



I tuoi Obiettivi

Prioritari by Marco Adragna

E' difficile raggiungere i tuoi **obiettivi** se non sai esattamente quali sono: l'attività che ti propongo servirà a chiarire un po' la tua direzione, ti aiuterà anche a fare scelte migliori e a sentirti più sicuro.

Bastano una decina di minuti. Avrai bisogno di diversi

fogli di carta, una penna e un orologio. Ti consiglio di leggere questo articolo per intero una prima volta e poi di rileggerlo seguendo le istruzioni.

1. Premessa: non sarai legato a vita a gli obiettivi che decidi adesso: stai semplicemente stabilendo una direzione e periodicamente controllerai se questa direzione è ancora valida oppure no.
2. Prendi il primo foglio di carta e scrivi in cima: **Quali sono i miei obiettivi di vita?** In due minuti, scrivi tutto quello che ti viene in mente, senza scegliere o censurare niente. Prendi poi altri due minuti per rivedere e cambiare la lista in modo che risulti più soddisfacente per te
3. Ora prendi il secondo foglio di carta e scrivi in cima: **Quali sono i miei obiettivi per i prossimi tre anni?** Scrivi senza censure tutto quello che ti viene in mente per i primi due minuti, e poi prendi altri due minuti per rivedere e modificare quello che hai scritto.
4. Per la parte finale di questa attività prendi il terzo foglio e scrivi: **Se sapessi oggi che un fulmine mi ucciderà fra sei mesi, come vorrei vivere fino ad allora?** Come in precedenza, scrivi tutto quello che ti viene in mente per i primi due minuti. Poi prendi altri due minuti per rivedere quello che hai scritto.
5. Ora passa almeno altri due minuti a leggere tutte le risposte che hai dato e fai tutti i cambiamenti necessari affinché la lista diventi più soddisfacente per te.
6. **E' importante che tutti i tuoi obiettivi siano espressi "in positivo"** cioè in termini di quello che farai o otterrai (es. "Correrò una maratona" o "troverò una nuova compagna") e non di ciò che smetterai o lascerai (es. "smetterò di mangiare troppi dolci" o "lascero la mia compagna") Rivedi e fai tutte le modifiche necessarie alla lista per portare i tuoi obiettivi "in positivo".
7. Cerca i conflitti all'interno delle tre liste che hai scritto. I conflitti sono normali e positivi e trovarli ti dà la possibilità di gestirli in due modi: – **Dando delle priorità** e decidendo quale obiettivo è più importante. – **Facendo compromessi**, e trovando modi di soddisfare parzialmente due obiettivi in apparenza inconciliabili.
8. Per individuare le priorità, guarda ognuna delle liste a turno, e scegli i 3 obiettivi più importanti da ognuna delle liste, in modo da avere un totale di 9 obiettivi. Ora prendi un foglio bianco e scrivici le nove priorità. **Questi sono i tuoi obiettivi prioritari.**
9. I tuoi obiettivi prioritari non saranno gli stessi per sempre ed è utile rivederli periodicamente. Una volta fissati, i tuoi obiettivi ti aiuteranno a mantenerti concentrato sulla strada che vuoi fare. Perché se non vivi seguendo i tuoi obiettivi, finirai per essere trascinato dagli obiettivi degli altri.