



Motivazione per gli obiettivi

Trova il tuo tesoro nascosto!

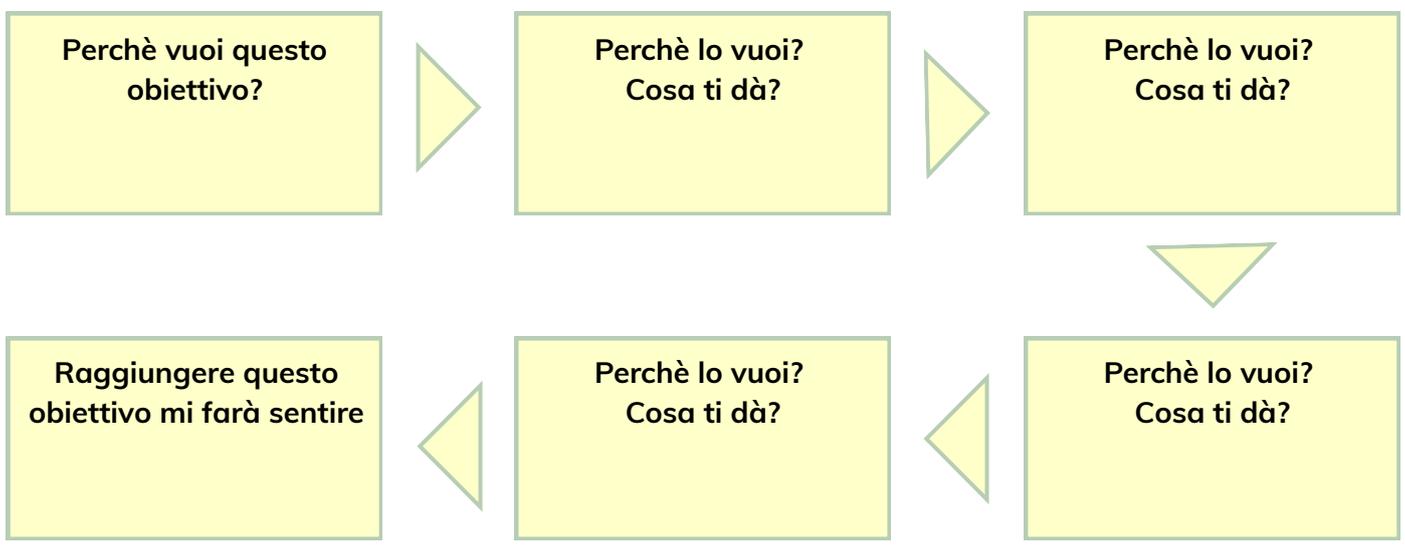
Nome Data.....

Il motivo per cui desideriamo i nostri obiettivi è personale. Un aumento di stipendio potrebbe rappresentare autostima o sicurezza, oppure simboleggiare una vacanza o un matrimonio. Una volta capito *perché* aspiriamo ai nostri obiettivi e perché li vogliamo *ora*, diventa più facile concentrarsi e trovare l'energia per perseguirli.

Per ottenere il massimo da questo esercizio, sii totalmente onesto con te stesso e lascia andare tutti gli autogiudizi. Scrivi tutto ciò che ti viene in mente, per quanto casuali, sciocche o noiose possano sembrare le tue risposte.

SCRIVI QUI IL TUO OBIETTIVO

Innanzitutto, valuta su una scala da 1 a 10 quanto sei motivato a raggiungere questo obiettivo: ____ / 10



Ora comprendi perché desideri il tuo obiettivo e come vuoi sentirti. Tuttavia, per essere veramente motivato, è fondamentale avere chiarezza sul motivo per cui desideri raggiungere questo obiettivo in questo momento.

Quali circostanze della tua vita rendono questo obiettivo importante per te in questo momento? Perché ORA e non il prossimo anno?

Qual è il tuo tesoro nascosto?
.....

Quindi, ora che capisci le tue vere motivazioni, in che modo questo cambia il modo in cui ti senti riguardo al tuo obiettivo?

Ora sono motivato a raggiungere questo obiettivo (su una scala da 1 a 10): / 10

Cosa hai imparato su te stesso e sul tuo obiettivo?

Cosa farai di diverso?