



**CREA IL MIGLIOR
ANNO DELLA TUA VITA**



Indice

Introduzione	3
Le domande guida per il nuovo anno	5
Crea il nuovo anno	12
Azione	16
Coach Tardino	21

Capitolo 1

Introduzione



Introduzione

Fin dall'antichità il periodo tra Dicembre e Gennaio era un periodo di celebrazioni: il Solstizio D'Inverno segna quando il buio regna più a lungo, ma nello stesso tempo è il momento in cui iniziano ad allungarsi le giornate e quindi si festeggia anche la rinascita del Sole.

Non è un caso che proprio in questo periodo si festeggi il nuovo anno. Ed è importante celebrare questo passaggio non solo esteriormente con cene e feste con le persone a noi care, ma anche interiormente con noi stessi in modo da utilizzare al meglio questa preziosa metafora per la nostra vita.

Ho raccolto in questo ebook un esercizio per analizzare l'anno appena passato con l'orgoglio per averlo vissuto e per prepararsi con entusiasmo al nuovo anno!

Gli esercizi e le domande di questo e-book sono state raccolte in molti anni e da diversi autori, e ti aiuteranno a migliorare la qualità della tua vita, del tuo lavoro, delle tue relazioni, della tua personalità. Troverai anche tante domande utili che servono per fare il punto della situazione, chiarire i tuoi obiettivi per il nuovo anno e iniziare a creare la vita che desideri!

Sono esercizi che puoi fare in qualsiasi momento dell'anno, tuttavia in questo periodo sono particolarmente potenti proprio perchè tutti, a qualche livello, percepiamo questo momento di passaggio.

Ricorda che le cose vengono realizzate sempre 3 volte: la prima quando le immaginiamo (sogniamo), la seconda quando pianifichiamo con minuzia tutte le azioni in sequenza che dobbiamo compiere, e la terza quando agiamo e le portiamo a compimento. E delle tre la seconda è di gran lunga la più importante, perchè il mondo è pieno di belle idee irrealizzate per inadeguata pianificazione.

“Se fallisci dal pianificare...stai pianificando di fallire”

Se è vero che il km comincia dal primo metro, il primo metro in un viaggio lungo un anno è quello di fissare attentamente gli obiettivi da raggiungere e di pianificarli attentamente.

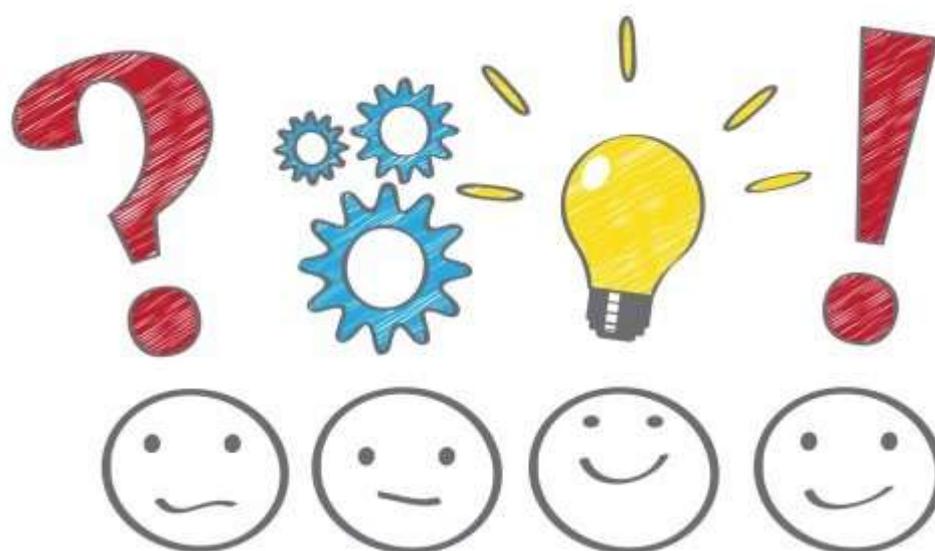
Diceva infatti Sun Tzu : *“Prima di dar battaglia assicurati la vittoria!”*

Allora fissiamoli subito! E' il migliore tempo che puoi investire...adesso!

E nel farlo ricorda il mio “mantra”, quello che mi ha aiutato in ogni situazione, soprattutto quelle più difficili della mia vita: **#DIPENDEDEAME** ! Siamo noi infatti che creiamo la nostra vita passo dopo passo, pensiero dopo pensiero, azione dopo azione... e sta solo a noi fare della nostra vita un capolavoro.

Capitolo 2

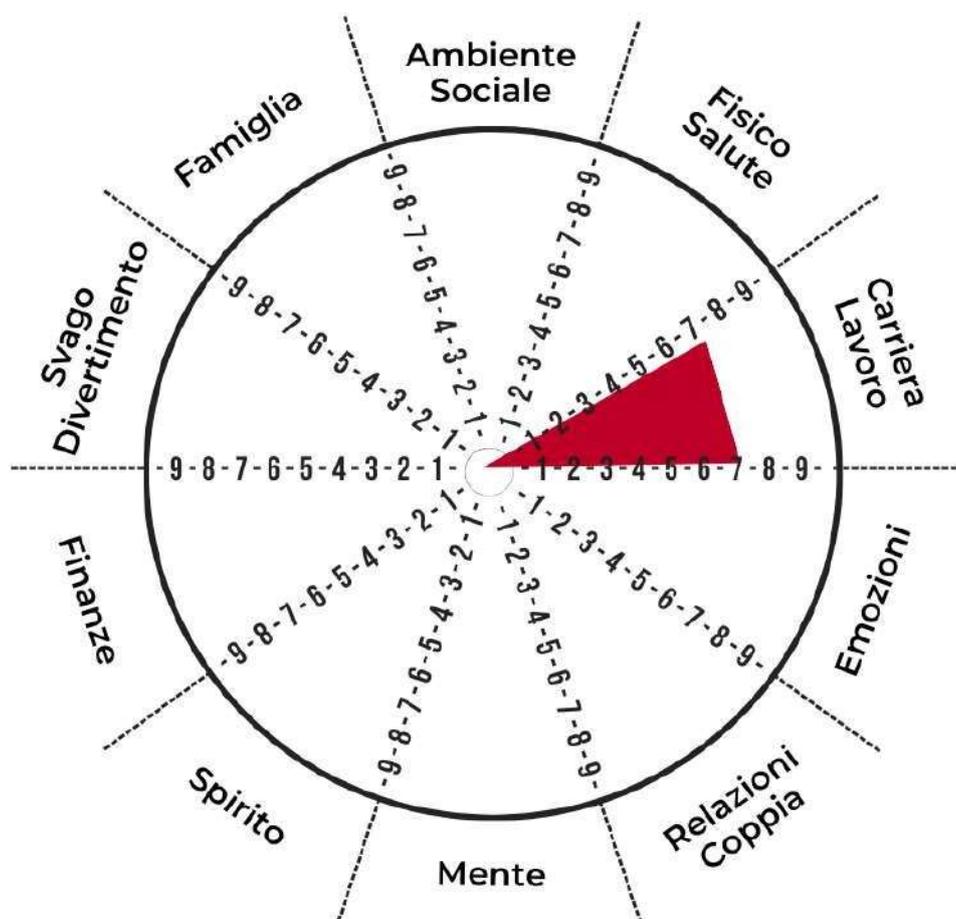
Le Domande Guida per il Nuovo Anno

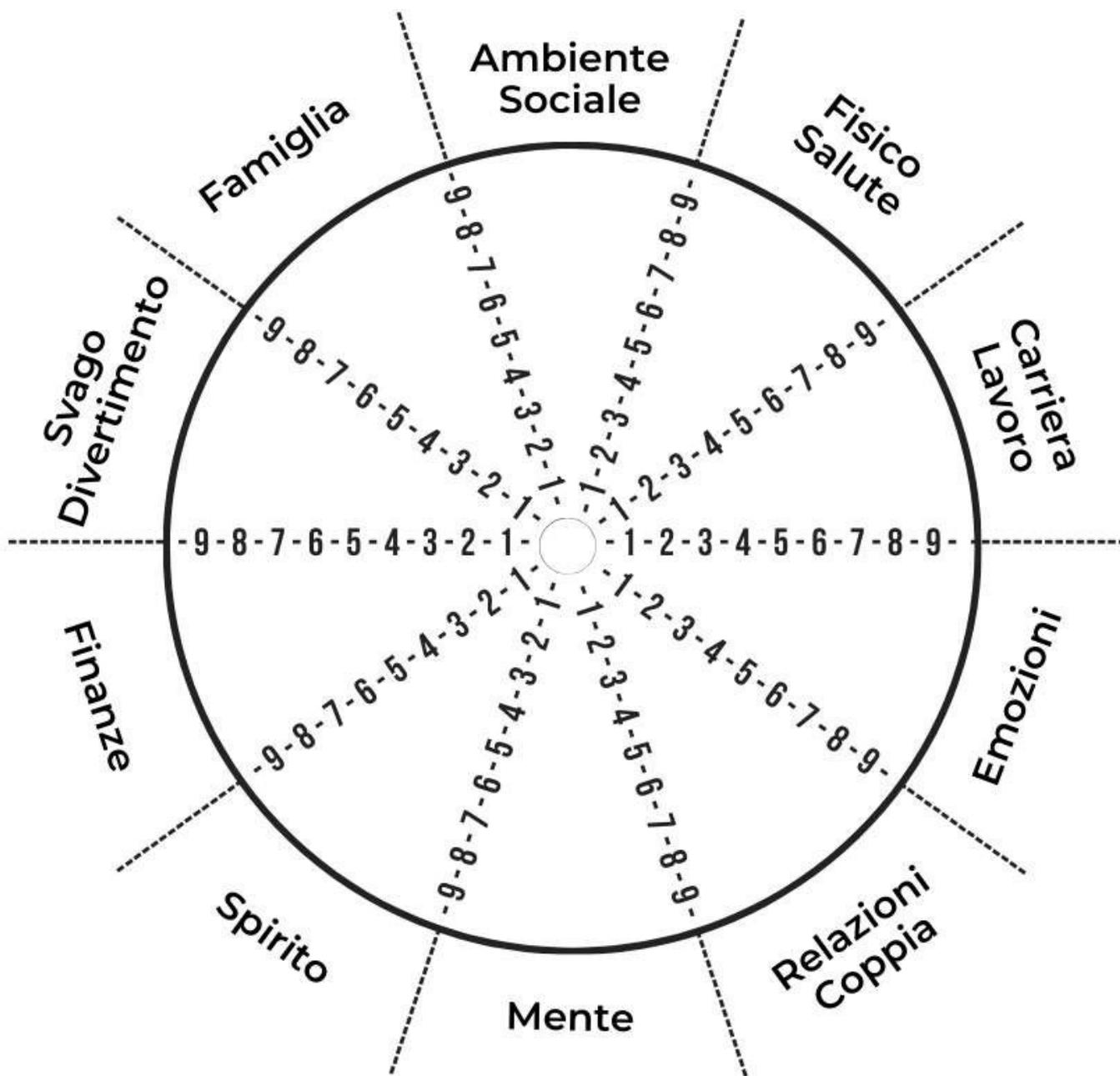


Le Domande Guida per il Nuovo Anno

Ritagliati uno spazio di tempo tutto per te dove puoi stare solo/a con te stesso/a. È un momento tuo personale da considerare Sacro, perché ti stai regalando l'opportunità di imparare dall'anno appena trascorso e di progettare i prossimi mesi.

Guarda questa ruota in cui sono descritte le aree più importanti della Tua Vita. Fai una valutazione oggettiva di come è stato l'anno che sta per terminare. Stabilisci, con un voto che va da 1 a 10, come pensi che sia stato l'anno appena vissuto. Se ad esempio il voto in una certa area è 7, conta i puntini fino a 7 e colora l'interno (come nell'esempio). Fai questa valutazione su tutte le aree e completa tutta la Ruota della Vita!





Ora rispondi a queste Domande
(considera sempre tutte le aree della Ruota)

Cosa hai ottenuto in questi 12 mesi?

Quali sono stati i tuoi successi?

Cosa hai realizzato/completato che ti rende più felice/fiero?

Quali sono state le decisioni più intelligenti che hai preso?

Quali sono state le sorprese di quest'anno?

E quali i rischi che ti sei assunto/a?

Se ti dovessi fare un complimento su quest'anno, cosa ti diresti?

Cosa non è andato come volevi?

Quali progetti/iniziative/business non hai portato a termine?

Cosa hai imparato? (sia per i successi che per gli insuccessi)

Se quindi dovessi scegliere 3 Linee Guida (cioè principi da usare ogni giorno) per il nuovo Anno, cosa sceglieresti?

Cosa pensi di aver bisogno di imparare nel Nuovo Anno per renderlo il Migliore di sempre?

Capitolo 3

Crea il Nuovo Anno

Come sono messo?



Crea il Nuovo Anno

Guarda la Ruota di prima, e considera contemporaneamente cosa hai scritto nelle righe precedenti. Scegli 3 aree che vuoi o che ritieni importante ampliare quest'anno, affinché le nuove conoscenze e consapevolezze che acquisirai ti consentano di rendere quest'anno il migliore di tutti.

Fatto? Bene.

Pensando a queste tre aree, scrivi perché sono importanti per te.

Per ognuna di esse, quali sono i grandi trionfi che vorresti realizzare quest'anno?

E in generale, sulle altre aree della Ruota, cosa vorresti portare a compimento quest'anno?

Quale pensi sarà il rischio più grande per te nel nuovo anno?

Quali pensi siano le tue qualità, risorse e talenti che puoi usare per realizzare i tuoi progetti?

Quali sono invece le conoscenze e competenze che devi ampliare? Cosa non vedi l'ora di imparare?

Quale vorresti che fosse il tuo più grande successo quest'anno?

Quale è quell'unica parola o frase che ti piacerebbe definisse il nuovo anno?

Capitolo 4

Azione!



Azione!

Adesso è ora di portare tutto questo nella pratica e nella vita di tutti i giorni! Averli solo messi su carta non ti consentiranno di realizzare le meraviglie che hai scritto, né di ampliare chi sei e cosa sei in grado di fare.

Rileggi cosa hai scritto nelle righe precedenti e stabilisci massimo 10 obiettivi che vuoi raggiungere quest'anno. Perché massimo 10? Perché spesso la lista delle cose che vogliamo realizzare è molto, molto lunga, a volte così lunga che ... non partiamo nemmeno!

Quindi prima parti con 10 obiettivi (vanno bene anche 5 o 6), e se durante l'anno ne realizzerai qualcuno, potrai sempre decidere di aggiungerne un altro! Nello scrivere assicurati che rispondano alla caratteristica dello S.M.A.R.T. Un obiettivo per non rimanere solo un "desiderata" deve necessariamente essere: **Specifico**, **Misurabile**, **Ambizioso**, ma **Realizzabile** e soprattutto **Temporizzato**. Un obiettivo senza scadenza rimane sovente è la prima vittima della procrastinazione.

Compila quindi lo spazio sotto.

Quali sono i miei obiettivi per quest'anno?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Che risorse/conoscenze/qualità/talenti (già in tuo possesso) puoi usare per realizzare i tuoi progetti?

Quali sono invece le conoscenze e competenze che devi ampliare? E cosa devi fare per implementarle?

A QUESTO PUNTO:

1- seleziona, tra le cose scritte sopra, ciò che ha senso pratico attuare quest'anno. Probabilmente ci sono delle azioni o delle idee che sono ottime caso mai fra due anni, ma che non è ancora possibile mettere in pratica nei prossimi 366 giorni per questioni di risorse di tempo, denaro, energie, ecc....

2- prendi la tua agenda e inizia a pianificare mese per mese (e poi settimana per settimana):

- le azioni da fare per implementare le tue conoscenze e competenze
- le azioni da fare per realizzare i tuoi obiettivi!

Fare questo processo ogni anno (o in ogni momento in cui senti di dover ripartire da zero), proporsi e stabilire un piano per come vivere, cosa fare, cosa evitare, quali nuove direzioni prendere, sono tutte azioni che ci ricordano che possiamo prendere in mano il timone della nostra vita e condurla dove noi desideriamo e verso cosa ci rende più felici.

Non farlo significa dare questo potere ad altri, e ritrovarci poi a vivere vite non nostre. **E dopo anni ad essere dove e tipi di persone che non vogliamo.**

Porsi degli obiettivi è tanto importante però quanto tradurli in azioni: è passare dal Sapere al Fare, e usare tutta la motivazione e la determinazione necessaria per arrivare fino in fondo.

Per quanto impegnativo possa essere, vale la pena prendersi la responsabilità del gioco.
E giocare.

Con affetto,

PJT

Pasquale Tardino



Da 25 anni mi occupo di affiancare le piccole e medie imprese nel riorganizzarle, individuando il Talento delle persone e mettendo loro a disposizione le più avanzate strategie di apprendimento e crescita personale a livello personale e nei Team.

Alleno le persone a migliorare le loro abilità, ad accrescere le loro conoscenze e a mettere tutto questo mix in azione in modo eccellente sia nel lavoro che nella vita privata.

Da 25 anni conduco corsi e conferenze per imprenditori, managers ed aziende in tutta Italia, Il mio approccio sposa la filosofia del “20% teoria 80% pratica”, ed unito ad una lunga esperienza sul campo che permette di far vivere i seminari formativi ad alto impatto emotivo oltre che efficaci e dal sicuro risultato.

É esperto in Motivazione e Leadership e tutto ciò che riguarda la comunicazione e la gestione delle performance. É l’ideatore del “Key Performance System”, una struttura di competenze che aiuta chiunque ad avere una maggiore influenza e presenza sia in ambito professionale che privato. Attraverso questo sistema le persone imparano rapidamente ad esprimere il loro potenziale al meglio e con esso, le loro idee, e i loro valori sia nel lavoro che nella vita privata.

Vuoi portare la tua Impresa ad un livello superiore e dare Forma al Tuo Business? Iscriviti alla:



Un progetto



www.ramitalia.it

follow us

