

E-Book



Planning dei tuoi obiettivi

di Eleonora Brugger e Paul Kircher

Eleonora & Paul snc - San Pietro Mezzomonte 40 I-39040 Veltuno (BZ)
Tel. +39 0472 802228 Fax +39 0472 206815 info@eleonorapaul.com

I nostri siti: www.programmareperottenere.it www.seminariobreve.it www.comprendereisogni.it www.eleonorapaul.com

In modo che il prossimo futuro si presenti come desiderato

per incamminarti leggero e mirato

In certi momenti della nostra vita quando tutto diventa troppo, o quando dobbiamo superare grandi problemi, quando ci confrontiamo con una perdita che riguarda la sicurezza, come quella del lavoro, di un partner, di una persona, della nostra salute, quando non troviamo più un senso in quello che stiamo facendo, quando ci accorgiamo che la felicità e il ridere sono diventati rari nella nostra vita, inizia un momento di riflessione e spesso ci voltiamo indietro chiedendoci:

“Cosa ho fatto fino adesso? Cosa ho raggiunto? Come va la mia salute, come mi sento?”

La maggioranza deve purtroppo constatare che i buoni propositi del passato si sono rapidamente compromessi nella quotidianità e che il momento presente è trascorso in maniera del tutto simile a quelli passati. Per il futuro, tuttavia, vengono forgiati nuovi progetti e nuovi intenti con

l'idea che tutto cambierà. Ma alcune persone sono così frustrate a causa delle loro passate esperienze, che finiscono per rinunciare a rimettersi in gioco.

Leggi, dunque, perché sia sensato porsi degli obiettivi e come, attraverso 14 Step, puoi acquisire una tecnica che ti permette di raggiungerli.

Quando ci imbattiamo in un punto di biforcazione, come per esempio l'inizio di un nuovo anno, lo vediamo spesso come un momento ideale per formulare buoni propositi. L'anno passato è per certi aspetti l'occasione per fare uno screening di che cosa ci è accaduto, di quali erano i nostri obiettivi e propositi e di come li abbiamo tradotti nella pratica. Così facendo possiamo ottenere un quadro generale della nostra situazione per iniziare poi a pianificare l'anno entrante.

Accade dunque che: qualcuno si propone di praticare più sport, di mangiare di meno o in maniera più sana, di vivere in armonia i rapporti sentimentali, di curarsi delle amicizie; altri si ripromettono di abbandonare il fumo, di leggere un determinato libro, di seguire maggiormente le relazioni sociali, di rinverdire una lingua straniera ecc, ecc..., ma la fermezza di questi propositi è tuttavia nota ad ognuno di noi. Già dopo breve tempo, infatti, le buone intenzioni

iniziano ad **incrinarsi**, perché cominciamo a non essere più tanto sicuri di volere realmente quanto ci siamo ripromessi e al più tardi una volta terminate le feste ed intergrati nuovamente nella vita quotidiana, mettiamo in pratica solo poche o nessuna affatto di quelle buone intenzioni. Ciò che rimane è la consapevolezza di **non avercela nuovamente fatta** e soprattutto un senso di sconfitta e frustrazione.

Per alcuni, questo modo di procedere nel definire gli obiettivi per poi cercare di realizzarli appare **troppo tecnico e razionale**. Molti sostengono che venga a perdersi quella sorta di **spontaneità** e che il rischio sia quello di **diventare schiavi dei propri obiettivi**. Come scusante non se ne pongono affatto, proprio per evitare questo tipo di rischio.

In realtà, per un certo verso questa giustificazione è anche comprensibile poiché la condizione ideale sarebbe: alzarsi il mattino e ricordarsi dei sogni più importanti in cui sono già contenute le prime indicazioni di cosa porterà la nuova giornata; pertanto si è già preparati (per approfondire vai su www.comprendereisogni.it). In successione ci si collega con la propria **vera essenza per scorrere poi intuitivamente guidati nella giornata stessa** (per approfondimenti vai su www.seminariobreve.it). Così facendo non occorre più cercare o

chiedere, nessuna domanda del tipo: “Cosa dobbiamo raggiungere oggi o, che cosa ci sarà da fare domani, o tra una settimana!?” Semplicemente lo si sa e si segue la voce del cuore, il desiderio dell’anima. Ciò significa vivere al massimo delle energie vitali per percepire di conseguenza, in modo assolutamente mirato e consapevole, sia i pensieri che le sensazioni. Si irradia verso l’esterno l’energia della propria essenza richiamandosi esattamente ciò che è ideale senza doversene occupare. **Ciò significa, in definitiva, utilizzare la forza creatrice e vivere nel flusso universale.** Nei nostri seminari trasmettiamo la tecnica che consente di raggiungere questo stato di consapevolezza. Attraverso l’esperienza diretta, l’accesso ai campi morfici e per loro tramite all’inconscio, si può indirizzare la propria vita, senza fatica e senza complicazioni, verso il flusso divino.

Il primo passo

In assenza di un orientamento chiaro e del “sapere” è, quindi, veramente difficile vivere una vita di pienezza, dandosi che solo poche persone hanno consapevolezza della loro vera essenza. **Il primo passo per diventarne coscienti** sta allora nel domandarsi: **“Cosa mi riguarda e cosa no? Quali sono i programmi registrati da altre fonti (scuola, genitori,**

società, pubblicità, religione ecc..) e quali sono realmente i miei (che corrispondono alla mia vera essenza)?”

Come posso scoprire i miei veri obiettivi e tradurli nella realtà?

Qui di seguito i 14 step che questa volta ti consentono veramente di cambiare:

1. Analisi

Il primo passo inizia dall'**analisi del passato**. “Quali obiettivi mi ero già prefissato nel passato? non li ho raggiunti? Perché ho attirato questa situazione che mi ha creato questo vuoto? Quali programmi più profondi risiedono ancora in me e mi boicottano? Perché me li ero prefissati? Si trattava veramente di obiettivi per me rilevanti? ecc.” E poi ancora: “Nell’ultimo anno, dov’è che ho raggiunto un successo completo o parziale”, oppure: “In quale momento della mia vita mi sono proposto/a qualcosa riuscendo a concluderla con facilità, magari anche con un certo impegno? Quali erano i fattori determinanti per quel successo?”

2. Gli obiettivi ottimali

Il passo successivo è quello di scoprire **i tuoi obiettivi per il prossimo anno**. Per far questo è necessario poter discernere chiaramente tra i cosiddetti obiettivi dell'Ego e quelli che invece **corrispondono alla tua vera essenza** (i desideri del Cuore). Gli obiettivi dell'Ego sono quelli che ti poni per paura e, paradossalmente, per desiderio di sicurezza. Per esempio: "Voglio mangiare in maniera più salutare (perché altrimenti potrei ammalarmi)." Un obiettivo con tale impostazione in cui, come nell'esempio riportato, non venga percepita dal profondo la necessità e il desiderio di consumare frutta e verdura fresca e dove non sussista una convinzione interiore nell'accostarsi maggiormente a cibi vegetali – perché ad esempio non si vuole più assistere allo sfruttamento e alla tortura degli animali o alla distruzione dell'ambiente e non si voglia più sentirsi compartecipi di questo – è quasi sempre destinato all'insuccesso. Noi stessi abbiamo avuto modo di conoscere molte persone che desidererebbero diventare vegetariane, ma che si scontravano per l'appunto con i loro ma e se... Eppure, con la giusta motivazione, come potrebbe essere: "Non voglio più nutrirmi di cibo morto", oppure semplicemente l'atto consapevole di cibarsi di un mela fresca riconoscendo le diverse sfumature di profumi e sentendo come il corpo ne riceve più

energia, può indurre con molta facilità a cambiare le tue abitudini alimentari nel giro di breve tempo.

3. Altri obiettivi

A volte ti può accadere di ambire verso **obiettivi che non ti appartengono affatto**, perché magari li hai raccolti dall'esterno: i tuoi genitori, il tuo partner, la società... Anche questi sono molto difficili da realizzare in quanto viene a mancare la necessaria convinzione interiore. Dovesse anche succedere che pur dietro grande mobilitazione di energia vengano comunque conquistati, ciò non produce normalmente un miglioramento della qualità di vita e non sentendoti ne sufficientemente soddisfatto o appagato, ma piuttosto con ancora un vuoto da colmare, ti precipiterai nel cercare di riempirlo con qualche altra mira consumistica. Può addirittura accadere che la conquista di questi obiettivi coincida con una parziale perdita di salute generata da stress.

4. Obiettivi che corrispondono alla vera essenza

Vi sono poi degli obiettivi che **corrispondono realmente alla tua vera essenza e che sono poi quelli che contano veramente nella vita**. Tutti gli altri puoi cancellarli direttamente dalla tua lista.

Il come scoprire questi obiettivi è un concetto che abbiamo già descritto nelle Newsletter e costituisce peraltro anche uno dei contenuti dei nostri seminari. In questa sede riassumiamo, dunque, solo ciò che segue: quando pensi a obiettivi che corrispondono alla tua vera essenza **si libera in te una energia potente**, una nuova vibrazione assolutamente percettibile accompagnata da una **serenità** e una comprensione interiore sulla loro giustezza.

E se poi li insegui – quand’anche fossero legati a delle apparenti difficoltà – non sei portato a dubitarne nemmeno un istante e anche dopo grande impegno ti sentirai comunque sempre in energia. Ogni cosa sembra ruotarvi intorno e ti senti pieno/a di **gioia** quando ne parli, **sereno/a, vitale** e colmo/a di **pace** nello stesso momento.

5. Fissare gli obiettivi per iscritto

Il prossimo passo consiste nel **fissare gli obiettivi per iscritto**. Ciò è particolarmente importante quanto purtroppo sottovalutato dalla maggioranza delle persone. Qui di seguito ti abbiamo preparato un Checklist. La trascrizione dei tuoi obiettivi è, ripetiamo, di **grandissima importanza** poiché primariamente attraverso la scrittura l’obiettivo viene portato dalla dimensione delle idee in quella della concretezza fisica, trasformandosi così nel primo passo per la sua realizzazione!

Nel 1979 all'Università di Harvard fu intervistata una classe di studenti ormai prossima alla laurea sul seguente tema: "Avete obiettivi chiari e ben definiti per il vostro futuro e anche progetti per la loro realizzazione?" Dal sondaggio emerse che il 13% dei laureandi aveva sì degli obiettivi ma senza averli mai trascritti; un altro 3% aveva obiettivi ma li aveva anche messi per iscritto; il rimanente 84%, invece, di obiettivi non ne aveva affatto, eccetto il fatto di terminare gli studi e godersi l'estate. La stessa classe fu contattata 10 anni dopo, nel 1989, e risultò che il primo gruppo del 13% guadagnava circa il doppio rispetto a quello dell'84% che all'epoca non mostrava di avere obiettivi. E il gruppo del 3% che al termine degli studi aveva obiettivi chiari, ben definiti e trascritti su carta, guadagnava di più del restante 97% di tutti i loro colleghi messi assieme. I gruppi si distinsero unicamente dalla chiarezza degli obiettivi che si erano personalmente fissati in precedenza.

6. Utilità degli obiettivi

Giunti a questo punto, è importante che gli obiettivi selezionati per il prossimo futuro – **quelli realmente corrispondenti alla tua vera essenza** – vengano corredati da **ulteriori contenuti**:

“Che utile avrò quando raggiungerò questo obiettivo? **Che utile ne avranno altre persone, o l’ambiente**, oppure chi o che cosa, attraverso la realizzazione di questo obiettivo?”

7. I tre obiettivi più importanti

Tra questi obiettivi si tratta ora di scoprire i 3 più importanti, o forse solo “**il più importante**” per il prossimo futuro (anno). Meno sono i singoli obiettivi, infatti, e maggiore è la forza che rimane a disposizione per ognuno di essi. E’ come quando concentriamo la luce solare attraverso una lente. L’energia concentrata sviluppa una forza molto maggiore su uno specifico punto, mentre invece in sua assenza essa viene distribuita uniformemente.

8. Evidenziare eventuali blocchi o paure

“Quali sono gli **eventuali blocchi o le paure**, che potrebbero impedirmi di raggiungere i miei obiettivi? Esiste qualche ostacolo o altri problemi a cui dovrei portare l’attenzione?”

9. Intraprendere una decisione inderogabile

Adesso è importante che tu ascolti nuovamente e bene te stesso, per controllare se sei **veramente pronto a metterti completamente in gioco** e dare il massimo di te stesso per

raggiungere il tuo obiettivo. Sarebbe, infatti, un peccato per il tempo vitale impiegato se con insufficiente motivazione ed impegno tu ti prodigassi a favore di un obiettivo per poi lasciartelo sfuggire di mano.

10. Formulare precisamente l'obiettivo

Il prossimo passo richiede di **formulare con estrema precisione l'obiettivo**. La formulazione deve essere necessariamente chiara, precisa e concreta, e non del tipo: "Mi auguro che..." , o: "Vorrei che...", ma bensì ad esempio: "D'ora in poi cambio il mio modo di nutrirmi con un'alimentazione equilibrata di base vegetariana! Per fare ciò, il 70% del mio cibo corrisponderà a crudità sul genere frutta, verdura, semi e noci, mentre il rimanente 30% sarà coperto da cereali integrali, leguminose ecc."

11. Decisione definitiva

Se a questo punto l'obiettivo viene percepito ancora come volutamente desiderabile esprimi la tua **decisione definitiva**: "Raggiungerò l'obiettivo di cambiare la mia alimentazione con... nel... (periodo)!"

12. Rafforzare la decisione

Per **rafforzare questa decisione** puoi anche **ratificarla per**

iscritto. Questa sorta di “incarico” con te stesso andrà esposto in un posto visibile, adatto alla tematica e in cui ti soffermi spesso; nel nostro caso, la cucina si presterebbe allo scopo in maniera ottimale. Puoi comunicare la tua decisione anche ad altri in modo da vincolarti ancora maggiormente all’impegno che ti sei preso.

13. Training Mentale

Ed ora entra in gioco l’ambito del **training mentale** su cui abbiamo già scritto in alcune Newsletter oppure, l’insegnamento che portiamo nel seminario: “Programmare per Ottenere” (www.programmareperottenere.it). Si tratta, in sintesi, di condurre una sessione investigativa per avere un’immagine precisa di **come ti senti** quando avrai raggiunto l’obiettivo e di **come si sentiranno altre persone** che entreranno in contatto con te. Ricorda che i pensieri e le sensazioni costituiscono la forza dinamica che ti consente di superare una vecchia abitudine, come ad esempio un modo errato di alimentarti, per portarti con successo verso un nuovo modello comportamentale. Visualizza il tuo obiettivo come se tu lo avessi già raggiunto e ringrazia, inoltre, per averlo già preso (mentalmente) in possesso!

14. Focalizzazione e fusione con l'azione

Come ultimo passo: Fallo abbastanza a lungo fintanto che il nuovo comportamento, il tuo nuovo obiettivo, nel nostro esempio: il nuovo modo di alimentarti, si **ancora profondamente nel tuo inconscio** e abbia poi generato un nuovo campo morfico. I campi morfici si originano dalla ripetizione e dall'intensità emozionale. Il trasferimento del tuo intento (di raggiungere l'obiettivo) nella realtà fisica è l'ultimo nonché il più facile passo da eseguirsi, poiché tutta la concentrazione e la forza l'hai già indirizzata in tal senso e quindi la cosa procede ora in modo del tutto spontaneo. Ricordati di come hai imparato da bambino ad andare in bicicletta o comunque di come a quell'età imparavi le cose. Era semplicemente divertente (fatta eccezione laddove tu non fossi prematuramente costretto) e nulla poteva trattenerti. I bambini conservano ancora questo impulso naturale di imparare qualcosa di nuovo – sempre ammesso che ciò corrisponda alla loro vera natura. Essi riescono in breve tempo e senza apparente fatica a conseguire grandi risultati. Maria Montessori individua in questa interazione con l'oggetto del proprio interesse il **verificarsi di una totale focalizzazione, una fusione con l'azione in cui nulla e nessuno può diventare motivo di interferenza.**

Checklist personale per il planning degli obiettivi

Che cosa voglio raggiungere?

Prima di tutto riassumi su una lista tutto ciò che vuoi conseguire, modificare o sistemare. Di seguito alcuni esempi:

- ✓ Che cosa cambierò nell'ambito privato (per es. relazione di coppia, situazione abitativa, amicizie ecc..)?
- ✓ Quali obiettivi professionali raggiungerò (nel prossimo anno)?
- ✓ Che cosa farò per la mia crescita professionale (carriera, incarichi, progetti...)?
- ✓ Quale utile ne ricaverò (gioia, valore intrinseco, ...)?
- ✓ Per quali problemi provvederò ad una soluzione nel prossimo futuro?
- ✓ Quali contatti e relazioni private e professionali sono importanti per me e che cosa farò in proposito?
- ✓ In che modo posso essere un miglior amico/a, partner, marito/moglie, padre/madre, compagno/a di lavoro, direttore/trice... per queste persone?
- ✓ Come e a quali persone posso dare gioia?
- ✓ Che cosa farò per la mia salute e le mie prestazioni psicofisiche?
- ✓ Di che cosa mi occuperò nel tempo libero?

- ✓ Com'è il mio equilibrio spirituale/mentale? Cosa voglio fare per la mia evoluzione spirituale?
- ✓ In che modo mi voglio impegnare in campo sociale e professionale (associazioni sportive, Onlus, consigli famigliari ...)?
- ✓ Con chi, dove e per quanto tempo trascorrerò le mie vacanze?
- ✓ Che cosa voglio risolvere/guadagnare in ambito finanziario? Cosa voglio fare per accrescere il mio patrimonio finanziario (piano finanziario)?
- ✓ Quale contributo economico in forma di donazioni e azioni di volontariato voglio far avere, a chi e quando?
- ✓ Quali appuntamenti (compleanni, ricorrenze, viaggi, conferenze ...) sono già fissati; quali progetti ed impegni si possono fissare fin d'oggi?
- ✓ ecc..

Ancora qualche suggerimento su come formulare obiettivi in modo ottimale:

- l'obiettivo è raggiungibile,
- l'obiettivo è misurabile (evitare di pensare in senso puramente approssimativo del tipo: più fatturato, meno peso ... ecc.)
- fissare un limite di tempo per il raggiungimento dell'obiettivo: in quanto tempo voglio conseguire il tale obiettivo?

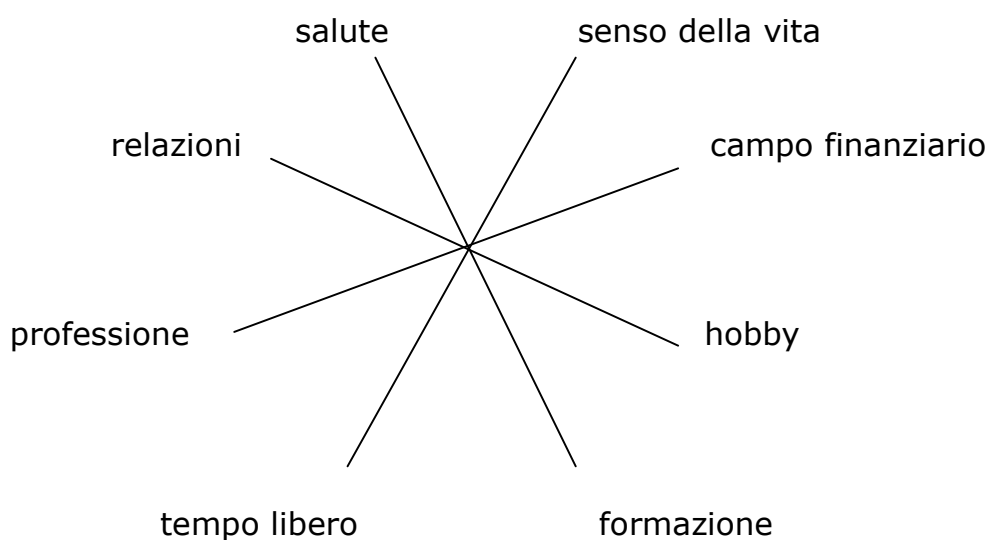
Ed ora compila in modo preciso e dettagliato i seguenti fogli di lavoro. Prepara una cartella dei tuoi obiettivi personali in cui poterli raccogliere anno per anno, per monitorare esattamente quanto hai già concretizzato.

Buon divertimento e auguri di felicità e successo

Eleonora & Paul

I miei obiettivi per realizzare la mia visione

Vivere in equilibrio:



Obiettivi per il 20..

Quali sono gli obiettivi riguardo alla mia salute per il20..?:

In generale, come voglio **sentirmi**:

Alimentazione:

Movimento:

Sport:

Pensieri:

Riposo:

Quali sono gli obiettivi riguardo alla mie relazioni per il20..?:

In generale, come voglio **sentirmi** quando penso ad altre persone e quando sono insieme a loro:

Relazione di coppia:

Relazione con la famiglia:

Relazioni di lavoro:

Relazioni con amici:

Quali sono gli obiettivi riguardo alla mia professione per il20..?:

In generale, come voglio **sentirmi** quando svolgo la mia professione e come desidero che le altre persone si **sentano** (clienti, collaboratori, superiori ecc.)

Quali sono gli obiettivi finanziari per il20..?:

Guadagno, fatturato, utile, patrimonio, risparmio

Definisci i tuoi obiettivi sufficientemente grandi e le situazioni si indirizzeranno verso i tuoi obiettivi.

Mahatma Gandhi

Obiettivi personali: tempo libero / carattere / capacità / formazione per il20..?:

Situazione abitativa, crescita personale/spirituale, formazione, qualità di vita

Senso della vita:

Il senso della vita è la spina dorsale di ogni cosa, un credo vigoroso che colma la vita sia in tempi buoni che in tempi meno buoni, perciò...Tira fuori il tuo sogno dal cassetto e, **ricorda...una parte di te sa esattamente qual è il tuo obiettivo ottimale!**

Quali sono i 3 obiettivi più importanti per il:

1 -

2 -

3 -

Contratto per il raggiungimento del mio obiettivo (ad esempio una sana alimentazione).



Da mettere per iscritto

Io ho l'obiettivo di

.....

Grazie a questo cambio di alimentazione avrò i seguenti vantaggi:

.....

.....

Grazie a questo cambio di alimentazione l'ambiente avrà i seguenti vantaggi:

.....

.....

La mia sana alimentazione si compone essenzialmente da:

.....

.....

Per approfondire le mie conoscenze su una sana alimentazione leggo i seguenti testi:

.....

.....

Frequento inoltre un corso di cucina:.....

.....

A raggiungimento del mio obiettivo **mi sento**:

.....

.....

Altre persone che mi incontrano hanno i seguenti sentimenti:

.....