

CHECK LIST per le domande di verifica sugli obiettivi dell'anno.

DOMANDE:

- A che punto sono rispetto gli obiettivi dell'anno?
- Cosa è andato come volevo?
- Cosa non è andato come volevo e perché (rifatti la domanda tre volte sullo stesso obiettivo per arrivare al Perché più veritiero)?
- Cosa posso fare per recuperare?
- Cosa posso migliorare in questi ultimi tre mesi?.

AREE DELLA VITA:

- 1) CORPO
- 2) FAMIGLIA (compagno o altro)
- 3) RELAZIONI (PARENTI FAMIGLIA D'ORIGINE)
- 4) AMICI
- 5) LAVORO
- 6) SOLDI
- 7) TEMPO LIBERO
- 8) CASA/SPAZI
- 9) CRESCITA PERSONALE
- 10) SPIRITUALITA'

Se è la prima volta che utilizzi questo metodo per focalizzarti sugli obiettivi e sulle aree, comincia con il colorare gli spicchi di questa torta (che rappresenta le 10 aree, viene chiamata Ruota della vita, ma io la chiamo torta!) dando un colore a ciascuna area e colorando la fetta contando da 1 a 10, dove 1 è quanto poco ti senti appagata/realizzata e 10 dove sei al massimo della realizzazione/soddisfazione.

Pronta? Vedrai che comunque andrà la torta sarà bella colorata!