





Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://www.dnb.de> abrufbar.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechts ohne Zustimmung des Autors ist unzulässig.

© by KLHE Verlag, Deutschland  
Alle Rechte vorbehalten.

2021

KLHE Verlag Hortensienstr. 26 40474 Düsseldorf Deutschland

Cover: © by KLHE-Verlag  
Lektorat: KLHE-Verlag

Alle in diesem Buch enthaltenen Angaben, Ergebnisse, Hinweise etc. wurden vom Autor (Verlag) nach bestem Wissen erstellt. Sie erfolgen ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie des Autors (Verlags). Er übernimmt deshalb keinerlei Verhaftung und Haftung für etwa vorhandene Unrichtigkeiten.

# INHALT

1. introduzione.....	1
2. perché anche lei dovrebbe porsi degli obiettivi.....	2
2.1 Obiettivi - allora e oggi.....	4
2.2 Gli obiettivi rendono la vita più facile, soprattutto per i pigri! .....	4
3. cosa ti impedisce di raggiungere i tuoi obiettivi .....	6
3.1 La maggior parte delle persone non sa cosa significa avere degli obiettivi. ....	7
3.2 La maggior parte delle persone pensa che avere degli obiettivi non sia così importante. ....	8
3.3 L'errore di pensare di avere degli obiettivi.....	9
3.4 Manca il metodo di raggiungimento dell'obiettivo.....	10
3.5. la gente ha paura del fallimento e del rifiuto.....	11
4. il metodo SMART - creare obiettivi di alta qualità!.....	12
4.1 Gli obiettivi devono essere specifici.....	13
4.2 Gli obiettivi devono essere misurabili .....	14
4.3 Gli obiettivi devono essere accettati.....	15
4.4 Gli obiettivi devono essere realistici e rilevanti .....	16
4.5 Gli obiettivi devono essere cronometrati .....	17
Come si trovano gli obiettivi?.....	18
5.1 Cerca i tuoi successi, punti di forza e sogni .....	19
5.2 Cosa ti piace? Cosa è importante per te? .....	20
5.3 Orientati ai tuoi valori - Risveglia la tua visione! .....	22
5.4 Le 3 migliori tecniche di creatività.....	23
5.4.1 La meditazione a due punti.....	24
5.4.2 Brainstorming di riduzione delle carte di indice.....	25
5.4.3 Disegnarsi in modo creativo .....	26
6. definire obiettivi per ogni area della vita.....	27
6.1 Pensare in grande .....	28
6.2 Stabilire obiettivi per le 5 aree principali della vita.....	29
6.3 Scrivi tutti gli obiettivi che ti vengono in mente. ....	30
6.4 Riduci il tuo pool di obiettivi all'essenziale .....	31
7. dividi i tuoi obiettivi in sotto-obiettivi.....	32
7.1 I tuoi obiettivi a lungo termine (&gt;3 anni) .....	33
7.2 I tuoi obiettivi a medio termine (1-3 anni) .....	34
7.3 I tuoi obiettivi di 1 mese.....	35
7.4 I tuoi obiettivi settimanali .....	36
7.5 I tuoi obiettivi quotidiani.....	37
8. come raggiungere i tuoi obiettivi ancora più facilmente .....	38
8.1 Mettete i vostri obiettivi per iscritto - a mano!.....	39
8.2 Scrivere una dichiarazione emotiva.....	40
8.3 Iniziare sempre il raggiungimento dell'obiettivo con l'obiettivo più facile.....	42
8.4 Trovare sostenitori e far conoscere il tuo obiettivo .....	43

8.5 Produrre rapporti periodici sui progressi (il diario dei 5 minuti) .....	44
8.5.1 La sessione del mattino .....	45
8.5.2 La sessione serale.....	46
9. altri strumenti per il successo .....	47
9.1 L'affermazione .....	48
9.2 La visualizzazione.....	49
10. come motivare se stessi.....	50
10.1 Controlla i tuoi rapporti di progresso per vedere cosa hai già raggiunto.....	51
10.2 Celebrate i vostri successi .....	52
10.3 Assicurati che il raggiungimento dei tuoi obiettivi vada anche a beneficio degli altri. ....	53
10.4 La regola dei 3 secondi .....	55
10.5 La regola dei "5 minuti soltanto" .....	56
11. come ridurre le distrazioni .....	57
12. raggiungere l'obiettivo in 11 passi finali.....	58
13. CAPITOLO BONUS .....	60
13.1 Fase I.....	61
13.2 Fase II.....	63
13.3 Passo III.....	64
13.4 Passo IV.....	66
14 Conclusione.....	67

# 1. introduzione

Obiettivi chiari sono la differenza fondamentale tra persone di successo e non, felici e infelici. Coloro che fissano obiettivi concreti di solito sono più felici, hanno più successo, sono più sani e vivono anche più a lungo!

Le persone di successo, in particolare, sono estremamente concentrate e orientate agli obiettivi. Sanno esattamente cosa vogliono ottenere. È su questo che si concentrano giorno dopo giorno. Coloro che non hanno obiettivi, tuttavia, vivono la loro vita solo per una piccola frazione del loro pieno potenziale.

Fortunatamente, i benefici di un'efficace definizione degli obiettivi, la definizione degli obiettivi e il loro raggiungimento non sono riservati ai ricchi e famosi come Coco Chanel, Arnold Schwarzenegger o Jim Rogers.

Tutti possono adottare questa strategia e modellare la vita secondo le proprie idee!

Questo è dimostrato da innumerevoli studi scientifici, testi antichi o modelli famosi. Ci siamo anche convinti del potere degli obiettivi. Quando abbiamo iniziato a mettere in pratica le tecniche descritte in questo libro, le nostre vite si sono trasformate in meglio in pochissimo tempo.

Per trasformare il fallimento in successo, bisogna mettere fine al vago pensiero velleitario e fissare obiettivi SMART. Nei prossimi 10 capitoli che accompagnano i tuoi progressi, così come con le nostre istruzioni concrete passo dopo passo nel capitolo 10, vedrai rapidamente il successo. Perché solo se il feedback dei tuoi sforzi è motivante, puoi portare la dinamica dell'obiettivo alla piena realizzazione e non rinunciare prematuramente lungo la strada.

***"Il migliore modo di predire il proprio futuro quello di te stesso modellarlo".***

(Abraham Lincoln & Willy Brandt)

## 2. perché anche lei dovrebbe porsi degli obiettivi

Il tempo e la vita sono preziosi. Avete solo una vita per realizzare tutto ciò che volete ottenere. Ogni giorno in cui ti lasci andare alla deriva nella vita senza un obiettivo e un approccio coerente è come un piccolo spreco. Puoi fare molto di più. Puoi ottenere tutto quello che vuoi!

Ma finché si continuano a fare gli stessi passi negli stessi sentieri ben battuti, è presuntuoso aspettarsi risultati diversi. Per ottenere risultati diversi, bisogna percorrere strade nuove, diverse da quelle precedenti.

**Per questo gli obiettivi sono il fattore più importante di tutti!**

Perché funzionano secondo la legge di natura "la mente domina la materia". Diventiamo ciò che pensiamo e siamo ciò che abbiamo pensato. Questo fatto non sarà mai sottolineato abbastanza. Anche se questo non è un segreto da molto tempo, solo pochi usano questa legge per se stessi.

Gli obiettivi ti aiutano a portare la tua mente e soprattutto il tuo subconscio dalla tua parte. Con obiettivi concreti segui lo scopo più profondo e gli entusiasmi della tua vita. Gli obiettivi motivano. Gli obiettivi danno alla tua vita un significato verificabile. Gli obiettivi possono far sparire la depressione e accelerare lo sviluppo personale molte volte. Con gli obiettivi si può solo andare avanti o, nel peggiore dei casi, cadere in avanti. Senza obiettivi, invece, si resta fermi, si retrocede o si resta indietro.

Gli obiettivi sono il motore numero uno del successo, e il successo è la madre della felicità. Tuttavia, bisogna anche dare alla felicità la possibilità di funzionare del tutto.

Gli obiettivi rilasciano anche pensieri positivi. Ti danno nuove idee e aumentano il tuo livello di energia e la tua fiducia in te stesso a un livello inimmaginabile.

Gli obiettivi sono enormemente importanti. Senza obiettivi, i tuoi progressi saranno mille volte più lunghi che senza di essi. Perché gli obiettivi aiutano a fare scelte sagge. Solo quando si sa cosa non si vuole fare, o cosa si deve fare, ci si concentra su ciò che è veramente importante. La chiarezza è l'eliminazione delle cose inutili. Meno vi occupate del superfluo, più velocemente e chiaramente raggiungerete ciò che è veramente importante.

## 2.1 Obiettivi - allora e oggi

Già Aristotele definiva l'essere umano come un organismo teleologico. La parola latina "telos" significa meta. L'uomo può quindi essere visto come un organismo che lotta per uno scopo o una meta. La felicità non presuppone necessariamente la realizzazione della meta, purché si sia già felici durante il cammino.

Esiste una serie di studi scientifici, il più famoso dei quali è probabilmente quello condotto all'Università di Yale tra il 1953 e il 1973, sul tema della fissazione degli obiettivi e della loro realizzazione. Dicono chiaramente che le persone che hanno degli obiettivi vivono più a lungo, vivono più sani, hanno un tasso di divorzio più basso, sono più ricchi e più felici.

Gli obiettivi ti aiutano ad acquisire auto-motivazione, a dire addio a una vita da "couch potato", a sviluppare te stesso e a vivere la tua vita in tutte le sue sfaccettature. Possiamo raggiungere qualsiasi cosa se solo lo vogliamo. Un proverbio americano lo riassume così:

***"Il Miglio extra non è mai affollato".***

## 2.2 Gli obiettivi rendono la vita più facile, soprattutto per i pigri!

Gli obiettivi rendono la vita più facile. Più è complicato, più c'è spazio per errori, confusioni e uscite sbagliate - in parole povere, per l'infelicità. Ma quanto più semplice e chiara rendiamo la nostra vita, tanto più felice sarà. Ti concentrerai su quelle cose che sono importanti per te per una vita felice, di successo e di autorealizzazione.

Gli obiettivi non sono quindi necessariamente solo qualcosa per gli operosi. Al contrario. Le persone pigre, in particolare, possono beneficiare degli obiettivi. Mentre molti pensano che gli obiettivi aumentino le nostre attività e i nostri sforzi, in realtà li diminuiscono. Perché obiettivi concreti e chiaramente definiti ti proteggono dall'assumere più di quanto tu possa realisticamente gestire.

Viviamo la nostra vita al massimo del nostro potenziale solo quando progrediamo. Dobbiamo progredire e vivere all'altezza del nostro potenziale se vogliamo realizzare veramente la varietà di possibilità che ci è data. Gli obiettivi aiutano a osservare esattamente questo progresso. Si salta nella corsia veloce della vita. I sentimenti negativi o i pensieri di non riuscire a fare nulla appartengono ormai al passato!

Se usi i metodi di questo libro per almeno 30 giorni, la tua vita si trasformerà. Questo è un fatto! Quindi l'unica domanda è: lo farete?

***"Un obiettivo hanno il più grande forza motrice nella vita di una persona".***

(Viktor Emil Frankl)

# 3. cosa ti impedisce di raggiungere i tuoi obiettivi

Anche se la psicologia degli obiettivi non è nuova, è ancora solo una piccola percentuale di persone che la usa con successo. Questo può avere due ragioni completamente diverse. O non si hanno obiettivi - per varie ragioni - o si hanno obiettivi ma non si raggiungono. Affinché non facciate questi errori, vi presentiamo qui brevemente i diversi aspetti:

## 3.1 La maggior parte delle persone non sa cosa significa avere degli obiettivi.

Trovare, fissare e realizzare obiettivi non viene insegnato nelle scuole e nelle università. Lentamente, le aziende stanno cominciando a capire quanto sia importante la definizione degli obiettivi per la motivazione dei dipendenti e la stanno rendendo accessibile ai loro dipendenti. Tuttavia, il tema della definizione degli obiettivi è poco diffuso nella società.

Se la gente sapesse quanto sono importanti gli obiettivi per la felicità, l'amore, il successo personale e finanziario, non potrebbero più essere trascurati. Gli obiettivi sono chiaramente il fondamento di una vita felice e soddisfacente.

Per evitare deviazioni e delusioni, però, bisogna imparare a separare gli obiettivi concreti dai vaghi desideri!

## 3.2 La maggior parte delle persone pensa che avere degli obiettivi non sia così importante.

Nella società in generale, c'è una mancanza di comprensione del perché gli obiettivi sono così importanti. Se sei uno di loro, questo studio ti impressionerà ancora di più:

Mark Mc. Cormack ha condotto uno studio scientifico all'Università di Harvard tra il 1997 e il 1989. Lo studio è stato pubblicato con il nome "Quello che non si impara alla Harvard Business School". Ai laureati del programma MBA è stato chiesto nel 1979:

***" Hai un'chiara, fissa obiettivi per il tuo futuro e i tuoi piani per la tua implementazione? "***

Le risposte erano un vero e proprio atto d'accusa nei confronti di un'università d'élite. La maggioranza, l'84%, ha detto di non avere altri obiettivi se non quello di finire gli studi e godersi l'estate. Almeno il 13% ha detto di avere degli obiettivi. Tuttavia, hanno dichiarato di non averli scritti. In altre parole, avevano degli obiettivi che fluttuavano nelle teste intelligenti, ma non erano ulteriormente specificati. Il restante 3% ha infine dichiarato di aver anche scritto i propri obiettivi.

Quando lo stesso gruppo target è stato intervistato di nuovo 10 anni dopo, il risultato è stato incredibile. Quel 3% che aveva scritto i suoi obiettivi 10 anni prima ha guadagnato più del restante 97% insieme!

Quindi il semplice fatto che gli studenti mettevano i loro obiettivi per iscritto garantiva loro una vita molto migliore rispetto agli altri. Mentre all'epoca si misurava solo l'aspetto finanziario, oggi, attraverso molti studi di follow-up, sappiamo che questo vale anche per la felicità e persino per la salute e l'età!

Gli obiettivi sono segnali estremamente importanti e quindi incredibilmente importanti.

Quindi rendetevi conto che solo perché nessuno intorno a voi sta praticando attivamente il raggiungimento degli obiettivi, questo non significa che dovrete seguirlo.

## 3.3 L'errore di pensare di avere degli obiettivi

C'è un altro malinteso comune che emerge direttamente dallo studio McCormack. Quel 13% di studenti che pensavano di avere degli obiettivi ma non li hanno scritti, dopo 10 anni non stavano meglio dei loro coetanei che volevano solo godersi l'estate.

L'idea sbagliata di avere obiettivi che non sono affatto obiettivi è molto diffusa. Le persone credono che solo perché hanno una grande idea dei loro obiettivi, hanno effettivamente degli obiettivi. Questa fallacia deve alla fine portarli a non raggiungere i loro obiettivi finché non li scrivono con carta e penna, metodicamente e attivamente, e li mettono in pratica.

Quindi, se non state raggiungendo i vostri obiettivi, probabilmente uno o più dei seguenti si applica a voi:

- Avete scelto obiettivi inappropriati.
- Non avete scritto i vostri obiettivi.
- I vostri obiettivi sono completamente irrealistici.
- Non hai un piano di raggiungimento degli obiettivi.
- Non avete determinato e formulato i vostri obiettivi in modo abbastanza concreto e specifico.
- Non hai un obiettivo di routine.
- Ti mancano gli strumenti per raggiungere gli obiettivi.

## 3.4 Manca il metodo di raggiungimento dell'obiettivo

Questo ci porta al quarto modo in cui è garantito che non raggiungerete i vostri obiettivi. Ti manca il metodo. Raggiungere gli obiettivi è una questione di pratica. Per la maggior parte delle persone, gli obiettivi sono solo vaghi desideri. Da un lato, c'è una mancanza di confini chiari e dall'altro, una mancanza di un piano di raggiungimento degli obiettivi.

Tuttavia, gli obiettivi sono tali solo se sono ben delineati e concretizzati. Solo allora possono essere veramente misurati e raggiunti. Essere felici non è quindi un obiettivo, ma un vago desiderio. Potete trovare metodi sicuri per raggiungere gli obiettivi nel capitolo 7.

## 3.5. la gente ha paura del fallimento e del rifiuto

Una profonda paura primordiale negli esseri umani è la paura del fallimento. È completamente normale e inerente a tutti noi. Tuttavia, di solito è di poco o nessun aiuto. La paura del fallimento riduce le tue prestazioni e abbassa la tua motivazione. Di conseguenza, realizzi solo una frazione del tuo pieno potenziale.

Tutto quello che dovrete fare qui è cambiare la vostra mentalità!

Invece di avere paura del fallimento, si può iniziare ad accettare i cosiddetti problemi come comparse positive e utili. Usate i problemi come segnali che vi mostrano il cammino verso il miglioramento, invece di interpretarli come un fallimento. Renditi conto che ogni "fallimento" ti porta un po' più vicino al tuo obiettivo.

Questo vale anche per un eventuale rifiuto. Molti hanno paura di esporsi alle critiche e al ridicolo se non raggiungono i loro obiettivi. Ma c'è una soluzione semplice anche per questo:

Non dire a nessuno dei tuoi obiettivi!

La pressione sociale può spronare e paralizzare. A seconda del tipo di persona che sei, puoi anche entrare nella corsia preferenziale sotto il radar. Nessuno deve sapere dei vostri obiettivi. Tutti li noteranno presto comunque!

## 4. il metodo SMART - creare obiettivi di alta qualità!

Prima di fissare, definire e attuare i tuoi obiettivi concreti, dovresti familiarizzare con il metodo SMART. È una linea guida generalmente accettata per la qualità dei vostri obiettivi. Meglio adatti i tuoi obiettivi ai fattori SMART, più facile e veloce li raggiungerai - questo vale per tutte le aree della vita!

### **SMART staper:**

**#1** specifico.

**#2** misurabile.

**#3** accettato.

**#4** realistico.

**#5** in programma.

## 4.1 Gli obiettivi devono essere specifici

Gli obiettivi devono essere sempre concreti. Dovete essere in grado di definirli chiaramente e di descriverli con precisione. Se non potete, non sono obiettivi ma vaghi desideri. Bisogna quindi essere sempre consapevoli della differenza tra un obiettivo e un desiderio!

Come supporto per la specificazione e la concretizzazione dei vostri obiettivi, le cosiddette domande W della scuola primaria vi aiuteranno:

**#1** Cosa?

**#2** Perché, perché, perché?

**#3** Chi, di chi, di chi?

Come?

Dove?

Concretizza sempre i tuoi obiettivi con questi criteri, che si basano sul metodo SMART. In questo modo puoi rispondere a tutti gli aspetti importanti in modo metodico.

## 4.2 Gli obiettivi devono essere misurabili

Gli obiettivi devono essere misurabili. Questo dovrebbe essere scontato. Perché solo se puoi controllare quanto sei già andato avanti nel tuo percorso di raggiungimento dell'obiettivo, o se hai già raggiunto il tuo obiettivo, ti rendi conto dei tuoi progressi.

Quindi assicurati che sia il percorso che l'obiettivo generale siano verificabili per te.

## 4.3 Gli obiettivi devono essere accettati

Inoltre, la qualità dei tuoi obiettivi è determinata da quanto sono accettati.

Che cosa significa?

Gli obiettivi devono sempre essere accettati dai destinatari. I vostri obiettivi devono quindi essere accettati soprattutto da voi stessi. Tuttavia, dato che spesso influenzano anche il vostro ambiente, dovrete controllarli anche in questa direzione.

Sono i tuoi obiettivi - per te stesso e/o per gli altri:

## 4.4 Gli obiettivi devono essere realistici e rilevanti

Il modo migliore per raggiungere grandi obiettivi è quello di avvicinarsi lentamente e attraverso obiettivi più piccoli (parziali). Quindi, se avete l'obiettivo di prendere la cancelleria in un anno, di essere miliardari o di coronare la relazione dei vostri sogni con la creazione di un'intera squadra di calcio dei vostri figli, allora questi sono obiettivi piuttosto irrealistici. Dato che non sono raggiungibili - soprattutto nel lasso di tempo stabilito - non li raggiungerete. I vostri obiettivi inizialmente motivanti vi demotivano quindi presto.

**Questo deve essere evitato tutti i costi !**

I vostri obiettivi devono quindi essere sempre possibili. Devono adattarsi alla tua situazione di vita e anche aiutarvi personalmente. Anche la tempistica gioca un ruolo importante. Stabilite dei tempi realistici che siano abbastanza stretti per costruire la pressione necessaria.

## 4.5 Gli obiettivi devono essere cronometrati

Ogni obiettivo ha quindi una scadenza chiara. Dovete definire esattamente entro quando volete aver raggiunto l'obiettivo.

Stabilendo delle scadenze realistiche e relativamente strette per i piccoli "baby obiettivi", si garantisce un successo continuo.

Dando al tuo obiettivo una cornice temporale, crei anche un senso di urgenza. Invece di rimandare l'obiettivo e aspettare il momento perfetto - che comunque non esiste - iniziate a mettere in atto i vostri obiettivi subito.

# Come si trovano gli obiettivi?

Sempre più persone trovano sempre più difficile trovare i loro veri obiettivi. E questo nonostante il fatto che abbiamo più tempo che mai per il nostro sviluppo personale. Tuttavia, non è sorprendente. Dopo tutto, sempre più supposti obiettivi ci vengono suggeriti dall'industria pubblicitaria. Ma raramente hanno a che fare con i nostri veri obiettivi.

Con le seguenti strategie, potrete identificare rapidamente i vostri obiettivi.

## 5.1 Cerca i tuoi successi, punti di forza e sogni

Trovare gli obiettivi ha sempre qualcosa a che fare con la conoscenza di sé. Solo chi conosce se stesso può portare i propri obiettivi in armonia con la propria natura.

Oggi siamo la somma del nostro passato. A questo proposito, ha senso iniziare la ricerca della meta con una retrospettiva della propria vita.

Prendi un pezzo di carta e una penna, crea un luogo di calma e liberati da tutte le distrazioni per quindici minuti. Poi inizia il viaggio nel tuo passato. Analizzatelo secondo i tre punti di vista seguenti:

**#1** I tuoi successi passati.

**#2** I tuoi punti di forza.

I tuoi sogni.

Scrivi tutto quello che ti viene in mente. In questo modo si crea il presupposto per trovare i veri obiettivi.

Puoi usare questa lista più tardi per la formulazione concreta degli obiettivi.

## 5.2 Cosa ti piace? Cosa è importante per te?

Una volta che avete completato con successo il primo esercizio, potete passare al secondo. Cerca le risposte alle domande:

**#1** Cosa amo?

**#2** Di quali persone mi piace circondarmi?

Cosa è veramente importante per me?

Cosa mi rende davvero felice?

Datti le risposte in frasi complete. Scrivi ciò che ti viene in mente spontaneamente e non pensarci a lungo. Più sei veloce e spontaneo, più le tue risposte saranno veritiere.

Poi cercate di ordinare la lista secondo le vostre priorità. Da importante a non importante. Infine, segna i posti da 1 a 3 per ognuno dei 4 elementi. Dopo quindici minuti, passa all'esercizio successivo.



## 5.3 Orientati ai tuoi valori - Risveglia la tua visione!

Ora elenca i valori che sono più importanti per te. 10 punti sono sufficienti. Ordina di nuovo questi 10 punti dall'importante al non importante e segna in modo colorato i primi tre posti.

Ora hai creato una base importante per te stesso e hai gettato una base preziosa per la tua ricerca di obiettivi concreti.

Prima di iniziare a definire obiettivi concreti per ogni area della tua vita, crea la tua visione. Una visione è uno stato di sogno "utopico". Sulla base degli esercizi da 1 a 3, riassumi in frasi concrete ed emotive qual è la tua visione della vita.

Cosa faresti se fossi in grado di realizzare assolutamente qualsiasi cosa e non contassero né i soldi né le limitazioni fisiche o di altro tipo?

Formulate al presente come se l'aveste già raggiunto. Limitati a un massimo di 3 frasi.

ESEMPLI: Mi rende felice aiutare altre persone a scoprire la loro visione. La mia famiglia è la cosa più importante per me. Mi piace essere circondato da persone progressiste, ambiziose e di successo.

***"L'ascensore per il successo è fuori servizio. Le scale sono sempre utilizzabili".(Zig Ziglar)***

## 5.4 Le 3 migliori tecniche di creatività

Prima di entrare nello specifico, vi presentiamo brevemente le tre tecniche di creatività più efficaci. Vi aiuteranno a ritrovare la concentrazione se sperimentate un blocco nel pensiero, nella scrittura o nella ricerca di un obiettivo. Il processo di ricerca e realizzazione degli obiettivi si basa sull'interazione tra tensione e rilassamento.

## 5.4.1 La meditazione a due punti

Le migliori tecniche di creatività sono anche quelle apparentemente più semplici. La meditazione è una di queste.

Per meditazione si intende lo stato di assenza di pensiero o di distacco dai pensieri. Per farlo, siediti, chiudi gli occhi e comincia a osservare i tuoi pensieri (spesso chiamati in inglese "monkey mind"). È importante non giudicarli o interpretarli, ma vederli arrivare come onde nel mare, osservarli e lasciarli scorrere fuori. Soprattutto all'inizio dell'esercizio, è facile avere l'idea di essere pazzi. Dopo tutto, stiamo costantemente conducendo un dialogo interiore - spesso estremamente distruttivo e inutile - che difficilmente mettiamo in discussione.

Nel secondo passo, puoi iniziare a liberarti completamente dai pensieri. Il modo migliore per farlo è concentrarsi su due punti allo stesso tempo. È stato dimostrato che la regione del cuore e la regione a circa una mano di larghezza sopra la testa sono le più adatte per questo. Comincia concentrandoti su uno dei due punti alternativamente per qualche minuto. Non appena puoi percepire chiaramente entrambi i punti, sposta la tua concentrazione su entrambi i punti simultaneamente.

Mantieni questo stato per almeno 5 minuti e sarai pieno di pensieri completamente nuovi, stimolanti e straordinari!

## 5.4.2 Brainstorming di riduzione delle carte di indice

Con questa tecnica di creatività puoi trovare una varietà di idee in poco tempo e ridurle all'essenziale.

Tutto ciò di cui hai bisogno è una penna e delle schede. Potete anche semplicemente tagliare le schede di indice da carta di scarto. Misura circa 10 per 7 cm.

Poi si affronta una domanda concreta. Imposta un timer (cellulare) per 5 minuti per trovare la risposta. A seconda della complessità, si può scegliere un lasso di tempo più lungo. Per ragioni di concentrazione, tuttavia, non dovrebbe mai superare i 10 minuti.

Scrivi sempre le tue idee e i tuoi suggerimenti su una scheda.

Quando il tempo è scaduto, iniziate a classificare i vostri risultati. Assicuratevi di avere un massimo di 7 carte rimaste alla fine. Puoi buttare via il resto. In effetti, dovrete, in modo che queste idee non continuino a tormentare la vostra mente. Dopo tutto, la tua valutazione ha mostrato che la risposta non è molto importante per te al momento.

Infine, classificate le vostre 7 idee principali in base all'importanza. In questo modo puoi sempre trovare il tuo obiettivo più importante in modo rapido ed efficace.

### 5.4.3 Disegnarsi in modo creativo

Non devi necessariamente usare il disegno come tecnica di creatività per trovare un obiettivo concreto. Può anche servire semplicemente come esercizio di creatività. Come?

Si prende un foglio di carta, una matita e poi si comincia a disegnare tutto ciò che spontaneamente viene in mente. Questi possono essere modelli, persone, numeri, lettere, oggetti, forme o interi dipinti.

L'unica cosa importante è che non ci pensiate, ma concentrate la vostra energia sul qui e ora. In questo modo si provoca un flusso - uno stato di lavoro in cui si è completamente assorbiti dalla propria attività.

Cosa ne ricava?

- Liberare il vostro cervello da schemi di pensiero fissi.
- Espandi l'orizzonte e fai spazio a idee e pensieri ispiratori.

## 6. definire obiettivi per ogni area della vita

Ora puoi finalmente iniziare la tua ricerca della destinazione. Vorremmo darvi alcune idee lungo la strada.

## 6.1 Pensare in grande

Anche se i vostri obiettivi devono sempre rimanere realistici, questo non deve impedirvi di pensare in grande e, con un successo crescente, sempre più in grande. L'ossessione, l'ambizione e gli obiettivi particolarmente alti sono - anche se suona sgradevole - ancora più importanti del divertimento!

Solo con un impegno totale si possono ottenere cose veramente straordinarie.

## 6.2 Stabilire obiettivi per le 5 aree principali della vita

I tuoi obiettivi saranno sempre all'interno delle seguenti 5 aree della vita. Dovrebbero servirvi come una linea guida approssimativa in modo da non trascurare nessun aspetto della vostra vita, svilupparvi pienamente e sfruttare tutto il vostro potenziale. Inoltre, le diverse aree della vita si fecondano e si fecondano a vicenda.

Quindi, se si cresce nell'area delle relazioni familiari e sociali, questo avrà effetti positivi anche nelle altre aree.

Pertanto, è necessario stabilire degli obiettivi per ciascuno di questi pilastri della vita. Quanto meglio riuscite a coordinare i rispettivi obiettivi e a creare così delle sinergie (un rinforzo e una dinamica reciproca), tanto più chiaramente la vostra rotta verso il successo accelererà e più a lungo attirerete felicità e contentezza nella vostra vita. I 5 pilastri della vita sono:

**#1** Valori personali, scopo e significato della vita.

**#2** Mente, corpo e salute.

Relazioni familiari e sociali.

Lavoro e successo.

Ricchezza e denaro.

## 6.3 Scrivi tutti gli obiettivi che ti vengono in mente.

Ora è il momento di passare agli affari. Imposta la sveglia in modo che suoni ogni 10 minuti d'ora in poi. E fallo cinque volte. Quindi l'intero processo dura un'ora al massimo.

Se ne hai voglia, medita brevemente prima e liberati completamente dai pensieri. Poi inizia a scrivere i tuoi obiettivi per ciascuna delle 5 aree della vita. Prenditi 10 minuti per ogni area di vita. Scrivi più velocemente e più che puoi e fermati solo quando i 10 minuti sono finiti.

Fate questo esercizio ora e passate al punto successivo solo quando l'avrete completato.

## 6.4 Riduci il tuo pool di obiettivi all'essenziale

Congratulazioni! Avete appena fatto un passo enorme. Ora probabilmente avete diversi pezzi di carta scritti dappertutto, traboccanti di obiettivi. Ci saranno obiettivi importanti e meno importanti, difficili e meno difficili.

Quindi, il prossimo passo è quello di ridurre questa lista ai 7 obiettivi più importanti per area della vita. Per favore, prenditi almeno 5 minuti per ogni area della vita per questo processo.

Dopo aver cancellato gli obiettivi meno importanti, ordinate di nuovo gli obiettivi rimanenti. Ora dal facile da realizzare (#7) al difficile da realizzare (#1).

## 7. dividi i tuoi obiettivi in sotto-obiettivi

Con la definizione dell'obiettivo, avete già percorso più di un terzo della strada. Tuttavia, due terzi sono ancora davanti a voi. Sfortunatamente, non è sufficiente scrivere semplicemente i tuoi obiettivi in forma di punti elenco e classificarli in ordine di importanza e difficoltà. Per un'implementazione efficace, avete bisogno di un piano concreto.

Tuttavia, poiché la pianificazione è nel nostro sangue, questo non dovrebbe essere particolarmente difficile. Ricorda: meglio e più preciso è il tuo piano, più facile sarà motivarti a lungo termine e più specifici, misurabili, accettati, realistici e facili da programmare saranno i tuoi progressi e successi.

Si può usare una semplice tecnica per ridurre dai sotto-obiettivi più grandi a quelli più piccoli. Chiediti semplicemente: quale sarebbe l'ultimo grande passo per raggiungere l'obiettivo specifico? Quest'ultimo passo descrive un sotto-obiettivo al quale puoi applicare di nuovo questa domanda. In questo modo, si crea un piano efficiente passo dopo passo che si costruisce l'uno sull'altro, che ora deve solo lavorare.

## 7.1 I tuoi obiettivi a lungo termine (>3 anni)

Fondamentalmente, dovresti dividere i tuoi obiettivi in obiettivi a lungo, medio e breve termine. Gli obiettivi a lungo termine hanno un orizzonte temporale di più di tre anni. Gli obiettivi a medio termine richiedono da uno a tre anni. È importante ricordare che gli obiettivi a lungo termine possono essere impegnativi - anzi, dovrebbero esserlo - purché si rimanga realistici. Sono i più grandi motivatori di tutti e ti spronano anche nei momenti difficili. È particolarmente importante che tu abbia fiducia nei tuoi obiettivi (realistici). Dovete essere sicuri di essere in grado di raggiungere anche gli obiettivi più impegnativi. Perché si può realizzare solo ciò che si può immaginare.

**Ricorda, lo spirito domina sulla materia!**

I tuoi obiettivi a lungo termine sono praticamente i datori di significato della tua vita. A questo proposito, si dovrebbe mirare a un massimo di due obiettivi principali per area della vita. Qualsiasi altra cosa è stata dimostrata in molti studi come non realistica e persino demotivante.

Ora scrivi i due obiettivi di vita a lungo termine, maggiori e più ampi per ogni area. Solo allora procedete all'esercizio #6.2.

ESEMPIO: Raggiungi la libertà finanziaria e l'indipendenza. In termini concreti, si costruisce un reddito mensile passivo di 3.000 euro netti, per esempio. Lei genera questo flusso di reddito, per esempio, attraverso titoli e un reddito secondario online.

## 7.2 I tuoi obiettivi a medio termine (1-3 anni)

a migliore strategia di raggiungimento degli obiettivi è quella di suddividere i grandi obiettivi in sotto-obiettivi più piccoli. In questo modo, combinate l'attrazione motivante dei vostri obiettivi a lungo termine con le emozioni positive che sono evocate dal raggiungimento di obiettivi più piccoli. Questo innesca un turbo di successo che rende realistici anche i presunti obiettivi "utopici".

Nel secondo passo, dividete i vostri obiettivi a lungo termine - dovrebbero essere 10 (2 per area della vita) - in obiettivi più piccoli e a medio termine. Questi obiettivi possono anche essere impegnativi. Devono essere ben allineati con i vostri obiettivi a lungo termine e lavorare per raggiungerli.

Considera quali passi finali sono necessari per raggiungere i due obiettivi a lungo termine. Con un orizzonte temporale da 1 a 3 anni, quali sono i principali passi intermedi necessari per rendere raggiungibili i tuoi obiettivi a lungo termine?

Ora dividi i due obiettivi a lungo termine per area della vita in 6 obiettivi a medio termine. Per ogni obiettivo a lungo termine ci dovrebbero essere non più di 3 obiettivi a medio termine (SMART).

ESEMPIO: Hai stabilito il tuo business online e lo hai posizionato sul mercato. Si generano diverse centinaia di euro al mese con esso. Inoltre, hai messo insieme un portafoglio titoli che genera anche diverse centinaia di euro al mese.

## 7.3 I tuoi obiettivi di 1 mese

Dopo aver fissato i vostri obiettivi a medio termine, divideteli di nuovo. Questa volta li dividi in obiettivi di 1 mese. Questo processo consiste nello specificare costantemente i vostri obiettivi in parti sempre più piccole, rendendoli così più concreti. Teoricamente, si potrebbe anche fare il passo intermedio di obiettivi di 6 mesi e 3 mesi. Questo ha senso perché col tempo si crea una certa curva di apprendimento. Questo significa che in seguito raggiungerete certe cose molto più velocemente di quanto vi aspettereste oggi. A questo proposito, gli obiettivi di 6 mesi sono sicuramente un mezzo raccomandabile per il successo a lungo termine.

Ora calcola quali obiettivi mensili devi raggiungere per raggiungere il tuo obiettivo a medio termine. Anche in questo caso, si dovrebbe fissare un massimo di tre obiettivi di 1 mese. Per favore, assicurati che siano ancora ambiziosi, ma non troppo grandi. Continua a ricordare a te stesso che i tuoi obiettivi devono essere SMART per rimanere raggiungibili.

ESEMPIO: Nel primo mese, si inizia con la ricerca sul reddito supplementare online e le varie strategie di investimento. Condensate le informazioni ai punti essenziali e costruite su di essi. Nel secondo mese, cominci a fare ricerche sul mercato, ad analizzare la concorrenza e a trovare idee per il tuo business online. Per il tuo futuro portafoglio titoli, apri un conto titoli con un piano di risparmio e comincia a investire piccole somme ogni mese, e così via.

## 7.4 I tuoi obiettivi settimanali

Il penultimo passo è fissare due o tre obiettivi settimanali secondo i principi SMART. Soprattutto, dovrebbero essere realistici e raggiungibili. Questo è l'unico modo per creare una continua sensazione di successo.

ESEMPIO: nella settimana 1 si legge un libro sul business online e si prendono appunti. Nella settimana 2, hai letto un libro sulle basi della costruzione del portafoglio o del trading di titoli. Nella settimana 3, guardi 10 video di YouTube sul reddito secondario online e ti iscrivi alla newsletter di 5 blog legati all'argomento. Nella settimana 4, guarderai 10 video di YouTube sull'investimento passivo e ti iscriverai alla newsletter di 5 blog correlati.

## 7.5 I tuoi obiettivi quotidiani

Ultimo ma non meno importante, scomponi tutti gli obiettivi settimanali in obiettivi giornalieri. Questi piccoli passi dovrebbero ancora una volta includere 2, al massimo 3 piccoli obiettivi. Sono gli obiettivi che dovrebbero guidare il tuo FARE quotidiano. In questo modo, eviti la procrastinazione e lavori sulla tua dinamica di successo giorno dopo giorno.

ESEMPIO: il primo giorno leggi i primi 3 capitoli del primo libro. Il secondo giorno si leggono altri 3 capitoli e così via.

Prima di iniziare l'implementazione, una breve nota. Il vostro piano non è statico. Può - e a causa della curva di apprendimento dinamico di cui sopra - cambiare costantemente, espandersi, diminuire o prendere una nuova piega. Finché i vostri obiettivi a breve, medio e lungo termine rimangono allineati, siete liberi e flessibili nella progettazione.

***"La felicità consiste nel progressivo implementazione di un degno ideale obiettivo".***

(Earl Nightingale)

## 8. come raggiungere i tuoi obiettivi ancora più facilmente

Con questo piano di obiettivi, puoi già iniziare a lavorare sui tuoi obiettivi giorno per giorno. Per aiutarvi a farlo in modo ancora più efficace, abbiamo messo insieme una serie di strumenti importanti e di supporto per voi.

## 8.1 Mettete i vostri obiettivi per iscritto - a mano!

I vostri obiettivi devono essere scritti, non su un computer, ma a mano. Scriverle a mano è come un contratto con se stessi e crea un certo impegno. Formulate sempre i vostri obiettivi nel modo più preciso (specifico) possibile e nel modo più realistico possibile. Descrivi i tuoi obiettivi in dettaglio e formulali come se li avessi già raggiunti. In questo modo si usa il potere della suggestione. Evitare affermazioni generali (e soprattutto il congiuntivo) come ad esempio:

Questi non sono obiettivi! Gli obiettivi sono sempre SMART - questo è estremamente importante! Continua a controllare i tuoi obiettivi rispetto ai fattori SMART in modo da non cadere nella trappola di perseguire aspirazioni vaghe invece di obiettivi specifici.

## 8.2 Scrivere una dichiarazione emotiva

Il raggiungimento dell'obiettivo è direttamente collegato alla tua motivazione. La motivazione, a sua volta, è legata all'emozione positiva. Finché non sei entusiasta dell'obiettivo, rendi inutilmente difficile per te stesso raggiungerlo. Al contrario, se avete emozioni positive dalla vostra parte e perseguite i vostri obiettivi a lungo, medio e breve termine (mensile, settimanale e giornaliero) con entusiasmo, li raggiungerete tutti. Ed è proprio questo meccanismo che usiamo con una dichiarazione emotiva.

Scrivere una lettera. Una lettera a te stesso che contiene tutti i tuoi obiettivi. Immagina di inviare questa lettera a te stesso giorno dopo giorno. Formulate i vostri obiettivi come se li aveste già raggiunti e abbelliteli. Descrivete nei minimi dettagli come ci si sente, il sapore, l'odore e l'aspetto di aver già raggiunto il vostro obiettivo.

ESEMPIO: Oggi, 01 gennaio 2019, guardo il mio estratto conto e vedo un reddito passivo di oltre 3.000 euro al mese (SMART). Mi sento completamente libero finanziariamente e mi godo la mia indipendenza al massimo. Mi prendo tutto il tempo del mondo al mattino, mi godo l'alba, faccio una colazione abbondante e piacevole e mi piace essere circondata dai miei figli e dal mio partner da sogno. Sono infinitamente grato per questo. Profuma deliziosamente di caffè e il mio cuore trabocca di felicità ogni giorno di nuovo. ecc.

Questo può sembrare turgido e un po' esagerato, ma il tuo subconscio lo adora! Quindi non abbiate paura di scrivere davvero emotivamente in tutte le sfaccettature della vostra dichiarazione emotiva. Sentirete una grande gioia e un'eccitante pienezza venire su di voi.

**Questo è esattamente ciò che noi vogliamo ottenere!**

Perciò, scrivete ogni giorno di nuovo questa dichiarazione emotiva. Prenditi del tempo ogni giorno per rinnovare la tua dichiarazione emotiva e riempirla con ancora più obiettivi, felicità e dinamiche di successo. Poi leggilo ad alta voce a te stesso almeno una volta. Così facendo, genererete esattamente

le connessioni emotive positive che accelereranno estremamente il vostro cammino. Puoi già sentire come ci si sente ad aver raggiunto i tuoi obiettivi.

Questo metodo trasformerà la vostra vita in pochissimo tempo!

## 8.3 Iniziare sempre il raggiungimento dell'obiettivo con l'obiettivo più facile

Per rendere la dinamica del successo una pratica di successo, si consiglia di iniziare sempre con l'obiettivo più facile. Questo vale sia per gli obiettivi a breve che per quelli a lungo termine. Questo è esattamente il motivo per cui hai ordinato i tuoi obiettivi nei passi precedenti secondo la priorità e la difficoltà.

Quindi iniziate ogni giorno con l'obiettivo più facile e fatevi strada fino al più difficile. Lo stesso vale per i tuoi obiettivi a medio e lungo termine. Questo vi terrà motivati e vi garantirà il successo.

## 8.4 Trovare sostenitori e far conoscere il tuo obiettivo

Anche unire le forze con altre persone o gruppi può essere prezioso per raggiungere i tuoi obiettivi. Soprattutto se vi fate conoscere i vostri obiettivi e vi sostenete a vicenda. Questo può sviluppare un'enorme dinamica.

Per esempio, se condividi il tuo obiettivo di guadagnare un reddito secondario online con amici, conoscenti o gruppi speciali, ci saranno sempre alcune persone che possono già darti un primo feedback su questo, hanno già delle abilità speciali in questo o addirittura hanno contatti preziosi che sono felici di condividere con te. Questo aspetto non può essere sopravvalutato.

Pensate di non avere tali contatti?

Poi iscriviti a seminari, gruppi di studio o social network che corrispondono al tuo obiettivo. Basta andare nei posti dove ci sono persone che la pensano come te o con obiettivi simili e sei sicuro di fare conoscenze e amicizie preziose.

## 8.5 Produrre rapporti periodici sui progressi (il diario dei 5 minuti).

Dovresti assolutamente procurarti un album da disegno. In questo diario scrivi quali obiettivi hai raggiunto e come ti senti. Non è necessario scrivere pagine e pagine di saggi. È molto più importante lasciare che la ripetizione quotidiana diventi routine. Questo è il più grande motore del successo.

Il cosiddetto "diario dei 5 minuti" funziona in modo particolarmente rapido, facile ed efficace. È un modo provato per produrre il massimo dei risultati con un minimo di tempo. È diviso in una sessione mattutina e una serale.

## 8.5.1 La sessione del mattino

La sessione del mattino è divisa in tre sezioni:

**#1** Scrivi 3 cose di cui sei grato nella tua vita.

**#2** Scrivi 3 cose che farebbero di oggi un grande giorno (devono essere cose su cui hai il controllo diretto. Idealmente, adatta questa sezione ai tuoi obiettivi - ad esempio, scrivi gli obiettivi giornalieri).

Scrivi un'affermazione (1 frase). Questo di solito inizia con "Io sono..." e idealmente si riferisce al punto 2. Ripeti questa affermazione ad alta voce per 15 volte.

## 8.5.2 La sessione serale

La sessione serale è un po' più breve ed è divisa in due sole sezioni:

**#1** Rifletti sulla giornata e scrivi 3 cose straordinarie che ti sono successe oggi. Queste potrebbero essere le più piccole cose. Questo sposterà i vostri pensieri in una direzione positiva.

**#2** Rifletti onestamente su come avresti potuto migliorare la tua giornata. Per esempio, se non avete raggiunto un obiettivo giornaliero, potete riflettere su cosa avreste potuto fare diversamente per raggiungerlo.

Confermando a te stesso giorno per giorno ciò che hai sperimentato e raggiunto, non solo aumenti la tua motivazione, ma confermi anche i tuoi successi. Li rendete visibili e li registrate per iscritto. È stato confermato scientificamente che questo metodo è uno dei modi migliori per motivarsi e raggiungere la felicità personale.

Tieni il diario dei 5 minuti per 30 giorni e sarai sopraffatto dai risultati!

## 9. altri strumenti per il successo

C'è tutta una serie di altri strumenti per il successo e il raggiungimento degli obiettivi. Sono stati provati e testati migliaia di volte, sono scientificamente provati e sono usati da quasi tutte le personalità di successo. Per la maggior parte delle persone, tuttavia, sembrano non avere alcun ruolo. Tra i migliori strumenti ci sono in particolare le affermazioni e le visualizzazioni (di cui parliamo specificamente negli altri nostri eBook).

## 9.1 L'affermazione

Le affermazioni sono un modo eccellente per influenzare il tuo subconscio e attirarlo dalla tua parte. Puoi usare questa tecnica, per esempio, se leggi la tua dichiarazione emotiva a voce alta a te stesso giorno dopo giorno e la scrivi continuamente. Anche il punto 3 del tuo diario dei 5 minuti si concentra su questo.

## 9.2 La visualizzazione

Le visualizzazioni fanno anche uso della vostra immaginazione. Immaginando lo stato obiettivo in tutte le sfaccettature e i dettagli, si generano anche associazioni e sentimenti positivi e si vive già lo stato obiettivo nella propria mente.

Non importa quale metodo usiate, è importante che stabiliate abitudini e routine. Dovete usarli ogni giorno - e intendiamo OGNI giorno - in modo che possano dispiegare tutta la loro potenza. Le routine sono un modello che distingue tutte le persone di successo dalle persone meno di successo!

# 10. come motivare se stessi

Si spera che abbiate già fatto i primi passi orientati all'obiettivo e che abbiate raggiunto i vostri primi obiettivi. Ciononostante, di tanto in tanto soffrirete di battute d'arresto o avrete difficoltà a motivarvi. Lo sappiamo fin troppo bene. E non preoccupatevi, è del tutto normale. Per non lasciare che ti trascini giù o che la tua motivazione ne risenta, puoi usare alcuni trucchi motivazionali.

## 10.1 Controlla i tuoi rapporti di progresso per vedere cosa hai già raggiunto.

In una fase in cui la motivazione è difficile o si pensa di non poter ottenere nulla al momento, può aiutare immensamente a rovistare nel proprio diario dei successi. Questo vi renderà consapevoli dei vostri successi passati e vi mostrerà che avete già fatto molta strada.

## 10.2 Celebrate i vostri successi

Dovresti assolutamente premiarti per aver raggiunto i tuoi obiettivi. Il sistema mesolimbico nel nostro cervello è il nostro centro di ricompensa. Produce la sostanza messaggera dopamina, che è decisamente coinvolta nello sviluppo di sentimenti positivi. Si può e si deve usare questo processo.

Mentre fissi gli obiettivi, pensa a come ti premierai dopo aver raggiunto ogni obiettivo. Questo processo può creare dipendenza!

ESEMPIO OBIETTIVO A LUNGO TERMINE: Nel quarto anno, produco 3.000 euro al mese passivamente. Posso permettermi un viaggio di due mesi intorno al mondo con tutta la mia famiglia.

ESEMPIO OBIETTIVO A BREVE TERMINE: Leggo il mio primo libro sul reddito secondario online in una settimana e mi ricompenso andando al cinema con il mio partner.

## 10.3 Assicurati che il raggiungimento dei tuoi obiettivi vada anche a beneficio degli altri.

La migliore motivazione è quella intrinseca. Viene da motivazioni interiori, dai propri valori e dal proprio atteggiamento nei confronti della vita. Si può combinare perfettamente con la cosiddetta motivazione altruistica, facendo in modo che i vostri obiettivi vadano anche a beneficio degli altri.

ESEMPIO: Con il mio business online, aiuto altre persone a vivere una vita migliore perché i miei prodotti/servizi risolvono i loro problemi. I miei clienti ottengono un prezioso valore aggiunto che fa risparmiare loro tempo prezioso nella loro vita.



## 10.4 La regola dei 3 secondi

La regola dei 3 secondi si concentra sul problema del cinema di testa. Il cinema di testa è il flusso di pensieri innescato da un'idea o da una suggestione. Nel nostro caso, un obiettivo specifico. Gli studi hanno dimostrato che il cinema di testa inizia dopo circa 3 secondi.

Prendiamo l'esempio di leggere un libro nella prima settimana, o di leggere i primi 3 capitoli del libro oggi. Certamente troverete un sacco di scuse ad hoc per cui questo non è possibile proprio oggi. Attenzione: il cinema mentale sta cercando di ingannarvi!

Puoi spegnere il cinema in testa, il flusso di pensieri negativi, agendo entro i primi 3 secondi. Cioè, prima che inizi il cinema mentale. Perché una volta che avete iniziato con ciò che avete deciso di fare, avete alzato enormemente la soglia di inibizione per rinunciare di nuovo a questa attività.

ESEMPIO: Avete deciso di leggere alle 19:30. Poi prendi un libro alle 19:30 - prima che tu pensi di dover guardare il telegiornale, passare l'aspirapolvere o fare un po' di shopping veloce!

## 10.5 La regola dei "5 minuti soltanto

La regola dei 5 minuti utilizza meccanismi simili nel tuo cervello. Questa semplice tecnica ha anche il potere di trasformare una mancanza di motivazione in attività attiva.

Se ti manca la motivazione in questo momento, decidi di dedicare almeno 5 minuti al tuo obiettivo, proprio ora. Il bello è che dopo 5 minuti, avrete già superato il vostro bastardo interiore a tal punto che non rinuncerete più all'attività.

Con la regola "solo 5 minuti", 5 minuti diventano rapidamente 30 o 60 minuti. Questo motiva e produce risultati impressionanti.

# 11. come ridurre le distrazioni

Non importa quanto tu sia motivato, probabilmente hai anche il problema di essere costantemente distratto. Soprattutto quando vuoi lavorare sui tuoi obiettivi o appena prima di iniziare. In qualche modo, le presunte brevi distrazioni si mettono sempre in mezzo e finiscono per mangiare un sacco di tempo prezioso. Cercate di evitare il più possibile le distrazioni o di bandirle del tutto dalla vostra vita. In questo modo puoi concentrarti sul successo:

**#1** Ridurre il consumo della TV (la cosa migliore è regalare la TV!).

**#2** Riduci il tuo consumo di internet (stabilisci degli orari fissi per navigare o degli obiettivi fissi di ricerca).

Controlla le tue e-mail e Facebook non più di due volte al giorno!

Usa il tuo smartphone in modo intelligente (ad esempio, usa app utili per i tuoi obiettivi).

Evita o cancella i giochi mobili inutili.

Andare a fare shopping di meno.

Quando esci, prendi contatti diretti che possono aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi.

**#8** Quando si mangia, si mangia. Quando si lavora, si lavora.

**#9** Ridurre i messaggi.

**10** Evita le cose che abbassano il tuo livello di energia (alcol, feste, fumo, ecc.).

**#11** Vai a letto presto e alzati presto.

**12** Non guardare la TV prima di addormentarti, ma pratica il silenzio.

# 12. raggiungere l'obiettivo in 11 passi finali

Ora puoi dedicarti completamente alla realizzazione dei tuoi obiettivi e della tua vita da sogno. Dovresti spuntare i seguenti passi uno dopo l'altro, usando sempre il metodo SMART:

**#1** Stabilisci degli obiettivi per le 5 aree principali della vita e assicurati che i tuoi obiettivi siano anche utili agli altri.

**#2** Scrivi tutti gli obiettivi che ti vengono in mente e restringili a quelli più importanti. Poi date loro la priorità.

Pensare sempre all'ultimo passo per raggiungere l'obiettivo generale e farne un sotto-obiettivo.

Fissare un massimo di due obiettivi a lungo termine per area della vita (>3 anni).

Derivare un massimo di tre obiettivi a medio termine per area di vita (1-3 anni).

Scomponi i tuoi obiettivi a medio termine in obiettivi di 6 mesi, 3 mesi, 1 mese e settimanali.

Suddividere gli obiettivi settimanali in 2 o al massimo 3 obiettivi giornalieri.

**#8** Mettete sempre i vostri obiettivi per iscritto. Sii il più concreto e realistico possibile e inizia sempre con l'obiettivo più facile.

Crea delle abitudini, documenta i tuoi successi e scrivi ogni giorno la tua dichiarazione emotiva.

**10** Cerca i compagni di campagna e fai conoscere il tuo obiettivo.

**11** Usa affermazioni e visualizzazioni, riduci gradualmente sempre più distrazioni e premiati per i tuoi successi.

# 13. CAPITOLO BONUS

Dal nostro libro "L'effetto felicità".

Sai cosa vuoi ottenere nella tua vita? Hai degli obiettivi concreti? Se sì, che aspetto hanno? Se no, pensi a loro? Se no, perché?

Rispondere a queste domande è fondamentale per poter applicare l'effetto felicità. Non ha senso perseguire qualcosa - la felicità - se non abbiamo chiaro dove vogliamo navigare o quale isola è la nostra perfetta isola della felicità. Quest'isola dovrebbe idealmente, anche se ci viviamo da soli, essere per noi un luogo di felicità perpetua e fornirci una profonda felicità ininterrotta. Per questo, dobbiamo prima definire la felicità per noi stessi, perché ogni persona la vede e la sente in modo diverso.

La felicità può risiedere nell'utilizzare al massimo le nostre capacità e portarle a compimento. Altre persone vedono la felicità in una famiglia o nella salute. La salute e l'infelicità continua, invece, sono incompatibili. La felicità consiste nell'autorealizzazione. L'autorealizzazione è quando esprimiamo e viviamo ciò che sentiamo nel profondo di essere. Solo quando definiamo aree della vita e formuliamo obiettivi che vogliamo cambiare o raggiungere, il risultato ideale per noi è a portata di mano.

Per venire a capo di questo mistero, è consigliabile redigere un piano di vita. È del tutto incomprensibile perché le cose essenziali per la felicità nella vita non siano insegnate a scuola. Il piano di vita è praticamente la base e la guida di orientamento per una vita felice, di successo e significativa. Se abbiamo chiari i nostri obiettivi, è facile per noi navigare nell'oceano della vita - possiamo plasmarlo attivamente. Se siamo ignoranti al riguardo, siamo guidati dalle onde e dal vento senza direzione e motivazione - allora siamo solo spettatori passivi.

***"C'no vento favorevole per colui che non sa in quale direzione egli vuole navigare".***

(Guglielmo d'Orange-Nassau)

# 13.1 Fase I

## Scrivere:

Nel creare un piano di vita, possiamo diventare consapevoli di molte cose. Potremmo notare che il nostro attuale lavoro non ha nulla a che fare con i nostri obiettivi di vita e il nostro personale, più profondo significato nella vita. Allo stesso modo, possiamo improvvisamente renderci conto di ciò per cui stiamo effettivamente lottando. In India, questa capacità o attività è conosciuta come "Dharma". È il talento che ognuno di noi possiede individualmente e in modo unico. Esplorare questo talento e usarlo come attività nella vita quotidiana (cioè come professione o vocazione) non solo porta felicità, ma genera automaticamente prosperità. Una volta che l'abbiamo trovato, dovremmo vedere questo come una grande ricompensa e un incentivo per usarlo a beneficio degli altri. Ma se non avete ancora trovato questo "dharma", potete ancora trovarlo!

Un buon modo per iniziare è rispondere ad alcune domande di base. Prendi un foglio di carta e almeno 5 minuti per domanda. Scrivi le risposte, questo è l'unico modo per dare peso alle tue parole e stai già lavorando attivamente sulla tua felicità. Ascolta il tuo cuore quando rispondi e lascia fuori la tua mente. La vostra mente cercherà ancora di influenzarvi. Come un abile venditore, farà di tutto per vendervi i suoi obiettivi come i vostri. Ma questi obiettivi, modellati dalla società, di solito non sono ciò che desideriamo dal cuore. Il tuo cuore non mente mai. Ha una saggezza intuitiva che è molto superiore al "logos". Non importa se è fattibile o se sembra infinitamente lontano al momento, mettilo su carta. Al contrario, più grandi e irrealistici possono sembrare i vostri obiettivi, meglio è. Pensa sempre più in grande di quanto tu possa pensare o sembrare realistico. Osate avere grandi obiettivi. Questo è uno dei migliori e gratuiti trainer motivazionali del pianeta. Sarete presto molto sorpresi da ciò che si realizzerà. Cominciamo!

→ Cosa significa qualcosa per me?

→ Cosa mi dà piacere?

→ Cosa voglio sperimentare nella vita?

Come voglio crescere?

Come voglio contribuire?

→ Quando sono stato contento di quale attività?

→ Quali sono i miei punti di forza e dove sono le mie debolezze?

Come voglio che sia andata la mia vita quando avrò 90 anni?

Le risposte vi condurranno sulla strada delle vostre passioni. Questi sono strettamente connessi ai vostri veri punti di forza. Porta con te questo pezzo di carta per una settimana e appena hai un'intuizione, scrivila immediatamente - altrimenti la dimenticherai dopo! L'intuizione ci dà indizi molto importanti sui desideri subconsci e sui desideri profondi. Prendeteli sul serio! Poi, sulla base di queste risposte, prenditi un pomeriggio e traccia il tuo piano di vita personale. Disegna ogni area della tua vita fino al più piccolo dettaglio. Più precisamente si sa cosa si vuole, più si può agire in modo mirato. Lasciatevi andare all'immaginazione, riempite il piano di colori e descrivete la vita dei vostri sogni con parole sulla carta. Dipingi la tua vita in tutte le sue sfaccettature nel modo più dettagliato possibile.

La formulazione dei vostri obiettivi deve essere scritta. Solo quello che avete scritto una volta penetrerà nel vostro subconscio. Altrimenti rimarranno fantasmi nella vostra testa che vi confonderanno ulteriormente.

In questo esercizio, è essenziale che tu ti chiuda alle influenze esterne e ti occupi solo di te stesso. Questa può essere un'esperienza molto difficile per alcune persone, perché poche persone si prendono davvero del tempo per se stesse. Alcuni possono notare nella loro ricerca che la vita che stanno conducendo attualmente non ha nulla a che vedere con la vita che effettivamente si desidera. Allora abbiamo già trovato un primo importante punto di partenza per iniziare un cambiamento nella nostra vita.

Con questo esercizio, crei un'immagine dei tuoi obiettivi e del tuo vero scopo in questo mondo e generi anche obiettivi desiderabili per il futuro. Solo quando si hanno chiari gli obiettivi finali si possono fare adeguati cambiamenti di rotta durante la vita. Ti renderà anche molto più facile pianificare il resto della tua vita e impostare la rotta verso la felicità. Vi renderete conto di quale sensazione di sollievo ed euforia sia sapere finalmente dove volete navigare!

## 13.2 Fase II

### **Concretizzare e dare priorità:**

Una volta che hai formulato la vita dei tuoi sogni, occupati delle tue attuali attività quotidiane e della tua attuale lista di cose da fare. Poi date la priorità a questa lista secondo il principio ABCDE.

A significa "andiamo" (agire - le cose che devi fare), B significa "condizionale" (dovresti fare questo, ma può aspettare), C significa ".cool" (essere fatto nel momento in cui abbiamo spuntato tutte le A e le B), D significa "delegare" (passare a terzi) ed E significa "eliminare", liberarsene!

Questo creerà una struttura chiara nella tua mente e sulla carta di ciò che vuoi veramente. Ora puoi aggiungere a questa lista le attività che sono importanti per raggiungere la vita dei tuoi sogni. Potete anche condensare questa lista più volte usando il principio ABCDE. Questo è immensamente importante, perché in seguito si tratta di spendere pensieri e sentimenti esattamente su questo. L'equazione è molto semplice:

Una volta che avete trovato i vostri "obiettivi del cuore", la motivazione per metterli in pratica viene naturale. Questa cosiddetta motivazione intrinseca significa che si possono perseguire e realizzare obiettivi senza sforzo e senza sforzo dall'interno. Se perseguite un'attività che corrisponde alla vostra motivazione intrinseca (o al vostro dharma), sarete in grado di farla con gioia, devozione, amore e senza sintomi di fatica 365 giorni all'anno.

Questo è uno dei principali segreti degli imprenditori di successo e perché possono lavorare tutta la notte senza sentirsi esausti (perché stanno "creando" nel senso del loro dharma).

## 13.3 Passo III

### **Tempostruttura:**

Una volta che conosciamo i nostri obiettivi, li abbiamo definiti, scritti e messi in ordine di priorità, facciamo il passo successivo, strutturandoli in termini di tempo. Per questo, si è dimostrato utile formulare obiettivi intermedi (ad esempio, obiettivi di 1 mese). Questi obiettivi intermedi sono molto più facili da raggiungere e possono essere praticamente divisi in ulteriori passi intermedi. Ordina i tuoi obiettivi intermedi in ordine cronologico.

### ***"Cos'hai da fare prima per raggiungere il rendersi conto?"***

Ora arriva il trucco e la procedura che vi permetterà di lavorare incessantemente sul vostro

Lavorate per i vostri obiettivi. Fai un piano e registra ciò che devi fare ogni giorno per raggiungere l'obiettivo intermedio 1 (se l'hai raggiunto, l'obiettivo intermedio 2, ecc.). Dedicate almeno un'ora ogni giorno a questi compiti (non dovrebbero essere più di 3 al giorno). Idealmente, gli orari dovrebbero essere gli stessi giorno dopo giorno. Spunta il compito quando l'hai completato.

Questo innesca una sensazione di felicità nel tuo cervello attraverso il rilascio di neurotrasmettitori e crea routine. Come sarà spiegato più avanti, sono un elemento centrale per raggiungere gli obiettivi e vivere felicemente. Non dire a questo punto che non hai tempo per questo!

Se la giornata è piena, non c'è modo di evitare di alzarsi un'ora prima la mattina, per esempio, o di dedicare il nostro tempo alla felicità invece che alla TV la sera. Prendetevi il tempo - senza scuse. Troppo poco tempo non è altro che una mancanza di organizzazione e di priorità. Chi stabilisce correttamente le priorità non sperimenterà la mancanza di tempo ma, al contrario, guadagnerà tempo. L'efficienza aumenta finché ci concentriamo sempre su quest'unica attività che è importante al momento. Dedica almeno un'ora al giorno ai tuoi obiettivi e quindi a te stesso. Ogni giorno. 365 giorni all'anno. Non crederete a quello che potrete ottenere e a quanto sarete produttivi! Vedere ogni giorno come una nuova possibilità di fare un passo nella giusta direzione.



## 13.4 Passo IV

Premiate **voi stessi**:

Quando raggiungi i tuoi obiettivi intermedi settimanali/mensili/annuali, dovresti premiarti. Questo può essere un concerto, una vacanza, un pasto di 5 portate, qualcosa di simile o qualcosa di completamente diverso. Più insolito è, meglio è. Le ricompense ci spronano e fanno sì che il nostro centro di ricompensa nel cervello rilasci messaggeri di felicità.

Noi condizioniamo il nostro cervello in questo modo. È molto simile con gli animali domestici, premiandoli a mettere i loro mucchi nella natura e non in casa. Così ci programiamo sui nostri stessi obiettivi e diventiamo "dipendenti" dal realizzarli. Anche se la base teorica (per esempio la pianificazione e l'organizzazione) è importante, alla fine nessun risultato sarà raggiunto se non si passa all'azione. Questo libro, per esempio, è stato scritto durante molti viaggi in treno e in autobus e durante le vacanze - e solo perché ci abbiamo lavorato continuamente, giorno dopo giorno. La routine è in definitiva il motore delle nostre azioni.

**Quindi rendeteli vostri amici e aiutanti!**

# 14 Conclusione

Gli obiettivi sono indispensabili per una vita felice, di successo e soddisfacente. Sono il carburante che ti fa andare avanti e non stare fermo o addirittura regredire.

Tuttavia, avrete delle battute d'arresto lungo la strada. Questo è normale e fa anche parte del processo. Tuttavia, non considerateli come battute d'arresto, ma come feedback. Perché gli inciampi sono il modo migliore per raggiungere un risultato ottimale!

Gli obiettivi concreti hanno alcuni vantaggi significativi rispetto ai vaghi desideri.

**#1** Attirano la vostra attenzione.

**#2** Ti spronano.

**#3** Ti motivano a rompere nuovi schemi.

Concentrano la tua energia e la tua attenzione.

Con il nostro piano in 11 passi puoi davvero raggiungere qualsiasi obiettivo. È sempre importante che i vostri obiettivi rimangano SMART. Specifici, misurabili, accettati, realistici e programmati. Solo allora sono davvero obiettivi concreti e raggiungibili.

Se un obiettivo soddisfa questi cinque fattori SMART, la cosa più importante è attuarlo quotidianamente. Suddividendo gli obiettivi a lungo termine con un orizzonte temporale di più di 3 anni in piccoli passi - obiettivi quotidiani - anche gli obiettivi molto grandi diventano improvvisamente realistici.

Con l'aiuto delle nostre tecniche di creatività e dei nostri metodi di motivazione, riuscirai facilmente a fare i primi progressi evidenti in pochi giorni o settimane. Una volta immersi in questo ciclo di successo, il raggiungimento degli obiettivi assumerà dinamiche inimmaginabili.

I desideri che prima sembravano utopici diventano obiettivi raggiungibili.

Ricorda sempre: il successo si basa sugli obiettivi - tutto il resto viene da sé.

**"Ogni essere umano ha un potenziale che appartiene a un vasto oceano che non naviga mai navigato, un inesplorato continente, un universo di possibilità che solo si può attingere e sfruttare. da usare per raggiungere".**

(Brian Tracy)