



**Wellness
Women &CO**

BONUS BAG

**DISEGNA LA TUA VITA - PIANIFICA
IL TUO ANNO IN 10 STEP**



Segui la mappa

"Un obiettivo senza un piano resta solo un desiderio."

– Antoine De Saint exupery

Obiettivo o desiderio?

Piccole azioni portano a grandi risultati.

Parola d'ordine: "Spezzettare" !!



Un piano di azioni con cui imparare a dover fare i conti!

Perché? Ti verranno a bussare:

- Emotività
- Paura del giudizio
- Non credere in se stessi
- Fallimenti
- Imprevisti



A volte ti verrà solo voglia di
voler mollare tutto, ma...

Se hai la tua mappa e diventi
consapevole che per arrivare al
traguardo devi amare il processo,
niente ti potrà fermare.



Diventare consapevole che...

Piccole azioni quotidiane
portano a grandi vittorie.

Tutto e subito, non esiste!



Semplice?

No!

Nutrire ogni giorno i tuoi sogni
con piccole azioni, è la medicina
per annientare la frustrazione.



Crea la tua visione

Chi sei? Chi vuoi diventare? Come ti vedi? Come sei vestita nel futuro? Con chi sei? Dove abiti? Com'è la tua casa? Come è arredata? Quale macchina hai ? etc.



Perché farlo?

- Attivi la Legge di Attrazione
- Farai le azioni necessarie al raggiungimento del tuo obiettivo
- Cambierà il tuo atteggiamento



Cosa hai da perdere?

Prova a fare qualcosa che non hai mai fatto!



Guarda oltre

Prova a fare qualcosa che non hai mai fatto!

Journaling:

- Per cosa sono grato oggi?
- Cosa mi è successo di bello o sorprendente?
- Cosa poteva andare meglio?
- Come renderò la giornata di domani migliore?





Come pianificare l'anno
in 10 passi e raggiungere
ciò che vuoi



1. Ricorda l'anno appena passato

Scrivi 2 righe per ogni mese dell'anno ricordando proprio come ti sei sentita in quel mese.

Scrivi cosa hai fatto durante l'anno, cosa hai realizzato, cosa hai conquistato (affetti, business, spiritualità, sicurezza in te stessa etc.).

Infine ringrazia.



2. Pulizia!

Pulire sia fisicamente che mentalmente i tuoi spazi creerà nuova energia.



3. Lascia andare

Scrivi cosa vuoi lasciare andare.

Emozioni, persone, situazioni, ringrazia e lascia andare.

Dai spazio al nuovo!



4. Scegli il tema dell'anno

Scegli un tema principale.

Se il tuo nuovo anno fosse una parola, una canzone, quale sarebbe?

Come vuoi vivere questo tema? Con quale emozione e atteggiamento?



5. In cosa voglio migliorarmi?

Come vuoi crescere quest'anno?

In cosa vuoi migliorarti? (lavoro, fisico, spiritualità, mente, etc.)



6. In quale area della vita vuoi concentrarti?

1. Amore
2. Emozioni
3. Ambiente/Beni materiali
4. Crescita personale
5. Svago
6. Famiglia
7. Atteggiamento
8. Vita sociale
9. Lavoro/Carriera
10. Finanze/risparmi/investimenti
11. Spirito/missione personale/contributo al mondo
12. Fisico/salute/vitalità



7. I tuoi obiettivi principali

Scrivi i tuoi obiettivi principali e perché desideri raggiungerli. Cosa cambierebbe nella tua vita?



8. In pratica

- Dividi l'anno in trimestri

1 Trimestre : scrivi i tuoi obiettivi del trimestre

- Ogni inizio mese, scrivi gli obiettivi del mese

Gennaio:

- Obiettivo 1
- Obiettivo 2
- Obiettivo 3

- Ogni fine mese scrivi:

Cosa ho realizzato questo mese?

Cosa non sono riuscita a fare e perchè?



9. Come mi vedo tra un anno?

Scrivi in maniera dettagliata la tua visione.

Tra un anno mi vedo... come sono vestita,
con chi sono etc.



10. Crea una Vision Board

Così potrai vedere come la tua visione prende forma.

Puoi utilizzare:

- Canva
- Pinterest
- Libreria foto del telefono
- Bacheca cartacea

Sarà la tua bussola, ti ricorderà il tuo perché tenendoti motivata e ispirata!





Prossimi eventi

- Focus Group (Ogni 15 giorni)

Grazie !



*Se vuoi qualcosa che non hai
mai avuto, devi fare qualcosa
che non hai mai fatto.*

– Thomas Jefferson –

Grazie!

**Wellness
Women &CO**