



CI VUOLE
Coraggio

Worksheet 1

Dall'avere all'essere

Esercizio 1

Scrivi i tuoi obiettivi e propositi per il 2020:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Esercizio 2

**Mentre scrivevi, com'era il tuo respiro?
Eri teso o rilassato?
Quali erano le emozioni in quel momento
(piacevole, faticoso, ecc)
e in quale parte del corpo le sentivi?
Quali pensieri scorrevano nella tua mente?**

Annota qui sotto le tue risposte:

Esercizio 3

Ispirazione: immagina e descrivi qualcuno che abbia già realizzato gli obiettivi che ti sei posto.

Ora chiudi gli occhi ed entra in contatto con questa persona:
che caratteristiche ha? Cosa gli ha permesso di raggiungere
quegli obiettivi?

Scrivi qui di seguito tutto ciò che hai visualizzato:

[illegible]

Esercizio 4

Dall'avere all'essere: quali sono le caratteristiche dell'essere che vuoi manifestare tu nel 2020?

Pensa alla persona che hai visualizzato poco fa e che ha raggiunto tutti gli obiettivi che hai scritto nell'esercizio 1. Quali caratteristiche ha e che vorresti manifestare anche tu per realizzarti?

[illegible]

Esercizio 5

Credenze limitanti: cosa ti impedisce di realizzare i tuoi obiettivi?

Scrivi almeno 3 aspetti di te che impediscono di realizzare i tuoi obiettivi.

Per ogni aspetto scrivi almeno 3 azioni concrete che puoi fare per raggiungerli:

(es. Desiderio: Vorrei avere più tempo per me.

Credenza limitante: ci sono sempre troppe cose da fare e il tempo non basta mai.

3 azioni concrete: guardare le mail solo 4 volte al giorno, disattivare tutte le notifiche sul cellulare per evitare distrazioni, darmi piccoli slot di tempo per portare a termine un lavoro ed essere più efficiente)

[illegible]

**Se hai dei dubbi sugli esercizi fatti
o se vuoi condividere con me
qualcosa che è emerso,
scrivimi a:**

s.santiani@myhara.it

**Ti aspetto il 27 dicembre
per continuare questo esercizio insieme,
verso un 2020 scintillante.**