

1

PULIRE

Step 1: pulisci. Pulire significa eliminare ciò che non ti serve e che ti appesantisce. Pensa, medita, prega, metti ordine, stai in silenzio, spegni la televisione, impara a stare solo con te stesso.

2

RAGIONARE

Step 2: ragiona. Rifletti su cosa è davvero importante e traccia la tua direzione. Quando pensi al tempo a tua disposizione per le tue passioni, sforzati di ragionare "per volte" e non "per anni". Se non riesci a capire cosa ti appassiona realmente prova a pensare: cosa ti piaceva quando eri piccolo?

PENSARE PER OBIETTIVI

CLAUDIO BELOTTI & LUCA MAZZUCHELLI

3

DEFINIRE GLI OBIETTIVI

Step 3: definisci gli obiettivi in forma di risultati. Chiediti: cosa vuoi ottenere? Quando ti poni obiettivi distingui sempre tra obiettivi (es. essere sano) e attività (es. correre). Spesso le attività sono mezzi con cui puoi ottenere obiettivi. Concentrati su ciò che vuoi in funzione di cosa è più importante per te: focalizzati su un obiettivo per volta.

SCOPRI:



CONSIGLI DI LETTURA:

Super You
di Claudio Belotti

Come ritrovare la tua felicità (audiolibro)
di Claudio Belotti

SUGGERIMENTO:

Prima di comprare nuovi libri leggi l'ultimo libro che hai comprato e che non hai ancora letto.

4

ATTRIBUIRE SIGNIFICATO

Step 4: concentrati sul valore emotivo. Una volta deciso su quale obiettivo concentrarti chiediti: "perché lo voglio?". Poni questa domanda e necessariamente per capire se l'obiettivo è davvero tuo o se stai seguendo quello di qualcun altro. La cosa peggiore che possa capitare è impegnarsi per raggiungere qualcosa per scoprire che non ne valeva la pena.