

GOAL sheet 2021



▷ **AMBITO OBIETTIVO**

- | | | | |
|----------------------------------|------------------------------------|---|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> SALUTE | <input type="checkbox"/> RELAZIONI | <input type="checkbox"/> FAMIGLIA | <input type="checkbox"/> LAVORO |
| <input type="checkbox"/> FINANZE | <input type="checkbox"/> PASSIONI | <input type="checkbox"/> CRESCITA PERSONALE | |

▷ **IL MIO OBIETTIVO E'**

RICORDA:

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------|
| - di formularlo in positivo | - deve essere misurabile |
| - deve essere ambizioso ma fattibile | - deve essere ecologico |

▷ **INTENZIONE DIETRO AL MIO OBIETTIVO**

Come la realizzazione di questo obiettivo può essermi utile?
Come può essere utile alle persone intorno a me o con cui sono in contatto?
Cosa porta alla mia vita la realizzazione di questo obiettivo?

PUNTO DI PARTENZA

Da 0 a 100, a che livello ti trovi ora nella realizzazione del tuo obiettivo?

0 ————— 50 ————— 100
E' tutto da costruire Risultato raggiunto

▷ **QUANTO E' SOTTO IL MIO CONTROLLO?**

Totalmente sotto la
mia responsabilità

Parzialmente sotto la
mia responsabilità



Fattori esterni non controllabili:

-
-
-
-

GOAL sheet 2021



▷ **OBIETTIVO DA RAGGIUNGERE ENTRO:**

▷ **PIANO D'AZIONE**

MACROAZIONI

STRUMENTI NECESSARI

COMPETENZE NECESSARIE

PERSONE DI CUI POTREI AVER BISOGNO

Scomponi le macro azioni in **piccole azioni da mettere in agenda ogni giorno.**

SEGUI LA REGOLA 90 – 90 – 1:

- per **90** giorni: sii costante!
- **90** minuti tutti i giorni: dedica al tuo obiettivo 90 minuti al giorno. Meglio se sono i primi 90 minuti della giornata
- **1** obiettivo: un solo obiettivo per volta

LEGGI IL NOSTRO BLOG

dove trovi articoli ed esercizi pratici
sulla crescita personale

<https://vivereshoshin.it/blog/>

ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER

<https://vivereshoshin.it/risorse/>

e RICEVI I NOSTRI EBOOK IN REGALO



Contatti

Enzo Giovinazzo

Life & Business Coach, Professional Counselor

enzo.giovinazzo@vivereshoshin.it | cell. 351 744 12 72

Antonella Chiodi

Professional Counselor

antonella.chiodi@vivereshoshin.it



VIVERE Shoshin