

COME DEFINIRE IL PRIMO PASSO

Verso la versione migliore di te

KRISTINA
GRANCARIC
COACH

IL PRIMO PASSO IDEALE

PERCHÉ È COSÌ IMPORTANTE?

Abbiamo tutti un obiettivo in mente, qualcosa che vogliamo raggiungere che ci incentiva e allo stesso tempo ci spaventa.

I nostri obiettivi ci definiscono e creano il nostro sé lavorativo.

Quando ci prefissiamo degli obiettivi maggior parte delle volte ci blocchiamo.

Con questa presentazione vi spiego come sbloccare il meccanismo della paura e definire il vostro primo passo senza pensare ai passi successivi.

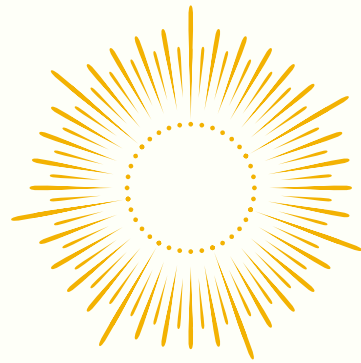


IL MANTRA

Invece di fare una lista di tutti i passi, decidi solo il primo.



IL METODO



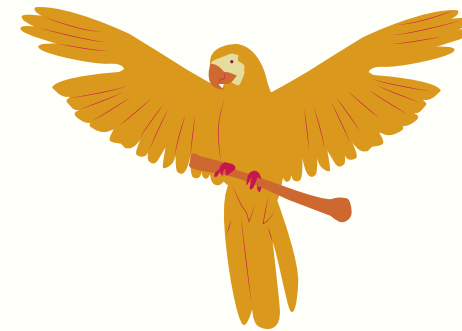
1

Visualizza
l'obiettivo futuro,
come se fosse già
accaduto



2

Capisci dove sei
oggi in
riferimento
all'obiettivo



3

Decidi il primo
passo da fare



4

Filtra il primo
passo e
semplificalo il
più possibile

Le caratteristiche del primo passo

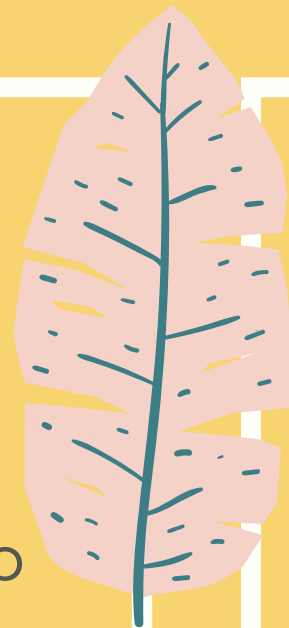


VELOCE

Lo puoi fare entro una settimana?

PRATICO

Si tratta di un'azione reale o qualcosa di più celebrale?



MISURABILE

Come capirai che hai portato a termine il tuo primo passo?

SEMPLICE

Senti una sensazione di ansia oppure di tranquillità? Se il passo è semplice sentirai un senso di tranquillità quando pensi di portarlo a termine.



LE DOMANDE DA PORSI PER

SEMPLIFICARE
SEMPLIFICARE
SEMPLIFICARE



Puoi farlo entro la prossima settimana?



Puoi farlo da solo/a?



L'azione è facile e non ti fa paura vero?

NON RIESCI A DEFINIRE IL TUO PRIMO PASSO?

FISSA LA TUA PRIMA SESSIONE DI COACHING



+39 - 3926238647

CONTATTI

MAIL

me@kristinagrancaric.coach

TELEFONO

0039 3926238647

SITO

www.kristinagrancaric.coach

