



LE MIE NANO AZIONI QUOTIDIANE

PROGRAMMA SETTIMANALE

Le nano-azioni giornaliere possono essere decise anche di giorno in giorno. Questa scheda la puoi stampare e usarla per le settimane successive.

ESEMPIO DI COMPILAZIONE

GIORNO:

1. Sistemare la scrivania
2. Fare 5 chiamate a potenziali clienti
3. Andare a letto prima del solito
4. Rispondere a 3 mail
5. Leggere 2 pagine di un libro

Tali nano azioni possono essere collegate all'obiettivo come apparentemente no. La funzione principale delle nano-azioni è quello di promettere a se stessi delle piccole cose in base al proprio livello di energia e di tempo ed essere sicuri di realizzarle.

Questo dire a se stessi di fare delle cose e poi farle è la chiave per l'autostima. Se hai più autostima, hai più energia e motivazione e sarà più facile per te diventare leader di te stesso.



GIORNO 1:

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____

GIORNO 2:

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____

GIORNO 3:

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____

GIORNO 4:

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____

GIORNO 5:

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____

GIORNO 6:

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____

GIORNO 7:

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____