

Cum să fii ecologic în atingerea obiectivului tău?

Pentru acest proces vei avea nevoie de:

- planul de acțiune
- exercițiul „Mentalitatea și credințele personale”

În cele două procese ai toate datele necesare pentru acest penultim proces.

Planificarea activităților pe care le avem de realizat zilnic este cheia succesului în atingerea unui obiectiv. Cu atât mai mult a obiceiurilor zilnice.

Recomandare: realizarea unui obiectiv personal este strânsă legată de respectarea unui ritual zilnic care să cuprindă activități specifice, stabilite în planul de acțiune.

Acest nou proces te va ajuta să descoperi un mod de reîncărcare cu energie. Energia este necesară realizării planului personal. Succesul activităților este direct proporțional cu perseverența.

Sper că maimuța este adormită, perspectivele îți sunt deschise.

În planul de acțiune ai notat mai multe acțiuni pe care este necesar să le faci. Alege 3 dintre ele care sunt necesare a le practica zilnic pentru atingerea obiectivului tău.

Top 3 activități prioritare

1. _____
2. _____
3. _____

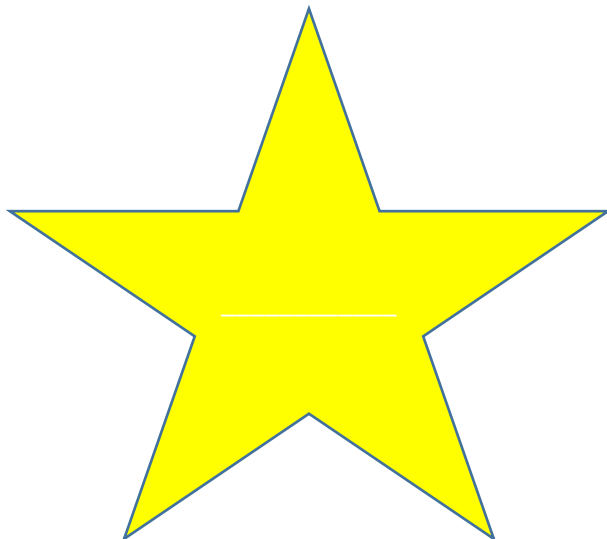
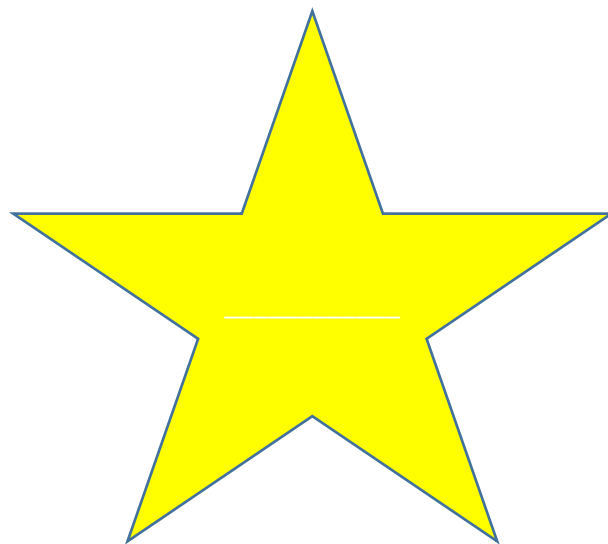
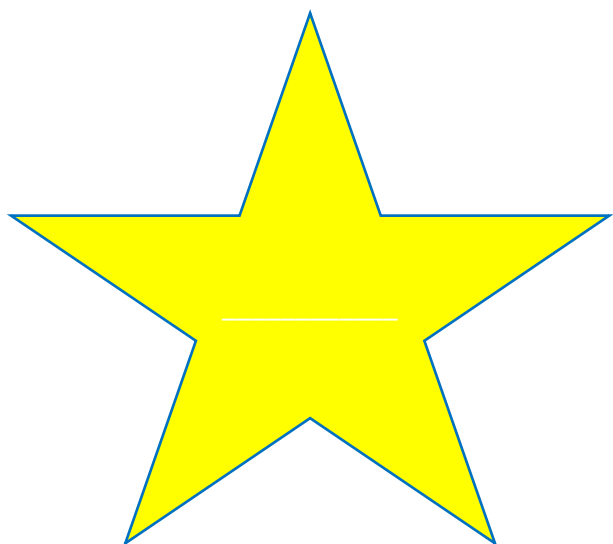
Acum te invit să notezi 3 factori stresori, dintre cei care, de regulă, de perturbă, distrag într-o zi (notificări Facebook, Instagram, telefon, email, persoane...), te poți inspira din aspectele negative.

1. _____
2. _____
3. _____

Mai departe notează 5 activități relaxante, de suport, dar de scurtă durată, pe care le practici sau ai putea să le practici când ești tensionat, încordat, lipsit de inspirație...ce beneficiu îți aduc aceste activități, cum te simți după? Cum te ajută aspectele pozitive?

Activitate	Beneficiu pe care îl simți!

Acum alege 3 activități dintre cele 5 relaxante. De câte ori te vei întâlni cu un stresor te invit să îl înlocuiești cu activitatea relaxantă. Adu-ți aminte de beneficii! Notează-le



Descoperă cum să ai timp de calitate pentru tine!