

30 giorni al SUCCESSO !

<http://www.strategievincenti.net>

Regole:

1) Definisci un obiettivo che vuoi raggiungere.

Scegli un'azione, non un risultato, in quanto lo scopo della prova è creare un'abitudine.

L'obiettivo deve essere **misurabile** in modo secco: o l'hai raggiunto quotidianamente oppure no, non è ammesso il "forse" o "in parte".

2) Non sgarrare !

Rispetta il tuo proposito tutti i giorni per la durata dei 30 giorni. Alla fine, se avrai deciso che vale la pena di continuare con il tuo proposito, potrai decidere di limitarti a continuare solo determinati giorni (per esempio quelli feriali), ma durante questa prova no, perché devi creare l'abitudine.

3) Sii convinto di riuscirci.

Esprimi l'intenzione di volerci riuscire e aspettati di farcela effettivamente.

4) Condividi il tuo obiettivo.

Racconta la tua intenzione ad un amico/a o parente, in questo modo sarai più motivato a mantenere il tuo proposito

5) Prendi appunti.

Trenta giorni possono essere lunghi, potresti dimenticarti qualche dettaglio. Onde poter prendere alla fine al meglio la decisione se mantenere oppure no la nuova abitudine, è consigliabile prendere note delle esperienze che vivi (se vuoi farlo su carta, puoi stampare più volte la pagina seguente).

Il mio obiettivo è:

INIZIO GIORNO								FINE GIORNO
1° Settimana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2° Settimana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3° Settimana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4° Settimana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Scatto finale	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					

Ammissa la stampa e l'uso personale non commerciale di questo modulo.

Basato su un'idea di Steve Pavlina • <http://www.stevpavlina.com/blog/2005/04/30-days-to-success/>

Grafica ispirata dallo stile di David Seah • <http://www.davidseah.com>

copyright © 2007 by Alexander Reif • Strategie Vincenti • <http://www.strategievincenti.net>

30-giorni-al-successo.pdf

30 giorni al SUCCESSO !

<http://www.strategievincenti.net>

APPUNTI DELL'ESPERIENZA:

DATA

NOTE

DATA	NOTE