

EMOTIONAL AND BUSINESS PLAN

RICAPITOLAZIONE DI 1 ANNO DI VITA

SODDISFAZIONI	DELUSIONI

LEZIONI IMPARATE

Dalle mie soddisfazioni e delusioni

Ho imparato che

Ho imparato che

Ho imparato che

Ho imparato che

Ho imparato che

Scegli le 3 lezioni più importanti e crea le

3 LINEE GUIDA

- **Massimo 8 parole**
- **Iniziano con un verbo**
- **Esprese in positivo**

1- _____

2- _____

3- _____

9 DOMANDE GUIDA

Se conosci i tuoi 'perché', superi tutti i 'come'

1- Quali sono i tuoi valori di riferimento nella vita? Cosa veramente è importante per te?

2- Chi ami? Quali sono le persone più importanti per te?

3- Qual è il rimpianto più grande?

4- Qual è il tuo più grande sogno e desiderio della tua vita?

5- Qual è o quali sono le attività che ti appagano completamente?

6- Quali sono i tuoi principali scopi della vita in questo periodo?

7- Quali sono i fallimenti che hai incontrato raggiungendo questi scopi? Quali sono secondo te le cause o gli ostacoli?

8- Quali sono le crisi ricorrenti che noti spesso di avere di fronte a questi ostacoli?

9- Cosa vorresti e potresti fare meglio per superare questi ostacoli? Come vorresti reagire? Che cosa vorresti pensare? Che cosa vorresti fare di diverso immaginando di incontrare ancora gli stessi ostacoli?

ENTRIAMO NELLA VARIABILE DEL TEMPO

La differenza tra un sogno e un obiettivo è la data - Walt Disney

1- Che cosa voglio raggiungere da qua a 10 anni?

Dove voglio essere tra 10 anni.

Chi voglio essere tra 10 anni?

Cosa voglio ottenere concretamente tra 10 anni?

Specifica in termini lavorativi, finanziari, familiari, fisici e di salute, di esperienze fatte, di associazionismo o volontariato, personali.

2- Dove voglio essere tra cinque anni?

3- E tra un anno?

4- Ed entro sei mesi?

AZIONI IMPEGNATE

Mira alle stelle almeno arriverai alla luna

Ora focalizzati su quello che puoi già fare entro un mese e poi entro una settimana in relazione ai tuoi obiettivi.

Sono piccole azioni che ti danno la sensazione e la certezza di muoverti verso ciò che per te è importante.

Scrivi una serie di azioni impegnate e realizzabili in base alla tua attuale situazione temporale e organizzativa.

Crea un vero e proprio piano di azione su cosa fare, come farlo con chi farlo ed entro quando all'interno della tua agenda

ORGANIZZARSI PER GESTIRE LE CRISI RICORRENTI

Solo conoscendo queste debolezze del suo animo, e prevenendole, Ulisse riesce a salvarsi

- 1- Quali ostacoli potrebbero impedirmi di agire? Come posso aggirare o anticipare questi ostacoli? Organizzati per riuscire a fare le cose che ti proponi di fare nonostante gli impedimenti che incontrerai.

OSTACOLO (Interno o Esterno)*	Come superarlo, aggirarlo o anticiparlo?

- **Ostacolo Esterno:** sono situazioni, persone o imprevisti che non sono sotto il tuo controllo, ma fanno parte di quelle variabili esterne a te. Ad esempio le mail o chiamate fuori programma; urgenze che ti fanno mollare tutto; clienti o colleghi che ti trattengono oltre il tempo necessario; un cambiamento del mercato; una policy aziendale nuova; un eccesso di burocrazie; una disdetta di un appuntamento da parte del cliente; un'emergenza in famiglia, ecc.
- **Ostacolo Interno:** sono situazioni che sono sotto il tuo controllo e riguardano te stesso. Ad esempio una possibile dimenticanza; un umore negativo che mi fa desiderare di fermarmi, rinunciare o rimandare; una non adeguata preparazione prima di incontrare il cliente; una disorganizzazione che mi porta a non avere chiare le priorità, un'abitudine virtuosa non portata avanti con perseveranza, ecc.

OBIETTIVI DI GUADAGNO

Entro 1 anno

Entro 3 anni

Entro 5 anni

Entro 10 anni

OBIETTIVI DI RISPARMIO

Entro 1 anno

Entro 3 anni

Entro 5 anni

Entro 10 anni
