

il tuo Decalogo dell'Obiettivo

① **A.N.I.M.A.**

Descrivi il tuo stato d'animo, prima di iniziare a definire il tuo Obiettivo Perfetto

② **Parola**

Che parole usi del tuo Vocabolario? Scrivile e scegli le migliori

③ **Pensieri**

Dai un valore alla qualità dei tuoi pensieri? Come puoi migliorarla?

④ **Ascolto**

scrivi come ascolti te stesso e gli altri? con attenzione mi distraigo facilmente

⑤ **Investire**

Scrivi cosa sei disposto a mettere sul piatto per poter raggiungere il tuo obiettivo?

⑩ **Emozioni**

Scrivi quali emozioni provi nel toccare con mano il risultato raggiunto

⑨ **Visione**

descrivi lo scenario che immagini come ti vedi quando avrai raggiunto il tuo obiettivo?

⑧ **Mente**

scrivi una frase che ti aiuti ad alimentare la tua consapevolezza *Allena la tua Consapevolezza*

⑦ **Atteggiamento**

scrivi quanto sarai paziente e perseverante nel raggiungere il tuo obiettivo

⑥ **Fallire**

mi blocca insisto Scrivi come ti poni davanti alla paura del fallimento?