

Step 1, Lo Scopo

- Qual'è il tuo obiettivo? (fai attenzione a rispondere in modo positivo evitando le negazioni, ad es. "non")

.....
.....
.....

- Perché vuoi raggiungere questo obiettivo? Cosa ti spinge?

.....
.....
.....

- Quale parte di te rivelerà questo obiettivo e in che modo lo farà?

.....
.....
.....

- Quale effetto avrà questo obiettivo sulle persone che ti circondano? Perché il mondo sarà un posto migliore una volta che l'avrai realizzato?

.....
.....
.....

- Crea una frase che sintetizzi il tuo scopo, ovvero, gli effetti che realizzerai.

.....
.....
.....

Step 2, L'Obiettivo SMART: SEMPLICE, MISURABILE, ATTUABILE, RAGIONEVOLE, TEMPO

- Semplice. (formulato in positivo). Come ti sentirai una volta raggiunto il tuo obiettivo (indicare il tuo stato d'animo desiderato)

.....
.....
.....

- Misurabile. Come saprai di aver raggiunto il tuo obiettivo? (Indicalo con qualcosa che si possa misurare). In che modo potrai renderti conto che lo stai realizzando nel breve termine? E nel lungo termine?

.....
.....
.....

- Attuabile. E' sotto la tua piena responsabilità (o del tuo team)? Cosa farai precisamente per raggiungerlo? Possiedi le capacità (emotive, cognitive, fisiche)

.....
.....
.....

- Ragionevole. (attenzione al vantaggio secondario). A cosa rischi di rinunciare se raggiungi questo obiettivo? Come potrai mantenere i vantaggi che hai ora nel mantenere le cose come stanno?

.....
.....
.....

- Tempo (programmato in modo ecologico). Questo obiettivo è in linea con i tuoi principi? Potrebbe generare situazioni sgradevoli all'interno del tuo sistema? (famiglia, amici, ambiente lavorativo, paese) Genererebbe invece qualcosa di positivo per le persone intorno a te?

.....
.....
.....