

# OBIETTIVO GUIDA PRATICA

Impostare un Obiettivo che Funziona Davvero

Non scrivere di fretta.

Compila con onestà.

Questo non è un esercizio motivazionale.

È un lavoro di allineamento.

## STEP 1 — Cosa vuoi davvero?

Scrivi il tuo obiettivo in modo positivo.

Evita: “Non voglio più...”

Usa: “Voglio...”

**Il mio obiettivo è:**

---

---

## STEP 2 — Rendilo concreto

Rispondi in modo specifico:

- Quando voglio raggiungerlo?

---

- Come mi accorgo che l’ho raggiunto? (Cosa vedo?)

---

- Cosa sentirò di diverso?

---

- Cosa farò di diverso?

---

### **STEP 3 — Dipende davvero da te?**

Il tuo obiettivo è sotto il tuo controllo?

- Sì
- No

Se no, riscrivilo in modo che dipenda solo da te.

Nuova formulazione:

---

---

---

### **STEP 4 — Controllo delle resistenze interne**

Ora fermati un attimo.

C'è una parte di te che dubita?

Scrivi la prima frase che emerge:

“Una parte di me pensa che...”

“Credo che...”

---

---

Questa è una possibile limitazione.

Non ignorarla. È il vero punto di lavoro.

## **STEP 5 — Allineamento con i tuoi valori**

Perché questo obiettivo è importante per te?

---

---

Cosa cambierà nella tua identità se lo raggiungi?

---

Se l'obiettivo non è coerente con chi vuoi diventare, non durerà.

## **STEP 6 — Le 3 Azioni Essenziali**

Scrivi solo 3 azioni concrete che puoi iniziare subito.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

Niente piani complicati.

Solo movimento reale.

## **STEP 7 — Revisione settimanale**

Ogni settimana chiediti:

- Sto andando nella direzione giusta?
- Cosa funziona?
- devo correggere?

Un obiettivo funziona quando:

- ✓ È chiaro.
- ✓ È sotto il tuo controllo.
- ✓ È allineato con i tuoi valori.
- ✓ Non entra in conflitto con parti interne.

Hai scritto il tuo obiettivo.

Hai individuato possibili resistenze?

Ora chiediti:

Se fosse solo questione di forza di volontà...

Non lo avresti già raggiunto?

Quando un obiettivo non si realizza, quasi sempre c'è:

- Una convinzione nascosta.
- Un conflitto tra parti interne.
- Un'identità che non si sente pronta.
- Non hai gli strumenti per raggiungerlo.

Ed è qui che si gioca la vera partita.

Non nel fare di più.

Ma nell'allineare ciò che sei a ciò che vuoi.

Se ti accorgi che da solo arrivi fino a un certo punto...

Non è un limite.

È un segnale.