o di non farcela, avrai comunque ragione.*** H. Ford

Allora è più utile credere di potercela fare... e per credere di potercela fare è fondamentale aver chiaro quello che si vuole raggiungere, aver chiari i propri obiettivi.

Raggiungere un certo peso è come raggiungere un qualsiasi altro obiettivo. E come ogni obiettivo che vuoi raggiungere devi fare attenzione prima di tutto a come lo definisci. Perché se il tuo obiettivo NON rispetta determinate caratteristiche... stai sicura che difficilmente lo raggiungerai.

Il raggiungimento di un obiettivo si può paragonare al raggiungimento di una meta, di una destinazione alla fine di un percorso.



La prima cosa fondamentale è chiedersi: *“Voglio raggiungere questo obiettivo? È veramente importante per me raggiungerlo?”*

Ed essendo arrivato/a qui, direi che sei tra quelle persone che vuole ottenere risultati diversi, che vuole ottenere ciò che desidera, quindi... **COMPLIMENTI!** Sei sulla strada giusta!

Il secondo aspetto fondamentale da prendere in considerazione è questo:

*“Sai come si fa a mangiare un elefante?”*

*“Un pezzetto alla volta!”*

Proprio così. Grandi obiettivi si raggiungono a piccoli passi. Giorno dopo giorno, partendo dal punto in cui si è, e guardando nella direzione in cui vuoi arrivare.

Se, ad esempio, vuoi perdere peso e mantenere nel tempo il peso perso devi metterti in testa che devi fare piccoli passi, un po' per volta. Ci sono persone che vogliono tutto e subito. Ma **NON** funziona così.

Quello che è fondamentale per raggiungere l'obiettivo serenamente, con gioia e poi viverlo davvero, è godersi il percorso, è gustarsi e assaporare ogni momento, è osservare il panorama, guardare e sperimentare quello che c'è intorno a te e, prima di tutto, partire da **TE STESSO/A**.

Ogni percorso inizia dal punto in cui sei. Ogni viaggio inizia dalla persona che sei, adesso. Ogni percorso inizia dal **COME** sei adesso, dal **CHI** sei adesso.

Quindi... ci sei **TU**... c'è una strada da percorrere... c'è un obiettivo da raggiungere.

Ci sono i tuoi pensieri, le tue sensazioni, le tue paure, le tue emozioni, ci sei tu al 100% ...

E poi c'è la strada... che può avere buche, può avere STOP, può avere ostacoli... ma può essere anche liscia e scorrevole...

E poi c'è il tuo obiettivo... alla fine della strada... alla fine del percorso. E quindi si tratta di partire, di iniziare questo percorso che ti porterà a scoprire cose nuove, a provare sensazioni nuove, a vivere esperienze diverse, perché durante il percorso ti accorgerai che tu inizierai ad essere diverso/a... E sarà una scoperta continua e affascinante. E il mio obiettivo è quello di accompagnarti in questo percorso per aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi.

Ricordati...

**Se non assumi TU il controllo della TUA vita, qualcun altro lo farà per te.**

## TU CHE PERSONA SEI?

Quindi... inizia adesso ad assumere il controllo della tua vita! Hai presente quando conosci una persona e ti rendi subito conto che è come se vivesse la vita in balia del caso... uno senza una meta, senza obiettivi chiari, senza direzione?

E hai presente quando invece conosci uno che è così determinato che dentro di te pensi “WOW, questo è uno/a forte, che sa quello che vuole!” ?

E tu che persona sei? Che effetto fai agli altri quando ti conoscono per la prima volta? Certo, “l'apparenza inganna” dice il proverbio. Forse è davvero così, forse no, ma la prima impressione resta la prima. Infatti, quello che dici e il modo in cui lo dici lascia un'impronta, suscita certe sensazioni nell'interlocutore, portandolo a farsi un certo profilo di te.

A livello neurologico, il principio di coerenza ci spinge a prestare attenzione, a cancellare e selezionare solo un certo tipo d'informazioni: per questo tenderemo a notare ed evidenziare solo gli aspetti di una persona che tendono a confermarci la prima opinione avuta su di lei, minimizzando o ignorando del tutto le informazioni che invece proverebbero il contrario.

È questione di focalizzazione: è più o meno la stessa cosa che succede quando, per esempio, devi cambiare la tua auto: se c'è un particolare modello di automobile che ti interessa e che stai valutando di scegliere, tenderai a vederla su ogni strada e ad ogni incrocio, quando fino a poco tempo prima, non la notavi neppure.

Questo succede NON perché sia aumentato il numero di quelle particolari automobili in circolazione, ma perché è cambiata la tua sensibilità e la tua attenzione nei confronti di quel tipo di auto, e succede perché il tuo cervello si sensibilizza e focalizza su ciò che ti interessa maggiormente.

Lo stesso accade con gli altri e con le opinioni che ti fai su tutto ciò che ti capita e ti circonda. Piuttosto che rivedere del tutto l'ipotesi che hai formulato su qualcuno e sconfessare il primo giudizio avuto su di lui/lei, la mente umana trova emotivamente meno costoso cancellare o relativizzare alcune informazioni su quella certa persona. Questo la dice lunga su **quanto sia importante riuscire a dare da subito il meglio di noi stessi.**

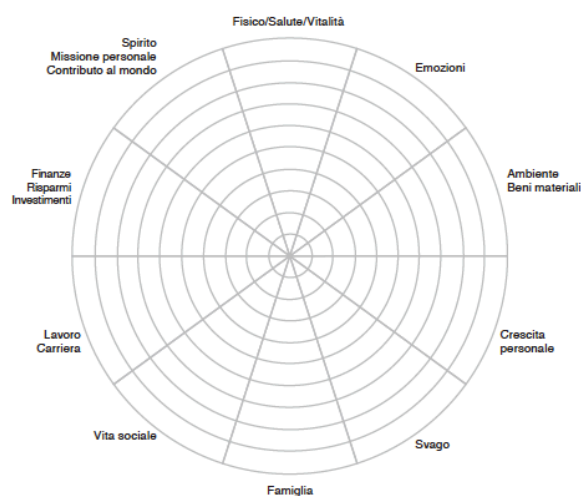
E allora cosa c'è di meglio che **avere obiettivi chiari e ben definiti?**

## ESERCIZIO: la RUOTA della VITA

E per avere obiettivi chiari e ben definiti, che ti permettono di sapere chi sei, cosa vuoi, cosa per te è importante e quindi portare nel mondo e nella relazione con gli altri TE STESSO/A, il **punto di partenza** è **capire dove sei adesso (Stato Attuale)** e **dove vuoi andare (Stato Desiderato)**. Di seguito trovi la **ruota della vita**, uno strumento che uso molto nel mio lavoro di Coach per aiutarti a capire dove sei, adesso.

L'esercizio della Ruota della Vita consiste nell'autovalutazione degli ambiti più importanti della vita. Ogni spicchio del cerchio rappresenta un aspetto particolare della tua esistenza:

- ✓ Fisico/Salute/Vitalità
- ✓ Emozioni
- ✓ Ambiente/Beni materiali
- ✓ Crescita personale
- ✓ Svago
- ✓ Famiglia
- ✓ Vita sociale
- ✓ Lavoro/Carriera
- ✓ Finanze/Risparmi/Investimenti
- ✓ Spirito/Missione personale/Contributo al mondo



Quello che ti chiederò di fare, tra qualche istante, è di dare un voto ad ogni area, su una scala da 0 a 10.

Prima di procedere con la valutazione, ti consiglio di leggere con attenzione le descrizioni che ho preparato.

## **RUOTA della VITA del PRESENTE**

### **Fisico/Salute/Vitalità**

Quest'area include la salute fisica, intesa sia come "assenza di malattia", sia in termini di energia e vitalità di cui senti di disporre. Devi considerare anche quel che fai abitualmente per mantenerti in forma, come ad esempio le abitudini alimentari, l'esercizio fisico, la qualità del sonno, ecc.

### **Emozioni**

Con questo intendo la consapevolezza delle emozioni e la capacità di gestirle al meglio, ossia la capacità di saperle controllare ed esprimere nella maniera più proficua.

### **Ambiente/Beni materiali**

Con "ambiente", intendo farti pensare agli spazi in cui vivi: la casa, il luogo di lavoro e tutti gli altri eventuali ambienti nei quali di solito trascorri il tuo tempo. L'ambiente influisce notevolmente, spesso molto più di quanto possiamo credere, sul nostro umore, sulle prestazioni e sulle relazioni.

Considera anche i beni materiali che possiedi, dall'auto ai vestiti, all'arredamento della tua casa ecc.

### **Crescita personale**

Considera il tempo che dedichi esclusivamente al tuo miglioramento, alle attività che svolgi per crescere e rigenerarti, a tutto ciò che fai per arricchirti interiormente: può trattarsi di qualsiasi cosa, dal frequentare un corso al leggere un libro. La crescita personale e professionale è il più grande strumento in tuo possesso per ottenere una qualità di vita sempre migliore.

## **Svago**

Per “svago” intendo il puro divertimento e il riposo. Le attività di svago non hanno alcuna finalità particolare se non quella del semplice piacere di farle, del regalarsi qualche momento di gioia, allegria, distrazione e tranquillità.

## **Famiglia**

Per valutare questo aspetto prendi in considerazione la tua vita di coppia, i rapporti con figli, genitori, fratelli e sorelle, parenti, amici del cuore.

## **Vita sociale**

Include le relazioni con le persone che frequenti più spesso al di fuori della famiglia, o con le quali svolgi attività diverse da quella lavorativa (vicini di casa, membri di associazioni, squadre sportive, club, circoli e così via).

## **Lavoro/Carriera**

Questo spicchio riguarda la tua posizione professionale (dipendente, imprenditore, libero professionista o altro), il livello di soddisfazione per le attività e le mansioni che svolgi, il grado di responsabilità assunto, la tua retribuzione.

## **Finanze/Risparmi/Investimenti**

In questo caso devi considerare quanti soldi hai messo da parte, il tuo rapporto con il denaro, la tua capacità di amministrarlo, risparmiarlo ed eventualmente investirlo. Naturalmente, si tratta di considerazioni completamente soggettive, che dipendono dal tuo tenore di vita, dal tuo lavoro, dalle tue aspettative.

## **Spirito/Missione personale/Contributo al mondo**

Si tratta di valutare quello che, in generale, è il tuo rapporto con la religione, se sei credente. Altrimenti, rifletti sulla coerenza con la quale vivi i tuoi principi, le cose in cui credi, i tuoi valori profondi. Inoltre, tieni in considerazione anche il desiderio che provi di fare qualcosa per gli altri e per il mondo e, infine, l'armonia interiore che provi rispetto ai grandi misteri della Vita. Ad esempio, adottare un bambino a distanza, aiutare gli anziani, preservare la natura sono tutte attività che rientrano pienamente in quest'ambito.

**Ora puoi compilare la tua ruota.** Per farlo puoi disegnare a mano il tuo modello o usare quello che trovi qui.

**Rileggi attentamente le domande e assegna a ciascuna area un punteggio da 0 a 10**, a seconda di quanto ti ritieni soddisfatta in quell'ambito. Il centro del cerchio corrisponde a 0, la circonferenza invece al punteggio massimo, 10.

Così, ad esempio, se sei abbastanza soddisfatta del tuo lavoro, e ti dai voto 6, con la matita riempirai i primi 6 settori dello spicchio corrispondente. Prendi in considerazione ciascun aspetto della tua vita e colora ogni spicchio in base al tuo grado di soddisfazione.

L'immagine che risulterà ti mostrerà la ruota sopra la quale è appoggiata la tua vita in questo momento, la tua "Ruota del Presente".

Compilare la ruota della vita del presente ti darà una nuova visione della tua situazione attuale e ti aiuterà a individuare facilmente quelle aree che hanno più bisogno del tuo intervento. Solo così potrai pianificare al meglio i tuoi obiettivi, per portare maggiore equilibrio e armonia nella tua vita.

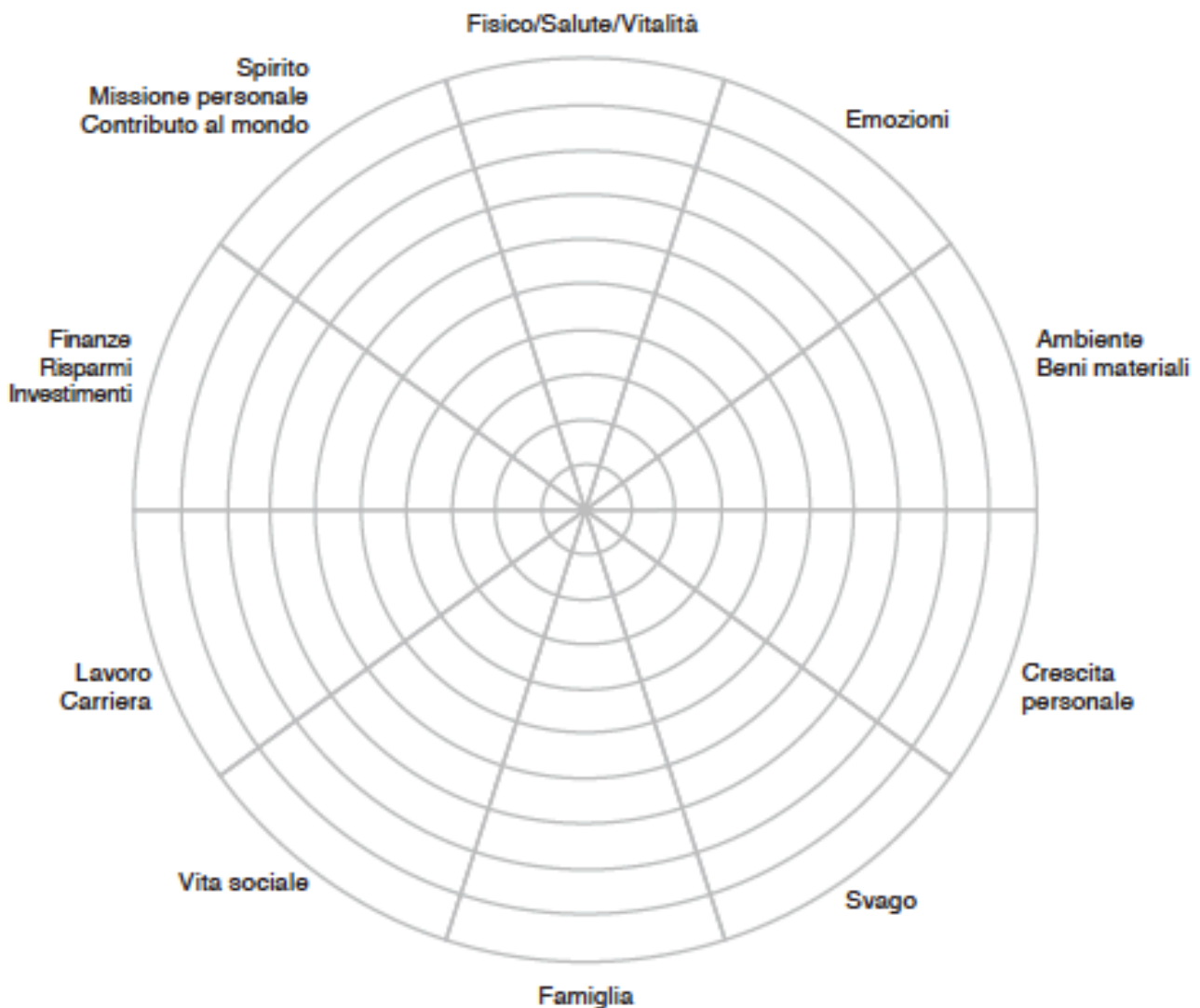
Lo scopo di questo esercizio è quello di aiutarti a raggiungere una visione più organica e stimolarti a riflettere sulla **tua vita attuale**.

**NON** ti preoccupare quindi se la tua ruota è "sbilanciata". Senza un'adeguata pianificazione, la tendenza naturale delle persone è proprio quella di privilegiare un aspetto della vita piuttosto che un altro, producendo così squilibri di cui spesso non è facile rendersi conto e che possono causare forte malessere o insoddisfazione.



**RUOTA DELLA VITA DEL PRESENTE**

**DATA:** \_\_\_\_\_



Ora, osservando la tua ruota ti sarà più facile capire cosa stai trascurando, a quali aree dedicare un'attenzione speciale e cosa fare per trovare il tuo equilibrio.

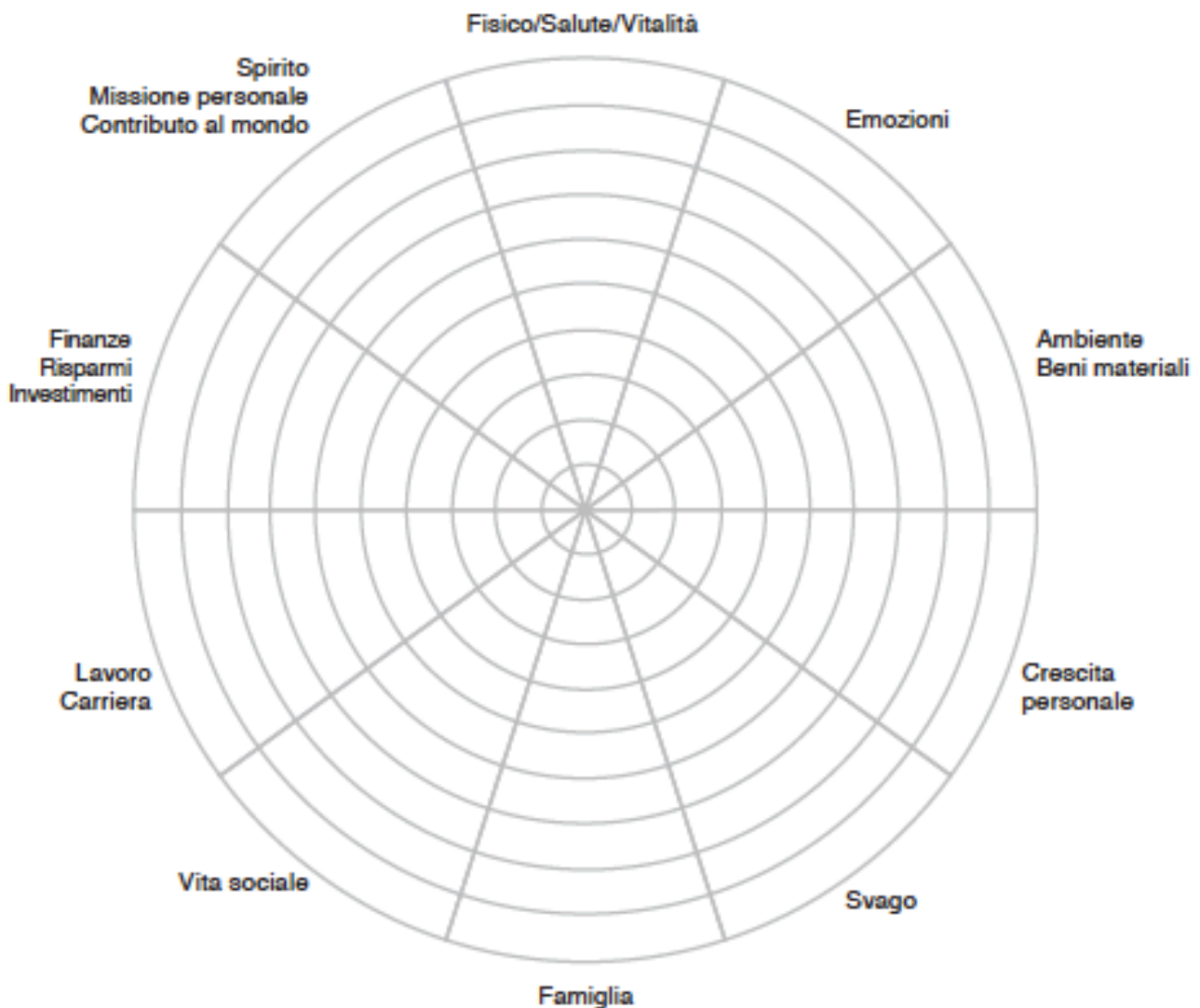
**Grazie alla RUOTA DELLA VITA del PRESENTE hai compiuto il primo passo nel percorso alla ricerca del meglio di te.**

Adesso disegna la ruota della vita che vuoi raggiungere entro un anno da oggi. Questo sarà il tuo primo obiettivo.

Come sarà la tua ruota ad 1 anno da oggi?

**RUOTA DELLA VITA DEL FUTURO**

**DATA:** \_\_\_\_\_



## OBIETTIVI CHIARI

La regola base per sentirsi soddisfatti di sé è avere un progetto di vita che ci possa comunicare sicurezza: è essenziale delineare i nostri obiettivi in modo chiaro e definito, per vivere da protagonisti senza lasciarsi trasportare passivamente dagli eventi e dal tempo che scorre.

Non c'è sicurezza e soddisfazione maggiore verso noi stessi di quella derivante dal raggiungere un traguardo che ci eravamo prefissati.

Ci sono delle caratteristiche che rendono un obiettivo più o meno raggiungibile già dal momento della definizione. Molto spesso una persona NON raggiunge un obiettivo semplicemente perché in partenza lo formula "male".

Occorre innanzitutto **distinguere l'obiettivo finale da quelli relativi alla performance.**

**L'obiettivo finale** come, per esempio, acquisire un cliente importante, vincere la medaglia d'oro, ecc., è raramente controllabile in modo totale, in quanto NON è possibile sapere a priori cosa farà la concorrenza.

**L'obiettivo di performance** è invece quello che identifica il livello di performance che, secondo te, potrà garantirti, con un buon margine di sicurezza, il raggiungimento dell'obiettivo finale.

Questo tipo di obiettivo è totalmente sotto tuo controllo e offre anche un mezzo per monitorare i progressi fatti.

È inoltre fondamentale la **distinzione** tra quelli **di tipo finale** e quelli di **tipo strumentale**.

Prendiamo il caso di un individuo che identifichi uno scopo della sua vita affermando *“Voglio un lavoro più redditizio”*: in realtà in questo caso un impiego maggiormente remunerativo potrebbe essere solo uno strumento grazie al quale conseguire risultati diversi e più elevati, come magari comprare una casa più grande. Ciò su cui quell'individuo deve focalizzare la sua attenzione e le sue energie non è perciò il primo obiettivo, che è solo un mezzo, bensì il secondo, **l'obiettivo finale**: *“Voglio avere una nuova casa più grande”*.

Solo questo tipo di obiettivi, infatti, rappresentano i nostri veri e più profondi desideri, che vogliamo con tutta la passione e l'energia di cui siamo capaci, vissuti con il cuore e carichi di emozioni e quindi ottenibili.

Una volta fatte queste distinzioni, il primo requisito di un obiettivo ben formato è quello della **coerenza con il nostro sistema di valori e possibilità**: un obiettivo NON deve mai eludere la rete dei nostri riferimenti interni, tanto meno interferire con la nostra salute fisica e mentale. In entrambi i casi o NON lo raggiungeremo affatto, oppure lo raggiungeremo senza però riuscire a mantenerlo; e comunque NON saremo soddisfatti né tanto meno felici. Piuttosto dobbiamo pensare ad una sorta di tabella di marcia, che lo renda raggiungibile in tempi determinati.

Questo vuol dire che l'obiettivo deve possedere il fondamentale requisito della misurabilità, così da poter sempre quantificare quanto ci stiamo avvicinando alla nostra meta e soprattutto in modo da renderci conto di quando l'abbiamo effettivamente raggiunta: per un venditore questo potrebbe significare un certo fatturato o un certo numero di prodotti venduti; per un seduttore potrebbe essere il fatto di ottenere un appuntamento dal partner.

Inoltre, è importante che gli obiettivi siano formulati in modo positivo: una meta definita in negativo NON è una vera meta. *“NON voglio fare questo lavoro”* NON esprime un progetto preciso, ma solo un allontanamento da qualcosa.

“Sarò un pilota” invece è la modalità più esatta, meglio ancora se poi viene formulata utilizzando il tempo presente: “Sono un pilota”, così da renderlo un obiettivo ancora più vicino.

Andiamo quindi a scoprire quelle che sono le caratteristiche di un obiettivo ben formato.

## RAGGIUNGI I TUOI OBIETTIVI: LA “FORMULA MAGICA”

Esiste in PNL, Programmazione Neuro-Linguistica una “formula magica” per scrivere in maniera corretta i nostri obiettivi.

E la “formula magica” consiste in due acronimi che ti permettono di **definire un obiettivo ben formato**.

Leggi con attenzione gli acronimi e, andando avanti, troverai esempi specifici di approfondimento.

Il primo acronimo che permette di definire un obiettivo ben formato è quello che gli americani hanno sintetizzato con “**PEPSI**”:

- ✓ **Positivo:** formulato in maniera positiva, senza utilizzare negazioni, così da dare una direzione ben chiara alla nostra mente.
- ✓ **Emozionale:** deve coinvolgere le nostre emozioni, il nostro cuore, perché la razionalità non basta per prendere decisioni importanti.
- ✓ **Presente:** lo dobbiamo sentire adesso, altrimenti rischiamo di rimandarlo a vita e di sentirlo solo in un futuro che non arriva mai.
- ✓ **Sensoriale:** deve coinvolgere i nostri sensi, la vista, l’udito, le sensazioni esterne ed interne.
- ✓ **Immaginabile:** dobbiamo visualizzarlo nella nostra mente, così da focalizzarci su di esso e raggiungerlo in tempi brevi.

E poi un obiettivo deve essere “**PRE-SMART**”:

- ✓ **Primo passo:** dobbiamo fissare immediatamente il primo passo, la prima azione che metteremo in atto per avvicinarci al nostro traguardo.

- ✓ **Responsabilità:** dobbiamo poterci assumere la piena responsabilità, consapevoli che siamo gli unici a poter determinare il nostro successo; e dobbiamo quindi verificare che l'obiettivo dipenda esclusivamente dal nostro impegno e non da altre persone.
- ✓ **Ecologico:** non nel tradizionale significato di rispetto dell'ambiente, bensì inteso come rispetto di se stessi, del proprio fisico e della propria salute; non dobbiamo permettere che per raggiungere la meta mettiamo a rischio la nostra salute.
- ✓ **Specifico:** breve, conciso, chiaro, semplice da scrivere e da ricordare.
- ✓ **Misurabile:** tale da avere dei dati chiari che ci dicono che lo abbiamo raggiunto.
- ✓ **Accettabile:** conforme ai nostri valori etici e morali, che NON vada contro di essi, altrimenti rischiamo un auto-sabotaggio interno che NON ci permetterà mai di raggiungerlo.
- ✓ **Realizzabile:** fattibile, che rientri nelle nostre possibilità, che sia per noi ritenuto possibile da raggiungere, ce la dobbiamo poter fare nel rispetto di noi stessi e dei nostri valori.
- ✓ **Temporale:** basato su una data di scadenza; dobbiamo essere in grado di definire un arco di tempo entro il quale raggiungerlo.

**Rispetta queste caratteristiche di formulazione e presto ti renderai conto di quanto sia facile realizzare i tuoi sogni e i tuoi obiettivi.** E spesso ti troverai anche a raggiungerli molto prima della data che hai fissato, proprio perché il tuo cervello focalizzerà la sua attenzione su tutte quelle opportunità che ti portano al successo in tempi brevi.

Non è tanto il destino che ci aiuta e ci vuole bene, quanto questo particolare meccanismo del cervello che crea questo **focus mentale**.

Ricordo alcuni anni fa un episodio significativo: ero negli Stati Uniti ad un corso di specializzazione in PNL (Programmazione Neuro Linguistica). Durante quel corso avevamo lavorato anche sulla definizione degli obiettivi.

Dopo circa 1 anno ho re-incontrato una persona con cui avevo fatto il corso l'anno prima. Dopo esserci aggiornati su come stavamo... cosa avevamo fatto, ecc. lui mi dice: “Ma dai! Allora hai raggiunto quell’obiettivo che, 1 anno fa, al corso di PNL ti avevo aiutato a fissare!”

E... incredibile, io mi ero dimenticata che avevo fissato quell’obiettivo, ma il mio cervello inconscio assolutamente NO: infatti mi aveva guidato a raggiungere il mio obiettivo senza neanche accorgermene, solo perché lo avevo scritto e pianificato (a livello inconscio) una volta 1 anno prima.

Quindi nel dubbio **meglio scriverlo**, perché aumentano le probabilità di raggiungerlo.

Facciamo alcuni esempi.

Un **obiettivo** deve essere **espresso in POSITIVO**. Nella vita è importante sapere cosa vogliamo, rispetto a ciò che NON vogliamo. Quindi NON dirò “*non voglio più pesare novanta chili*”, ma piuttosto “*voglio pesare settantotto/settantanove chili*”; NON dirò “*non voglio andare nel pallone quando invito una ragazza ad uscire*”, ma “*voglio essere tranquillo e disinvolto quando invito una ragazza ad uscire*”.

Ricorda che la nostra mente NON conosce il “non”, perciò tutto ciò che dici di “non” volere, viene da lei automaticamente visualizzato e acquista potere.

Quando diciamo che **un obiettivo deve essere SPECIFICO**, vogliamo dire che NON deve essere una generalizzazione tipo “*voglio fare carriera*”, “*mi piacerebbe migliorare*”, “*il mio obiettivo è guadagnare di più*”. Affermazioni così sommarie non significano nulla per la nostra mente, sono troppo poco specifiche e non indicano una meta.

Sarebbe come dire “*voglio andare in vacanza*” rispetto a “*la prossima primavera voglio andare in vacanza alle Isole Maldive, nell’atollo di Ari, in un hotel a 5 stelle, per due settimane e insieme a un amico*”.



Nel secondo caso la nostra mente è stata indubbiamente in grado di focalizzarsi su qualcosa di preciso e definito. Obiettivi specifici e definiti sono come la stella polare per un navigante, un punto fisso e inamovibile che ci indica una rotta e che ci dà un riferimento preciso della direzione in cui muoverci anche quando cambia il vento.

Inoltre più è specifico l'obiettivo più sollecita il nostro SAR, il sistema di attivazione reticolare, meccanismo selettivo del nostro cervello che determina ciò che notiamo e a cui prestiamo attenzione.

Quando il nostro SAR è attivato su qualcosa su cui ci siamo focalizzati, aumenta la nostra consapevolezza e la nostra concentrazione, permettendoci di notare prima e meglio tutto ciò che è in qualche modo ad esso è collegato.

Perciò quando ti poni un obiettivo sii preciso/a! Cosa vuoi fare, essere, avere precisamente? Come? Quando? Per quanto tempo? Dove? Con chi? E rendi l'obiettivo il più misurabile possibile, in modo da poter avere sempre un riferimento numerico dei tuoi progressi e di quanto ti manca per raggiungere la tua meta.

**Un obiettivo deve avere una scadenza (Temporale).** Se un obiettivo deve essere misurabile, ovviamente deve esserlo anche sulla scala del tempo.

Entro quando sei impegnato/a ad ottenere quel risultato? Hai notato che quando abbiamo delle scadenze ci attiviamo in maniera diversa rispetto a quando non ne abbiamo? La data fatidica che si avvicina crea indubbiamente pressione, ma permette di dare un passo da seguire. Infatti, senza un tempo limite, potremmo cadere nel "prima o poi lo farò", scusa numero uno per rimandare le cose e giustificare l'incapacità di agire.

Definisci con precisione i tempi entro i quali vuoi tagliare il traguardo e tutte le scadenze degli eventuali micro obiettivi intermedi.

**RAGGIUNGIBILE e FATTIBILE:** spesso le persone si pongono obiettivi davvero irrealizzabili. Se guadagni mille euro al mese e ti poni come obiettivo di diventare milionario in una settimana, è evidente che la cosa sia pressoché impossibile.

Un conto è pensare in grande, coltivare mete stimolanti e spingersi oltre le nostre paure e i nostri limiti mentali, un altro conto invece è stabilire obiettivi che siano semplici fantasticherie.

Se la mia mente NON ritiene possibile il raggiungimento di un determinato traguardo NON lavorerà mai a suo favore, ma, anzi, contro di esso, creando costanti sabotaggi. Inoltre, nel momento in cui inizierò ad avere le prime difficoltà e a rendermi conto che l'obiettivo è irrealizzabile, sarò portato ad abbandonare la strada.

Quello che ho notato in questi anni, è che le persone tendono a sopravvalutare ciò che possono fare in un anno e a sottovalutare quello che potrebbero fare in cinque o dieci anni.

Mi capita spesso, infatti, di trovare persone che si ripromettono di ribaltare completamente situazioni disastrose nel giro di pochi mesi o che si propongono mete altissime da raggiungere entro un anno e pochissimi invece che pianificano la realizzazione di obiettivi molto ambiziosi in tempi medio lunghi.

Da un lato abbiamo la nostra tipica mentalità occidentale che ci porta a voler ottenere tutto e subito, dall'altro la scarsa abitudine a guardare un po' più in là del proprio naso.

In cinque anni si possono fare grandissime cose, con un po' di costanza e lungimiranza: si fondano e consolidano aziende, famiglie, esistenze, ci si può laureare o creare una cultura enorme su argomenti che non si conoscono neppure, si impara a suonare perfettamente uno strumento, diventare professionisti in uno sport, acquisire una qualsiasi abilità che adesso non è nemmeno presente.

Cinque anni sono sufficienti per creare (o per distruggere) cose grandissime. Sono un'infinità di tempo se sfruttati bene, come possono volare via in un attimo se spesi male.

Quindi essere realisti è una caratteristica fondamentale per definire con successo un proprio obiettivo e far sì che sia raggiungibile.

Un **obiettivo** deve essere **IMMAGINABILE**. *“Qualsiasi cosa la mente di un uomo possa concepire o credere, la potrà raggiungere”*, diceva Napoleon Hill e ogni cosa che è stata creata dall'uomo è stata prima immaginata dalla mente dell'uomo stesso.

Quanto più i nostri obiettivi saranno concreti, specifici e realizzabili, tanto più saranno immaginabili. La nostra mente ha bisogno di vedere dove sta andando e anzi, più lo fa con chiarezza e più ha possibilità di raggiungere il traguardo prefissato.

Tutti coloro che hanno fatto qualcosa di grande lo avevano prima visto nella loro mente.

***“L'immaginazione è più importante della conoscenza”***. Albert Einstein

Quando definisci un **obiettivo** questo deve ricadere sotto la tua **RESPONSABILITA'** e tu devi essere consapevole di essere responsabile dei tuoi risultati, positivi o negativi che siano. NON incolpare le circostanze o l'ambiente esterno, impara ad assumerti la piena responsabilità di quello che vuoi ottenere e impara a cambiare la situazione, sapendo che hai le possibilità e il potere di farlo.

E un obiettivo deve essere **ECOLOGICO**, NON in contrasto con i propri valori. I nostri valori sono ciò che è veramente importante per noi. Qualsiasi obiettivo che vada in conflitto con essi sarà alla lunga destinato a soccombere, perché NON faremo mai qualcosa che ci costringa a provare una sensazione di malessere nel profondo.

Quindi se il mio obiettivo è guadagnare di più e mi viene proposto, per realizzare molto rapidamente quel risultato, di fare una rapina in banca o di spacciare droga, non potrò mai, se per me l'onestà è un valore importante, accettare queste proposte, anche se mi permetterebbero di raggiungere facilmente il mio obiettivo!

Quando obiettivi e valori sono allineati gli uni con gli altri, si crea un flusso sinergico che ci permette di muoverci armonicamente verso le nostre mete.

Al contrario, quando agiamo contro i nostri valori, creiamo resistenze, pressione interna, auto-sabotaggi e, nel caso si arrivi comunque fino al conseguimento, una sensazione di rimorso e senso di colpa.

Per finire, un obiettivo deve essere **MOTIVANTE**. Se l'obiettivo prefissato fosse quello di guadagnare un solo euro in più il prossimo mese, sicuramente sarebbe più che fattibile, ma non potrà mai essere motivante! Chi si impegnerebbe mai per un obiettivo così modesto?

Quindi il buon obiettivo presenta un giusto mix tra la realizzabilità e lo stimolo positivo che ci dà l'idea di superare i nostri limiti e fornire la nostra migliore prestazione possibile. Deve portare con sé forti emozioni positive legate all'idea di raggiungerlo e sensazioni davvero sgradevoli al solo pensiero di non farcela.

## ESERCIZIO: i TUOI OBIETTIVI

### PARTE 1:

Prenditi una mezzoretta in cui NON vieni disturbato e scrivi la lista dei **101 obiettivi che vuoi raggiungere nell'arco di tutta la tua vita**, lascia correre la tua fantasia e metti tutto ciò che ti viene in mente, **senza giudicare se è fattibile oppure no**. Scrivi tutto ciò che desideri raggiungere, a ruota libera. Per il momento metti da una parte la formula magica, la riprenderai dopo.

Per rendere ancora meglio l'idea dell'atteggiamento mentale da adottare pensa di essere un bambino che sta per scrivere a Babbo Natale la lettera con tutto ciò che vorrebbe ottenere.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_
16. \_\_\_\_\_
17. \_\_\_\_\_
18. \_\_\_\_\_
19. \_\_\_\_\_
20. \_\_\_\_\_
21. \_\_\_\_\_

E AVANTI fino a 101 obiettivi !!!!

PARTE 2:

Adesso **prendi i 10 obiettivi più importanti** che hai scritto e che vuoi **raggiungere entro 1 anno da oggi**. Verifica che la formulazione degli obiettivi sia corretta e rispetti la formula magica per il raggiungimento (PEPSI e PRE-SMART).

Data di oggi \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

## IL TEMPO: QUI E ORA

Riuscire a capire chi siamo e decidere dove vogliamo andare sono dunque i presupposti fondamentali della realizzazione personale e del successo in ogni ambito della propria vita, sia che tu voglia dimagrire e ritrovare il peso forma, sia che tu voglia cambiare lavoro, sia che tu voglia guadagnare di più, sia che tu voglia conoscere nuove persone, e via dicendo.

Pensa alle persone che hanno carisma. Cosa le contraddistingue? Proprio il fatto di essere **coerenti e congruenti con loro stesse**, trasmettendo sempre messaggi chiari ed univoci agli altri.

Una visione chiara e definita viene trasmessa non tanto attraverso le parole, ma soprattutto attraverso i fatti: ed è quello che fanno le persone carismatiche, in quanto vivono in sintonia e coerenza con i loro valori personali e hanno chiari i loro obiettivi, cosa vogliono ottenere e dove vogliono andare.

Imparando a stabilire con precisione le nostre mete riusciremo a NON sprecare alcuna energia, evitando di direzionarle su falsi obiettivi, o di pensare ai problemi del passato e alle angosce del futuro.

In questo senso, vivere il presente, concentrandoci sull'istante che stiamo vivendo, sul "qui e ora" è la scelta di vita che ci permette di ottenere maggiori risultati, in termini di benessere, soddisfazione e raggiungimento di obiettivi.

Può non essere facile, soprattutto all'inizio. Immaginiamo per un attimo cosa succederebbe se riuscissimo a vivere davvero solo l'istante. Non smetteremmo forse di essere angosciati, di avere paura o di soffrire per quanto avevamo prima o non abbiamo ottenuto in certe circostanze del passato? Passiamo la vita con il timore che qualcosa possa andare storto o che i nostri sogni possano non realizzarsi.



E se smettessimo di avere paura? Quante delle nostre preoccupazioni si avverano realmente? E allora questo non è forse del tempo trascorso inutilmente?

Una storia molto interessante che si raccontava un po' di tempo fa diceva questo: "Se una banca ti accreditasse 86.400 euro e tu avessi soltanto un giorno per spendere tutti i soldi, cosa ci faresti?"

Ricordati che alla fine della giornata il tuo conto è di nuovo a zero, o li spendi o li perdi. Cosa ci faresti?

Cercheresti di spenderli al meglio, giusto?

Ebbene, ognuno di noi possiede un conto in questa banca. Questo conto si chiama Tempo. Ognuno di noi ha ogni giorno 86.400 secondi da spendere.

Nessuno di questi secondi potrà mai tornare indietro ed essere vissuto nuovamente. Non esistono accrediti sul deposito di domani, devi vivere nel presente con il deposito di oggi. Investi al meglio il tuo tempo per ottenere successo, salute e felicità.

L'orologio continua il suo cammino: ottieni il massimo da ogni giorno. NON permettere che nessun secondo vada sprecato in dolore, sofferenze, paure, ricordi dolorosi. Fermati a chiedere qual è il modo migliore per passare questo preciso istante. Essere presenti, qui e ora, per vivere con gioia e serenità!"

Attenzione, **vivere il presente NON vuol dire che dobbiamo interrompere i nostri progetti sul futuro**, smettendo di darci obiettivi concreti o impedendoci di sperare ancora nei nostri sogni, anzi.

Semplicemente è più utile far scorrere via le ansie e mantenere la serenità e la positività: con uno spirito sereno ed allegro sarà molto più facile raggiungere i nostri obiettivi.

Vivere il presente NON vuol dire neanche perdere il nostro calore umano, le nostre emozioni, i nostri sentimenti: significa semplicemente NON alimentare le costruzioni mentali che ci creano sofferenza.

Immaginiamo un evento negativo: purtroppo prima o poi capitano a tutti, e ne avremo sicuramente uno che ci ha amareggiato, fatto soffrire.

Riviviamolo per un istante, in modo tale che l'evento faccia comunque parte del nostro bagaglio di esperienze e ci lasci un insegnamento duraturo. Ma **smettiamo di angosciarci per tutto il tempo successivo**, sia esso qualche ora o giorni interi.

Se continuiamo a ripensare ad un evento triste, proseguendo a soffrire per esso come se fosse tuttora vivo nel presente, questo NON ci aiuterà a diminuire la sofferenza o a modificare l'evento.

Ricordati, **il cervello NON distingue tra la realtà e ciò che è vividamente immaginato**: rischiamo dunque di soffrire tutte le volte come se fosse la prima volta, con lo stesso grado di intensità.

Allora la cosa che possiamo fare è fermarci, dire “**STOP**”. Pensare “*Ok, è successo, ho sofferto. Ora basta. Ora sono nell'istante successivo, posso smettere di soffrirne. Adesso sono io che scelgo. Scelgo di stare bene*”.

E scelgo di vivere l'istante successivo con maggiore serenità. **Ogni giorno impegniamoci a vivere al meglio di noi l'istante presente.**

## **ESERCIZIO: una NUOVA CONSAPEVOLEZZA**

Prenditi qualche minuto e inizia ad osservare la tua posizione, senti le tue sensazioni, guarda quello che c'è intorno a te, senza interpretare. Tutto è importante, non esistono oggetti o situazioni di minore o maggiore valore.

Ascolta il tuo dialogo interno, quello che ti stai dicendo e interrompilo se ti rendi conto che sta tentando di interpretare ciò che osservi.

Viviamo in una realtà fatta di schemi e strutture interpretative che la cultura e la società ci hanno imposto sin da bambini. È come se ci fossimo addormentati, dando ascolto a quelle convinzioni.

Il primo passo per uscire da questo vero e proprio “sonno” è quello di acquisire consapevolezza di noi stessi, di quello che facciamo, di quante volte e come rispondiamo in maniera automatica a quello che ci accade.

Vuoi forse essere come una macchina, che risponde automaticamente e in modo schematico agli eventi?

Sicuramente no. Per questo è necessario riprendere al più presto il controllo di se stessi. E si comincia in questo modo, attraverso un semplice esercizio di presenza, concentrandosi a turno sui vari sensi.

Occhi (modalità visiva): guarda con attenzione tutta la realtà circostante. Allarga al massimo lo sguardo, anche oltre i centottanta gradi, sfocando leggermente la vista e lasciando che gli stimoli visivi colpiscano i tuoi occhi. Limitati ad osservare, senza interpretare. Lascia che gli oggetti che hai di fronte siano solo un insieme di forme e colori, senza dargli un nome. Osserva e basta.

Orecchie (modalità uditiva): ripeti la stessa pratica con il sistema uditivo, ascoltando tutti i suoni che ti arrivano alle orecchie. Ancora una volta NON interpretarli, bensì lascia che il suono sia soltanto un suono come tanti.

Sensazioni (modalità cinestesica): senti ora le sensazioni del tuo piede destro. Concentrati su di esse, anche sul più piccolo dei cambiamenti, sulla temperatura, sul formicolio. Poi procedi salendo lungo la gamba, quindi nel lato sinistro e così via lungo tutto il corpo. Senti le sensazioni senza interpretarle. Lascia che un piccolo dolore o anche solo un po' di prurito siano solo un trasferimento di impulsi elettrici del tuo sistema nervoso.

Questo semplice ma intenso esercizio ti consente di stimolare la tua concentrazione, ti mette in grado di ricordarti di te stesso/a in ogni istante. È fondamentale capire che la realtà che viviamo è solo una simulazione del mondo e NON la realtà oggettiva, in quanto è filtrata dal nostro sistema nervoso; una serie di impulsi visivi, uditivi, sensoriali arrivano mediante i nostri sensi al nostro cervello in forma di impulsi elettrici; questi impulsi vengono poi interpretati in base alle nostre credenze, ai nostri riferimenti, alla nostra identità.

Quando pratichiamo questo esercizio quindi, ci riportiamo ad un livello più alto di coscienza: un livello superiore che ci riporta alla nostra essenza, quella essenza che nel corso degli anni viene distorta dall'ambiente in cui viviamo, dalla cultura in cui cresciamo, dalle persone che frequentiamo.

È un esercizio che ci fornisce un alto grado di consapevolezza su noi stessi e sul mondo che ci circonda, e che ci permette quindi di trovare e affermare tutto il nostro potere personale, vero fondamento di una personalità forte e determinata, propria di chi sa chi è e dove sta andando.

E tu ora sei uno/a che sa chi è e dove sta andando!

## CONCLUSIONE

A questo punto, ritengo che tu sia pronto/a a partire. Se hai letto questa guida tutta di seguito, senza fare pause, senza fare esercizi, senza prendere decisioni né stabilire obiettivi... chiediti: **quanto sono motivato/a e determinato/a a raggiungere i miei sogni?**

Per ottenere risultati diversi... bisogna fare cose diverse! Quindi... datti da fare, adesso, rileggi l'e-book da capo e mettiti seriamente al lavoro.

Centinaia di persone con cui ho lavorato come NLP Coach e che hanno fatto questo tipo di lavoro hanno raggiunto i loro obiettivi di benessere, peso forma, personali, professionali e finanziari.

Puoi essere una di quelle persone che non agiscono, che si lasciano trasportare dagli eventi e che poi, spesso, si lamentano del fatto che NON ottengono quello che vogliono, oppure puoi darti da fare e ottenere risultati.

Ora sta a te decidere. Io ho cominciato così. Ero scettica, non mi fidavo degli altri. Ma mi sono fidato delle mie capacità e mi ci sono messa e ho sperimentato per vedere l'effetto che fa.

In genere sperimentare costa solo un po' del tuo tempo. Sperimenta, male che vada non funziona. Ma se va bene è anche per te la svolta concreta della tua vita.

In bocca al lupo!

Stella

## IL PASSAGGIO ALL'AZIONE

Quando faccio coaching, lo scopo della fase finale del processo di coaching è quello di trasformare una “discussione” in una decisione, che significa elaborare un piano di azione che rispetti i requisiti prestabiliti, che poggia su un terreno accuratamente sondato e che possa contare sulla piena responsabilità del cliente (o coachee).

Come coach guido il cliente in questa fase con domande molto specifiche e “severe”, senza per questo suscitare in lui resistenze, ricordando che sto attivando la volontà del cliente.

La scelta e la responsabilità del processo restano nelle mani del cliente, anche nel caso in cui quest'ultimo decida di non intraprendere alcuna azione.

Le domande fondamentali che, in questa fase, aiutano il cliente a confermarsi nella propria volontà di proseguire e ad impegnarsi con se stesso in modo molto preciso, sono:

- ✓ Cosa intendi fare? (Non “cosa potresti fare?” o “cosa pensi di fare?”)
- ✓ Quando lo farai?
- ✓ La tua azione ti condurrà all'obiettivo?
- ✓ Quali ostacoli potresti incontrare?

E' importante essere preparati ad affrontare tutte le difficoltà che potrebbero insorgere e impedire di condurre a termine l'azione; potrebbero presentarsi ostacoli esterni, ma possono anche palesarsi ostacoli di origine interna da parte del cliente; alcune persone avvertono una tale contrazione del senso d'impegno che non vedono l'ora che all'orizzonte si profili un qualche “utile” ostacolo che offra una giustificazione per non portare a termine l'azione. Questo può essere prevenuto con il processo di coaching.

- ✓ Chi dovrà essere al corrente dell'azione?

Nel mondo del lavoro capita con una certa frequenza che i piani vengano cambiati e che le persone che dovrebbero esserne tempestivamente informate lo vengano a sapere da terzi o quasi per caso. Come coach aiuto il cliente a stilare un elenco di tutte le persone che resteranno in qualche modo coinvolte nell'azione e lo aiuto a predisporre un piano per informarle.

- ✓ Di quale aiuto avrai bisogno?

- ✓ Come e quando lo otterrai?

Queste domande ti permettono di focalizzarti NON solo sulle tue risorse interne, ma anche sulle risorse esterne che potrai attivare, aiutandoti a stringere "alleanze positive".

La sessione si conclude accertandosi che non ci sia altro in sospeso e con una conferma di impegno sull'azione.

Quindi adesso tocca a te AGIRE. Perché la decisione senza l'azione NON porta a nessun risultato!

## **AGISCI... ADESSO!**

1. Scrivi i 10 obiettivi più importanti da raggiungere entro 1 anno.
2. Scrivi 10 obiettivi da raggiungere entro 5 anni.
3. Scrivi perché li vuoi raggiungere.
4. Scrivi cosa intendi fare per raggiungerli, a partire dal tuo primo passo.
5. E... fai il primo passo! AGISCI!

E se hai bisogno di un Coach che ti accompagni nei tuoi obiettivi, per ritrovare il tuo peso forma, il tuo benessere, i tuoi obiettivi personali, professionali e finanziari... contattami!

Con affetto  
Stella

## CONTATTI:

DimagrireConGusto

Stella Laurini

[www.dimagrirecongusto.com](http://www.dimagrirecongusto.com)

e-mail: [info@dimagrirecongusto.com](mailto:info@dimagrirecongusto.com)

tel.:055-3989561

Alla pagina [www.dimagrirecongusto.com/coaching](http://www.dimagrirecongusto.com/coaching) puoi prenotare una sessione di coaching gratuita di 30 minuti per mettere una marcia in più nel raggiungimento dei tuoi obiettivi!