

DIARIO

DEL

CAMBIAMENTO

**QUESTA È UNA GUIDA
CHE TI AIUTERÀ A
CAMBIARE LE TUE
ABITUDINI, VERSO UNA
VITA PIÙ PIENA E FELICE.
È UN METODO CHE TI
GUIDA A TENERE TRACCIA
DEL TUO PERCORSO, PER
MANTENERE ALTA LA
MOTIVAZIONE E
RIMANERE FOCALIZZATO.**

**PRENDI UN BEL
QUADERNO E SEGUI LE
INDICAZIONI CONTENUTE
NEI PROSSIMI 4 PUNTI.**



MIMETTOADIETA.IT
TUTTO QUELLO CHE TI SERVE PER DIMAGRIRE

PUNTOUNO

OBIETTIVI E BENEFICI

SUI PRIMI FOGLI DEL QUADERNO, TRASCRIVI LE SEGUENTI DOMANDE E RISPONDI PER ISCRITTO.

SONO LE RIFLESSIONI DA FARE ALL'INIZIO DEL PERCORSO DI CAMBIAMENTO, PER INDIVIDUARE LA ROTTA DA SEGUIRE.



- Qual è il mio obiettivo?

- In quanto tempo voglio farlo?

- Cosa voglio cambiare nella mia vita per raggiungere questo obiettivo?

- Quando le posso eseguire?

- Come mi sentirò dopo averle svolte?



- Perché voglio raggiungerlo?

- Quali sono le tappe intermedie?

- Quali azioni posso compiere tutti i giorni per realizzare i miei desideri?

- Quali azioni posso fare prima e dopo che sono collegate?

- Quali sono i benefici sul breve e lungo periodo?



PUNTOTRE

PIANIFICAZIONE

SCEGLI UN GIORNO DELLA SETTIMANA (PER ESEMPIO LA DOMENICA MATTINA) IN CUI FAI IL PUNTO DELLA SITUAZIONE. ANALIZZA COME È ANDATA LA SETTIMANA PRECEDENTE E PIANIFICA QUELLA SUCCESSIVA. VERIFICA QUALI SONO GLI IMPEGNI DELLA SETTIMANA E PROGRAMMA QUANDO COMPIERE LE AZIONI CHE TI AIUTERANNO A RAGGIUNGERE I TUOI OBIETTIVI.

SE HAI BISOGNO DI UNA MANO, FATTI GUIDARE DALLE SEGUENTI DOMANDE.



- Ho raggiunto i miei obiettivi della scorsa settimana?

- Se no: cosa non ha funzionato? Dove posso migliorare?

- Cosa vorrei che succedesse nei prossimi giorni per farmi felice?

- Quando le posso eseguire?



- Se sì: ho celebrato questo avvenimento?

- Quali sono i miei obiettivi della settimana entrante?

- Quali azioni posso compiere tutti i giorni per realizzare i miei desideri?

- Quali azioni posso fare prima e dopo, che sono collegate?



PUNTOQUATTRO

DIARIO DELLA GRATITUDINE

DA FARE TUTTI I GIORNI

**TUTTE LE SERE, DEDICATI 10 MINUTI E RIPENSA
ALLA GIORNATA TRASCORSA.**

**QUALI SONO LE 3 COSE SUCCESSE OGGI CHE
MI HANNO RESO FELICE?**

TRASCRIVI LE RISPOSTE.

1.

2.

3.

**"AVRÒ SEGNATO UNDICI VOLTE
CANESTRI VINCENTI SULLA
SIRENA, E ALTRE DICIASSETTE
VOLTE A MENO DI DIECI
SECONDI ALLA FINE, MA NELLA
MIA CARRIERA HO SBAGLIATO
PIÙ DI 9.000 TIRI. HO PERSO
QUASI 300 PARTITE. PER 36
VOLTE I MIEI COMPAGNI SI
SONO AFFIDATI A ME PER IL
TIRO DECISIVO... E L'HO
SBAGLIATO. HO FALLITO TANTE
E TANTE E TANTE VOLTE NELLA
MIA VITA. ED È PER QUESTO
CHE ALLA FINE HO VINTO
TUTTO."**

MICHAEL JORDAN



MIMETTOADIETA.IT
TUTTO QUELLO CHE TI SERVE PER DIMAGRIRE