



GUIDA ALLA *definizione degli obiettivi*

DI DANIELA PAOLUCCI



DIVENTA LA VERSIONE MIGLIORE DI TE STESSA



BENVENUTA

Scopri i vantaggi di mettere in pratica gli obiettivi che siano in sintonia con la tua crescita personale. È come il primo passo importante per cominciare a diventare la persona che desideri essere. Immagina di aprire la porta al tuo potenziale, aprendo la strada a un cambiamento che ti guiderà verso una versione più autentica e appagante di te stessa.

Proviamo insieme a dare il via a questo viaggio di miglioramento personale, iniziando con obiettivi stagionali ben pensati.

Daniela Paolucci



contenuti



01 – CHI SONO

02 – COSA SONO GLI OBIETTIVI STAGIONALI?

03 – PERCHÉ SONO IMPORTANTI?

04 – IL MIO FRAMEWORK A 4 PASSI

05 – MODELLO PER LA DEFINIZIONE DEGLI OBIETTIVI

06 – JOURNAL PROMPTS



CAPITOLO 1

SONO DANIELA PAOLUCCI

Mi chiamo Daniela e sono appassionata di tutto ciò che riguarda mentalità, routine, benessere e crescita personale. Tutto ciò che condivido viene dal cuore ed è un riflesso del mio stile di vita, ma sto ancora imparando e crescendo, quindi perché non farlo insieme!

Voglio condividere i consigli e i metodi che hanno funzionato e funzionano per me in modo che tu possa diventare il tuo io più felice e creare la vita dei tuoi sogni.

Daniela Paolucci





LA CURA DI SÉ
NON È
EGOISMO



CAPITOLO 2

COSA SONO GLI OBIETTIVI STAGIONALI?

Gli obiettivi stagionali sono anche conosciuti come obiettivi trimestrali, in cui si fissano obiettivi quattro volte durante l'anno, corrispondenti alle quattro stagioni. Il periodo temporale di ciascuna stagione è diviso in 3 mesi, considerando che ci sono 12 mesi in un anno, rendendo questo il momento ideale per definire obiettivi e dedicarsi a riflettere su ciascuna stagione.

Ogni tre mesi, avrai l'opportunità di rivalutare le tue priorità e decidere quali obiettivi sono più adatti per i tuoi prossimi tre mesi.

La definizione degli obiettivi stagionali può essere un potente strumento per apportare miglioramenti in qualsiasi area della tua vita: esercizio fisico, alimentazione, sviluppo professionale, relazioni, benessere. Il processo di definizione degli obiettivi può adattarsi alle stagioni per adattarsi a come ci sentiamo, il che può essere utile per stabilire obiettivi realistici e raggiungibili.

Le date comuni per ciascun trimestre dell'anno sono:

Primo Trimestre: 1 gennaio – 31 marzo

Secondo Trimestre: 1 aprile – 30 giugno

Terzo Trimestre: 1 luglio – 30 settembre

Quarto Trimestre: 1 ottobre – 31 dicembre

Ma sentiti libera di iniziare quando preferisci!



CAPITOLO3

PERCHÉ SONO IMPORTANTI?

Fissare obiettivi annuali può funzionare per alcune persone ed è fantastico sognare in grande, stimolare la creatività, creare una vision board annuale e scrivere alcuni obiettivi chiave, ma trovo che possa essere difficile restare concentrate se non stabilisci obiettivi più frequenti durante l'anno. Gli obiettivi trimestrali possono essere più piccoli, più realizzabili e meno impegnativi rispetto a fissare un unico grande obiettivo per l'intero anno.

Puoi sicuramente fare entrambi! Si tratta di trovare ciò che funziona meglio per te.

Immagina che ogni stagione sia come un pezzo della tua vita che porta cambiamenti, proprio come le stagioni cambiano il tempo e la natura. Noi possiamo seguire questi cambiamenti stabilendo obiettivi più piccoli e facili da misurare (SMART*) per rimanere in sintonia con la persona che vorremmo diventare. Fare piccoli passi è più efficace e realistico quando lo fai per un breve periodo di tempo.

Inoltre, è un'ottima opportunità per inserire alcuni obiettivi focalizzati sulla stagionalità per rimanere adeguati ai mesi. Ad esempio, potresti voler aggiungere un obiettivo di iniziare a fare una passeggiata serale durante l'estate, ecc.





SMART

L'acronimo SMART è una guida per impostare obiettivi in modo efficace.

Ogni lettera rappresenta un aspetto importante:

1. **Specific** (Specifico): L'obiettivo deve essere chiaro, specifico e dettagliando, evitando ipotetici dubbi.
2. **Measurable** (Misurabile): L'obiettivo deve essere quantificabile in modo da poter misurare il progresso e il raggiungimento.
3. **Achievable** (Raggiungibile): L'obiettivo deve essere realistico, qualcosa che puoi davvero raggiungere.
4. **Relevant** (Rilevante): L'obiettivo deve avere senso e connettersi con ciò che è importante per te.
5. **Time-bound** (Vincolato nel tempo): L'obiettivo deve avere una data di scadenza chiara, un tempo limite entro il quale dovrebbe essere completato.

Seguire questi principi SMART rende gli obiettivi più chiari e pratici, aiutandoti a lavorare in modo più efficace verso il tuo obiettivo.





CAPITOLO 4

METTERE IN PRATICA IN 4 PASSI

1. Scrivi e organizza i tuoi obiettivi

Comincia annotando tutto ciò che vorresti realizzare quest'anno. Fai un brainstorming approfondito, considerando tutti gli aspetti della tua vita. È importante non concentrarti solo su un'area, poiché potrebbe influire sulle altre. Per esempio, è fantastico voler essere in forma, ma se passi troppo tempo in palestra, potresti trascurare altre cose come la famiglia, il lavoro o altri hobby.

Consiglio – Visualizza il tuo futuro ideale:

Immagina dove vorresti essere tra un anno in un mondo ideale e lavora a partire da lì, sia che tu stia facendo piccoli cambiamenti o grandi rivoluzioni.

Crea una sequenza temporale approssimativa per ogni obiettivo e suddividili nelle stagioni giuste. Ad esempio, potresti preferire pianificare i progetti più grandi durante la primavera e l'autunno, poiché sono le stagioni con meno interruzioni dovute alle vacanze. In inverno ed estate, invece, preferisci affrontare compiti più piccoli. Ogni persona ha il suo ritmo, quindi scegli i periodi che si adattano meglio alle tue esigenze.

Consiglio: valuta la fattibilità

Fai in modo che i tuoi obiettivi siano realizzabili. Evita di forzarti troppo, altrimenti potresti sentirti frustrata quando non raggiungi obiettivi impossibili. Sfida te stessa, ma dedicati solo a ciò che è realistico e ottenibile.



METTERE IN PRATICA IN 4 PASSI

2. Creare la tua vision board stagionale

- **Atmosfera positiva:** accendi una candela e metti in riproduzione la tua playlist di canzoni che ti mettono buon umore e che ti ispirano per attivare la tua energia positiva.
- **Raccogli immagini su Pinterest:** utilizza Pinterest per raccogliere tutte le immagini che desideri utilizzare come fonte di ispirazione per questa stagione. Più immagini raccogli, meglio è!
- **Crea la tua vision board su Canva:** seleziona il modello vuoto che si adatta meglio a te (sia che tu voglia una versione per il telefono o per il laptop).
- **Imposta la tua vision board come sfondo:** una volta soddisfatta della tua vision board stagionale, impostala come sfondo sul tuo telefono o laptop. In questo modo, ti ricorderà quotidianamente i tuoi obiettivi! La citazione "*fuori dalla vista, fuori dalla mente*" non potrebbe essere più appropriata, perché se non ti ricordi dei tuoi obiettivi o della tua vision board stagionale, sarà meno probabile che farai i progressi necessari per raggiungerli.



CAPITOLO 4

METTERE IN PRATICA IN 4 PASSI

3. Fissa da 3 a 6 obiettivi per ciascuna categoria

Dopo aver creato la tua vision board, imposta da uno a due obiettivi per ciascuna delle seguenti categorie: mente, corpo e anima. Suddividere i tuoi obiettivi in queste categorie ti consentirà di coprire tutti gli aspetti della tua vita, seguendo un approccio olistico per diventare la tua migliore versione.

La riflessione è importante nella definizione degli obiettivi. Valuta cosa non ha funzionato o è stato difficile nella stagione passata. Identifica i passi per avvicinarti agli obiettivi e annota ciò che ritieni rilevante. Usa questa riflessione come guida per i nuovi obiettivi nella prossima stagione.

4. Comportati come la tua futura sé ora

Ora è il momento di agire mettendo in pratica il duro lavoro. Includi abitudini quotidiane che ti porteranno a raggiungere i tuoi obiettivi – ricorda che il nostro successo quotidiano si trova nelle nostre abitudini e routine. Comincia a fare le stesse cose e ad avere lo stesso comportamento della persona che vuoi diventare, facendolo in modo costante ogni giorno. Inizia a scrivere ogni giorno in un diario per rimanere consapevole di come ti senti e annotare i progressi verso i tuoi obiettivi.

Chiediti cosa farebbe la tua versione futura e poi agisci di conseguenza!



CAPITOLO 4

IDEE DI OBIETTIVI: MENTE, CORPO E ANIMA

Mente:

- Disconnettiti dai social media un giorno alla settimana
- Medita ogni mattina
- Imposta dei confini per te stessa
- Scrivi i tuoi pensieri ogni giorno / journaling
- Ripeti un'affermazione ogni giorno mentre ti prendi cura della tua pelle
- Annota 3 cose per cui sei grata ogni mattina
- Leggi per 10/20/30 minuti ogni giorno
- Prenditi una giornata solo per te stessa

Corpo:

- Inizia la giornata con 20 minuti di esercizio
- Mangia più cibi integrali e verdure
- Sperimenta ricette nuove salutari
- Sviluppa una routine di allenamento
- Bevi più acqua
- Prova una nuova lezione di allenamento (esempio, una lezione di yoga)

Anima:

- Crea una serata rilassante
- Vai a letto presto
- Esplora/viaggia in un posto nuovo
- Impara qualcosa di nuovo
- Inizia un nuovo hobby
- Fai riordine in casa



CAPITOLO 6

JOURNAL PROMPTS

Journal prompts settimanali

- Come pensi sia andata la tua settimana nel complesso?
- Quali sono stati i tuoi 3 successi più grandi?
- Con cosa hai avuto difficoltà e su cosa devi lavorare? Descrivi il momento più felice di questa settimana.
- Quali strategie o tecniche ti hanno aiutato a rimanere in pista? Come puoi migliorare la prossima settimana?
- Elenca le abitudini che hanno avuto un impatto positivo sulla tua settimana...
- Elenca le cattive abitudini da lasciar andare la prossima settimana...

Journal prompts di fine stagione

- Quali sono stati i tuoi maggiori successi degli ultimi 3 mesi? Elenca le sfide che hai affrontato...
- Cosa hai apprezzato di più in questa stagione?
- Guardando agli obiettivi che hai fissato, li hai raggiunti tutti?
- Considerando gli obiettivi raggiunti, cosa ti ha aiutato a impegnarti per raggiungerli? Quali obiettivi hai trovato impegnativi e perché?
- Le tue routine e abitudini ti sono state utili?
- Hai bisogno di cambiarne/aggiungerne di nuove per allinearti alla tua futura sé?
- Quali convinzioni hai che potrebbero frenarti?
- Quali convinzioni devi incorporare per passare alla prossima stagione?
- Quali nuovi obiettivi ti aiuteranno a crescere nella tua versione migliore?
- Elenca tutto ciò per cui sei grata guardando indietro su questa stagione.

GRAZIE MILLE!

SPERO CHE TU ABBAIA TROVATO QUESTA GUIDA UTILE ♥

Seguimi su Instagram @dana.paolucci per altre
ispirazioni e consigli su tutto ciò che riguarda il
benessere delle donne, per aiutarti a diventare la
versione migliore di te stessa ★



PODCAST SPOTIFY: [A TUTTO TONDO](#)

WWW.DANAPAOLUCCI.COM

 [@DANA.PAOLUCCI](https://www.instagram.com/dana.paolucci)