

Regalo per te!!!



***Scopri come raggiungere gli
obiettivi per ottenere
il massimo dal tuo lavoro
e dalla tua vita privata***

Ora!!!

Di

Monia Ferretti

MONIA FERRETTI

Psicologa Psicoterapeuta

EBOOK OBIETTIVI

Parte 1

**Raggiungere ora i tuoi Obiettivi è facile se
sai come farlo!**

Titolo

“Scopri come raggiungere gli obiettivi per ottenere il massimo dal tuo lavoro e dalla tua vita privata, Ora!!!”

Autore

Monia Ferretti

Sito Internet

<http://www.lopsicologoonline.it>

Questo libro è gratuito, puoi inoltrarlo ai tuoi amici. Le informazioni riportate in questo libro sono frutti di anni di studi e specializzazioni. Il libro ha esclusivamente scopo informativo.

Parte 1:

Raggiungere ora i tuoi obiettivi è facile se sai come farlo!

Nella corso della vita, ti sarà capitato più volte di porti degli obiettivi...ma porsi un obiettivo non è sufficiente a realizzarlo.



Ti sarà capitato di dire voglio fare questo..., voglio ottenere quello..., (ad es. voglio dimagrire, voglio smettere di fumare, voglio dare una svolta alla mia vita, ecc) ma poi ben presto tutto è caduto nel dimenticatoio, e la situazione è rimasta invariata, vero?

Ti piacerebbe scoprire un modo semplice ed efficace per raggiungere gli obiettivi?

Ora vedremo quali aspetti entrano in gioco in questo meccanismo.

E come con semplici ma allo stesso tempo validi accorgimenti, la situazione possa assumere un aspetto completamente diverso.

Se ci pensi un attimo uno dei momenti in cui si producono maggiori propositi, è l'inizio del nuovo anno.

Si sentono di frequente frasi come: voglio questo nuovo anno sia più fortunato, voglio stare meglio, spero quest'anno sia migliore, ecc.

Bè innanzitutto c'è da dire che questi non sono veri obiettivi, in quanto sono affermazioni generiche che non indicano veramente dove voglio andare, cosa voglio realmente ottenere.

E se voglio produrre un cambiamento, è molto più vantaggioso sapere precisamente dove voglio andare!

Può sembrare scontato ma non lo è affatto!

Questo è un primo e importante motivo, per cui probabilmente questi buoni propositi così formulati, resteranno solo buoni propositi e nient'altro.

"Nessun vento è favorevole al marinaio che non sa a quale porto vuole approdare"

Seneca

E non ci allontaniamo molto da questo standard quando diciamo: voglio cambiare lavoro, voglio realizzarmi, voglio essere felice, voglio un cambiamento.

Questi non sono veri obiettivi in quanto troppo generici!

E ben peggiori sono affermazioni del tipo: non voglio più fare questo lavoro, non voglio più soffrire, non voglio andare avanti così, ecc.

Questi non sono veri obiettivi, in quanto sono espressi in negativo e indicano quello che non voglio ma non la direzione dove voglio andare!

Devi sapere che il nostro cervello, non recepisce le informazioni espresse in negativo.

Ti invito a fare un piccolo esperimento:

Ti chiedo di non pensare assolutamente ad un ippopotamo bianco che sta sulle punte e indossa un tutù rosa!

Cosa è successo? Molto probabilmente lo avrai immediatamente pensato ed immaginato, proprio come ti ho detto di non fare. E' assolutamente normale!

Il nostro cervello funziona proprio così, quindi se dico a me stesso **non voglio andare avanti così**, in realtà il messaggio che il mio cervello recepisce, è che voglio andare avanti esattamente nello stesso modo. Infatti mi concentrerò sulla situazione che non va, su tutte le sue sfaccettature negative e non percepirò altre possibilità!

Puoi dedurne le conseguenze...

- **Cosa significa voglio cambiare lavoro?**

Che tipo di lavoro voglio fare? Cosa mi piacerebbe fare? Cosa penso di saper fare? Come penso di trovarlo?

- **Cosa significa non voglio più soffrire?**

Cosa ti fa soffrire? Cosa vuoi? Cosa dovrebbe accadere per smettere di soffrire? Quali cambiamenti sarebbe utile apportare alla tua vita per realizzare questo obiettivo?

Occorre trovare una risposta chiara a queste domande, se non vogliamo che questi buoni propositi rimangano tali.

Essere generici non aiuta, e neanche esprimere l'obiettivo in negativo (non voglio più fare..., non voglio più stare...).

Per ottenere ciò che dico di desiderare, devo avere chiaro cosa voglio fare e non cosa non voglio, devo avere chiaro in che direzione voglio andare.

Se mi limito a dire che non voglio più fare un determinato lavoro non è sufficiente!

Per iniziare un nuovo lavoro, devo avere chiaro che tipo di lavoro voglio fare, che competenze ho per farlo, cosa mi occorre imparare, cosa sarebbe utile fare per trovarlo, ecc.

Questo metodo di primo acchito potrebbe sembrare un pò macchinoso, ma è il primo fondamentale passo da fare, per stabilire un obiettivo e porre le basi per la sua realizzazione.

Si tratta di allenarsi a vedere le cose in modo più concreto, l'unico che può assicurare dei veri risultati.

Immagina un attimo: è come se volessi preparare una nuova succulenta ricetta, senza sapere precisamente cosa voglio cucinare, di quali ingredienti ho bisogno, e come fare per realizzarla e quindi iniziassi a prepararla alla rinfusa buttando dentro le prime cose che capitano.

Quale sarebbe il risultato?

Nella vita di tutti i giorni purtroppo a volte facciamo proprio questo:

- **Abbiamo idee poco chiare** su dove vogliamo andare;
- **Abbiamo idee poco chiare su cosa vogliamo veramente fare o ottenere;**
- **Agiamo a caso** senza avere una chiara strategia;

- **Facciamo sempre le stesse cose** continuando quindi ad ottenere gli stessi risultati;

Facciamo insomma delle cose che anche se non ce ne rendiamo conto, in realtà ci allontanano dal raggiungimento del nostro obiettivo o comunque non ci aiutano affatto ad ottenerlo.

Quindi quando dico voglio questa determinata cosa, ma lo dico in modo generico, non so precisamente cosa voglio, come fare ad ottenerlo, o lo esprimo in negativo, rischio di non ottenere nulla o tutt'altro!

Fare chiarezza su questi aspetti è fondamentale, e una volta fatto risultati sorprendenti non tarderanno ad arrivare!

In generale quindi:

- **Occorre che l'obiettivo sia formulato in positivo:** COSA VOGLIO OTTENERE, COSA VOGLIO FARE, DOVE VOGLIO ANDARE
- **È importante essere precisi quanto più possibile:** DESCRIVERE NEI MINIMI PARTICOLARI L'ASPETTO DEL RISULTATO DESIDERATO, (cosa nello specifico voglio ottenere)
- **Occorre elaborare una procedura di verifica:** QUALE ASPETTO AVRÀ LA SITUAZIONE QUANDO AVRÒ RAGGIUNTO L'OBIETTIVO, COSA PENSERÒ, COSA PROVERÒ, COME MI COMPORTERÒ, COME SI COMPORTERANNO GLI ALTRI (come mi accorgerò di aver raggiunto il mio obiettivo?)
- **È fondamentale Avere il controllo della situazione:** IL RISULTATO DESIDERATO DEVE DIPENDERE DA ME E NON DA ALTRI. DEVO ESSERE SICURO DI POTER AGIRE DIRETTAMENTE (se dipende da me ho il

controllo, se invece non dipende da me ciò significa che sono in balia degli altri e delle situazioni)

- È vantaggioso che la meta sia ecologicamente sana e desiderabile: IL RISULTATO DESIDERATO DEVE PRODURRE BENEFICI PER ME E PER GLI ALTRI (se ciò che voglio porterà dei vantaggi sia a me che alle persone a me vicine, è più probabile che mi impegnerò al massimo per ottenerlo. E che anche gli altri saranno più propensi a darmi il loro supporto, o comunque non cercheranno di osteggiarmi).



Ma c'è altro...

È fondamentale fare una distinzione quando si parla di obiettivi, queste sono le tre componenti da tenere in considerazione:

- Metaobiettivo (raggiungere l'obiettivo **mi serve a...**)
- Obiettivo
- Sottobiettivo (**cosa mi serve** per ottenere l'obiettivo)

Ad es. immaginiamo l'**obiettivo** sia dimagrire, quale potrebbe essere il **metaobiettivo**?

Per rintracciare il meta obiettivo è utile porsi una semplice domanda **cosa ottengo se.../cosa ottieni se...?**

- (Cosa ottieni se dimagrisci?) *Dimagrire mi serve per...sentirmi meglio* (cosa ottieni se ti senti meglio?)

- *Ottego che ho più voglia di curarmi e di stare con gli altri (cosa ottieni se ti curi di più e passi più tempo con gli altri?)*
- *Otterò probabilmente di sentirmi più bella, e di stare meglio con le persone, di sentirmi più a mio agio (cosa ottieni se ti senti più bella, se stai meglio con le persone, se ti senti più a tuo agio?)*
- *Probabilmente otterrò che sarò più felice, più soddisfatta della mia vita e di me stessa...*

Come puoi notare il meta obiettivo rappresenta quello che sta ad di sopra dell'obiettivo, cioè il reale motivo per cui desidero tanto dimagrire.

Il vero scopo di questa persona quindi non è dimagrire, questo è in realtà il mezzo tramite il quale ottenere altro, (essere felice, avere una vita soddisfacente, essere più soddisfatta della propria vita e di sé stessa!).

Quali saranno i **sottobiettivi**?

I sottobiettivi rappresentano ciò di cui ho bisogno per raggiungere l'obiettivo.

In questo caso:

- Seguire un regime alimentare controllato e corretto con costanza
- Imparare ad avere un rapporto più armonico con il cibo
- Fare sport, seguire un programma specifico
- Proseguire con determinazione il programma

Se voglio veramente ottenere l'obiettivo, andrò a mio vantaggio avere un piano e compiere azioni idonee altrimenti difficilmente lo raggiungerò.

Non dimenticare quindi che l'obiettivo in realtà è il mezzo per ottenere altro, il metaobiettivo è il vero motivo per cui voglio ottenere/fare qualcosa (ad es. dimagrire), il sottobiettivo rappresenta cosa è utile fare o di cosa ho bisogno per raggiungere l'obiettivo.



Prova ora ad analizzare, e a scomporre un obiettivo per te importante, utilizzando queste tre componenti... né otterrai informazioni molto vantaggiose.

“Ebook Obiettivi”
Parte 1
(presto riceverai la parte 2 e la parte 3)