



AGISCI SUL TUO ATTEGGIAMENTO

SVOLTA
DOLORE

LE DIECI DOMANDE DELLA VISUALIZZAZIONE

OBIETTIVO: _____

1. Quando avrò raggiunto il mio obiettivo che cosa ci sarà di diverso nella mia vita rispetto a oggi?

2. Come sarà migliorata la mia vita nello specifico?

3. Quali problemi avrò dovuto risolvere per poter conseguire questo risultato?

4. Come li ho risolti? Chi mi ha aiutato?

5. Quali sono le principali azioni che ho dovuto svolgere per poter conseguire questo risultato?

6. Che tipo di persona devo diventare per poter conseguire questo risultato?

7. Che cosa devo imparare, migliorare o cambiare nel mio attuale modo di essere e di vivere?

8. Quali competenze e capacità devo sviluppare per essere in grado di raggiungere questo risultato?

9. Quando lo avrò conseguito, chi altri ne beneficerà oltre me?

10. In che modo ne beneficeranno?
