

# EMOTIONAL AND BUSINESS PLAN

## CREARE LA CENTRALE DI COMANDO

In cui ci siano **scritti i tutti i tuoi obiettivi** di questo corso, ben visibili in un luogo dove passi ogni giorno.

La centrale di comando è uno spazio "sacro" dove tu puoi piacevolmente ritrovarti, riflettere, controllare i passi fatti, modificare alcune cose e ripartire.

Attacca nella tua centrale di comando le tue linee guida, frasi che ti piacciono, immagini che ti motivano e ti fanno stare bene.

## CREARE DELLE ABITUDINI PER I TUOI OBIETTIVI

Le piccole abitudini mi portano agli obiettivi desiderati

**Quali sono quelle abitudini che voglio per il mio successo?**

---

---

---

---

Vi sono comportamenti, azioni o abitudini specifiche che vorresti modificare?

---

Che cosa vorresti fare di più?

---

Che cosa vorresti fare di meno?

---

Che cosa vorresti cominciare a fare?

---

Che cosa vorresti smettere di fare?

---

Come trascorri il suo tempo libero?

---

**STILE DI VITA CHE VORREI:**

---

- Attività Fisica

---

- Alimentazione

---

- Sonno

---

- Relazioni sociali

---

- La mia routine settimanale ideale sarebbe:

	LUNEDI	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
Mattino							
Pomeriggio							
Sera							

## TEMPO DI QUALITÀ PER GLI ALTRI E PER ME

Organizza già in **anticipo** i giorni in cui non vuoi lavorare **per stare con gli altri**. Possono essere serate o giornate ufficiali, ricorrenti e significative piuttosto che non sapere se è tempo per me o per gli altri.

Organizza già in anticipo i giorni in cui prendi il **tempo per te** per riposare, per fare le cose che ti fanno stare bene, hobby o sport e tempo libero.

Fallo in anticipo anche di mesi o di un intero anno.

*Buon Emotional and Business Planning!*

*Elia Barbiero*