

# Segui sette semplici passi per creare la vita dei tuoi sogni

# Step 1: SOGNA Cosa desideri raggiungere?

Tutti noi sogniamo utilizzando immagini. Allo stesso modo pensiamo attraverso le immagini.

Qualunque sia il nostro pensiero, ciò che si forma nella nostra mente è un'immagine, anche se molti non ne sono affatto consapevoli. Per l'inconscio le immagini generate dal pensiero diventano autentici ordini per il futuro. Il punto di partenza per creare la vita che scegli di vivere è SOGNARE che tu la stia già vivendo **ora**. Lascia correre libera la tua mente. Puoi fare, puoi essere o puoi avere qualunque cosa tu desideri veramente. Chiudi gli occhi e immagina la tua vita esattamente come desideri che sia. Ora fai un elenco delle cose che vuoi ottenere.

### Step 2: ORDINA Quali obiettivi hanno la priorità?

Guarda ancora una volta il tuo elenco e identifica il tuo 'obiettivo principale', quello che - una volta realizzato - porta automaticamente al raggiungimento degli altri tuoi obiettivi. Ora riscrivilo nel riquadro 'Obiettivo Principale' che trovi al centro dello schema del "Modello Goal Mapping - emisfero sinistro". Scrivilo in prima persona, in forma affermativa e al presente. Successivamente, individua altri 4 obiettivi, meglio se provenienti da altre aree della tua vita, e scrivili nei riquadri a lato denominati "Obiettivi Secondari". Ancora una volta, scrivili in prima persona, in forma affermativa e al presente.

# Step 3: DISEGNA Trasmetti i tuoi obiettivi al tuo inconscio

Lo step 3 consiste nel trasformare i tuoi obiettivi in immagini. Questo è assolutamente essenziale per stimolare l'emisfero destro del tuo cervello ed imprimere in tal modo l'obiettivo nel tuo inconscio. Il disegno è il linguaggio dell'emisfero destro. Non deve essere un capolavoro: uomini stilizzati o addirittura semplici simboli andranno benissimo. Ciò che è importante è utilizzare più colori possibili. All'interno del "Modello Goal Mapping - emisfero destro" posiziona al centro dello schema l'immagine relativa al tuo obiettivo principale e a lato, come nell'esempio sotto, disegna immagini o simboli relativi ai tuoi obiettivi secondari.

#### Step 4: PERCHÉ Identifica i tuoi driver emozionali

Tutti i pensieri hanno la stessa forza, finché non si attiva l'emozione. L'emozione fornisce al pensiero il proprio impatto e agisce come combustibile per la motivazione. Non siamo mai motivati dalla logica, ma sempre dall'emozione. Il tuo prossimo step è quello di identificare le ragioni emozionali per le quali devi raggiungere i tuoi obiettivi, come ad esempio l'amore, la libertà o la famiglia. Scrivile nei riquadri in alto denominati "Perché" e poi disegna delle immagini come hai fatto prima.

# Step 5: QUANDO Definisci la tua linea temporale

Gli obiettivi senza scadenze rimangono semplici desideri: manca la magia dell'impegno. Quando stabilisci una data per il tuo obiettivo, trova il tuo equilibrio tra il coraggio e la ponderazione. Una volta che hai identificato la "data per il raggiungimento del tuo obiettivo", scrivila nello spazio sotto il tuo obiettivo principale e poi riporta la data di oggi nell'ovale in fondo alla pagina. Le due linee parallele che collegano le due date rappresentano da ora la tua linea temporale.

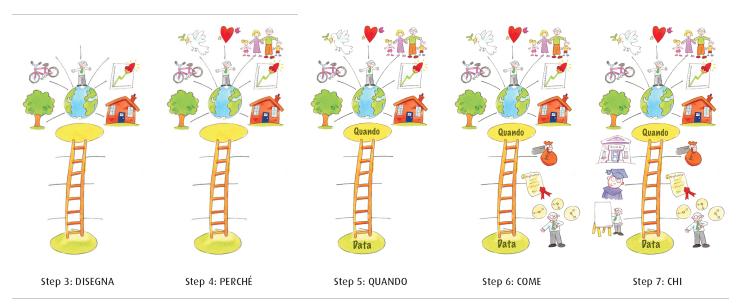
#### Step 6: COME Quali sono le azioni che avrai bisogno di intraprendere?

Identifica ora le azioni che dovrai intraprendere per realizzare il tuo obiettivo - come per es. studiare, risparmiare o acquisire nuove competenze. Posizionale sui rami che spuntano alla destra della linea temporale partendo dal basso verso l'alto.

# Step 7: CHI Individua le persone o le organizzazioni che ti possono supportare

Qualsiasi obiettivo per cui valga la pena di impegnarsi richiede quasi certamente l'aiuto o il supporto di altri. Siano familiari, amici o professionisti, in ogni caso avrai bisogno di un pò d'aiuto per realizzare il tuo obiettivo. Una volta che hai individuato le persone che ti possono aiutare, inserisci, come hai fatto prima, i loro nomi sui rami alla sinistra della linea temporale. Colloca sempre il nome della persona in corrispondenza dell'azione che implica il suo aiuto.

Completata la tua Goal Map, guardala al tuo risveglio ogni mattina, tutti i giorni, per qualche istante. Questo serve per rafforzarla nel tuo inconscio.



**Brian Mayne's** Modello Goal Mapping - emisfero sinistro. Parole. mapping PERCHÉ **PERCHÉ PERCHÉ OBIETTIVO OBIETTIVO OBIETTIVO SECONDARIO SECONDARIO PRINCIPALE OBIETTIVO OBIETTIVO SECONDARIO SECONDARIO** QUANDO CHI **COME** LINEA TEMPORALE CHI **COME** CHI **COME DATA** 

Modello Goal Mapping - emisfero destro. Immagini.





