



# 7

*passi per*

*raggiungere meglio  
i tuoi obiettivi*





Enciclopedia delle emozioni - Vol. 4 (Estratto)  
**7 passi per raggiungere meglio i tuoi obiettivi**

ISBN: 9788835362524

2020 © Nicola Russo

[www.selfemotionalcontrol.com](http://www.selfemotionalcontrol.com) - [info@selfemotionalcontrol.com](mailto:info@selfemotionalcontrol.com)



[www.selfemotionalcontrol.com](http://www.selfemotionalcontrol.com)

## ***Indice***

Cosa c'è in questo libro per me? .....	pag. 5
Cosa otterrai applicando i sette passi nella tua vita .....	9
<b>1 - Per raggiungere con successo i tuoi obiettivi .....</b>	<b>15</b>
<b>2 - Identifica le tue priorità .....</b>	<b>21</b>
<b>3 - Tu al centro delle tue mete .....</b>	<b>25</b>
<b>4 - Il sistema S.M.A.R.T .....</b>	<b>33</b>
<b>5 - Il tuo subconscio e il metodo A.I.R. ....</b>	<b>39</b>
<b>6 - Perché acquisire un linguaggio diverso .....</b>	<b>47</b>
<b>7 - Le 100 affermazioni più potenti .....</b>	<b>59</b>
Come questo libro mi può aiutare? .....	71
Come posso usare questo libro? .....	73
Self Emotional Control .....	77



[www.selfemotionalcontrol.com](http://www.selfemotionalcontrol.com)

## ***Cosa c'è in questo libro per me?***

Questo libro è stato scritto con l'intenzione di fornirti le informazioni necessarie per migliorare le tue capacità così da sapere come intervenire e lavorare correttamente su di te al fine di stabilire quali sono veramente gli obiettivi che ti piacciono e che vuoi raggiungere.

Prima di tutto, vorrei congratularmi per la scelta che hai fatto di acquistare questo libro. È chiaro da questo atto, che tu voglia scoprire e fare tue delle nuove tecniche per migliorare le tue abilità e capacità per riuscire ad intraprendere la strada del tuo successo. Ti prometto che in questo libro troverai quello che cerchi per ottenere quei risultati che trasformeranno la tua vita e quella di coloro che ti stanno vicino.

Nel mondo di oggi basato sul giudizio è facile cedere alla pressione esterna di cambiare continuamente obiettivi sia personali che aziendali. Se non si hanno ben chiare in mente le priorità si cade nell'errore di correre dietro gli impegni senza però fare nulla di veramente concreto. Perdere di vista, quali sono le cose che realmente desideri fare, è di una facilità mai vista, questo perché in questa era ci sono tante cause di distrazione quante non ne sono mai esistite.

Ciò che ha contribuito alla divulgazione di tante informazioni commerciali e non, è la miriade di esperti nella comunicazione che sono nati sin da quando l'era tecnologica ha preso piede. In contrasto questo libro si propone come fonte di suggerimenti per concentrare la tua mente soprattutto su quello che ti aiuta a realizzarti come persona.

Ovviamente la disciplina nello svolgere le azioni prefissate e il buon controllo emotivo non si possono costruire né tanto meno si possono distruggere in un giorno ma, ciò che può accadere in un giorno è che il processo di crescita o distruzione venga attivato.

Il libro verte sulle tecniche di comunicazione soprattutto con te stesso e la qualità dei momenti che dedichi a programmare le tue attività. Sono dei sistemi di comunicazione che vanno ad operare sul tuo "io" a livello conscio e subconscio.

Si tratta di self-coaching, ossia d'insegnare a te stesso ad influire consapevolmente sul tuo "io", in modo razionale ed emotivo.

Potrai avere, da questo momento in poi, il pieno controllo sulla tua vita e non lasciare che altri la dirigano in alcun modo.

Per cui da oggi con questi sette passi puoi intraprendere la strada che ti conduce al tuo meritato traguardo, la creazione e la realizzazione dei tuoi obiettivi.

Tutto quello che hai fatto fino ad ora è servito a renderti



la persona che sei diventato, col subentro di questo libro nella tua vita privata e professionale ti accorgerai che troverai facile utilizzare nuovi sistemi che porteranno te e le tue capacità a livelli superiori. La mia intenzione, alla fine di questi sette capitoli, è che tu abbia un progetto di passi da seguire che possano enormemente aiutarti a pianificare e seguire il tuo programma.

Il libro ti dimostrerà come raggiungere la fiducia di cui hai bisogno per diventare un esperto efficace nella gestione dei tuoi obiettivi.

Il fatto che tu sia qui a leggere questo libro è prova tangibile che tu voglia diventare esperto nello stabilire quali mete prefiggerti sia come persona, come genitore e come coniuge. I sette passi per un buon Goal Achievement (raggiungere gli obiettivi) sono già usati anche da imprenditori, leaders e managers anche nel campo lavorativo. I risultati sono visibili da tutti. I grandi nomi aziendali sono nati ed esistono grazie anche all'applicazione dei principi trattati in questo libro.

Qui di seguito ti accenno brevemente i punti principali trattati e qualche punto secondario al fine di suscitare interesse nel materiale esposto.



## ***Cosa otterrai applicando i sette passi nella tua vita***

### ***1) Per raggiungere con successo i tuoi obiettivi***

- √ Sarai in grado di comprendere quello che veramente vuoi e quello che intendi eliminare.
- √ Non saranno le cose ad accadere più in modo casuale, ma sarai tu l'ideatore della tua personalità e delle tue circostanze.
- √ Avrai ben chiare le tecniche che userai per trasformare la tua vita.
- √ Diventa te stesso la persona che "a tavolino" ha strutturato la sua stessa personalità e di conseguenza ideato le sue circostanze.
- √ Influirai in modo consapevole e ben ponderato mettendo giù per iscritto un elenco dettagliato di dove vuoi arrivare.
- √ Passo dopo passo la tua vita prenderà la forma che tu vuoi che essa prenda.

## **2) *Identifica le tue priorità***

- √ Sarai in grado di scegliere ciò che per te ha più importanza dando la dovuta attenzione a mete a breve e a lungo termine.
- √ Sarai tu a stabilire quali sono le tue priorità.
- √ Inizia ad influire in modo consapevole e ben ponderato stilando una lista dettagliata di ciò che ti farà diventare una persona di successo.
- √ Stabilirai un passo alla volta su ciò che devi fare per attuare il tuo nuovo stile di vita.
- √ Darai la dovuta attenzione alle mete che vuoi realizzare prima di raggiungerne delle altre.

## **3) *Tu al centro delle tue mete***

- √ Sarai tu il progettista e il realizzatore delle tue aspirazioni.
- √ Potrai individuare facilmente i campi a cui dare la dovuta attenzione.
- √ Userai un sistema che ti aiuterà a stabilire mete che realmente soddisfano i tuoi reali bisogni.
- √ Ti prenderai carico delle tue qualità e abitudini.
- √ Lavorerai sul tuo ambiente esterno dal di dentro della tua personalità.

- ✓ Vedrai migliorare le tue circostanze perché migliorerai prima te stesso.
- ✓ Imparerai ad usare i bisogni altrui come opportunità di crescita personale.
- ✓ Guarderai al tuo progresso individuale come mezzo per migliorare la relazione che hai con te stesso e con chi è importante per te.

#### ***4) Il sistema S.M.A.R.T per ottenere quello che vuoi***

- ✓ Col metodo S.M.A.R.T. sarai capace di fare le cose in modo da soddisfare le tue aspettative.
- ✓ Potrai meglio focalizzare la tua attenzione sulle azioni che devi intraprendere per raggiungere i tuoi obiettivi.
- ✓ Non sarai più frutto di coincidenze o programmi del lavoro altrui.
- ✓ Quello che farai è esattamente quello che hai deciso di fare per il tuo bene e per quelli a te vicini.
- ✓ Non reagirai d'impulso alle circostanze, ma sarai ben capace di gestire la tua risposta sulla base di quello che è il meglio per te.

### **5) *Il tuo subconscio e il metodo A.I.R. per raggiungere i tuoi obiettivi***

- √ Descrivi il problema e componi la domanda.
- √ Dopo aver scritto la domanda lasciala incubare.
- √ Scrivi le risposte o le soluzioni al problema che hai posto.
- √ Ripeti A.I.R. ogni volta che devi risolvere un problema.
- √ Sei tu ad imporre i tuoi limiti.

### **6) *Perché acquisire un linguaggio diverso?***

- √ Il linguaggio che usiamo sia quando parliamo a noi che con la gente, ha una notevole importanza per raggiungere dei risultati soddisfacenti.
- √ Scegliendo le giuste frasi sarai in grado di prevedere in che modo realizzerai la missione che ti sei prefissato di compiere.
- √ Sarai piacevolmente sorpreso nel vedere come questa semplice strategia, ossia cambiare le cose che dici a te stesso, ti permetteranno di migliorare la tua vita sotto tutti i punti di vista.
- √ Potrai provare più gioia e più soddisfazione ripetendo più e più volte frasi che ispirano gioia e soddisfazione.
- √ Sincronizzerai la tua vita con ciò che veramente vuoi che essa sia.

## **7) *Le 100 affermazioni più potenti per raggiungere i tuoi obiettivi***

- √ Potrai scegliere tra queste affermazioni quelle che in modo più specifico si adattano alle tue aspirazioni e desideri.
- √ Potrai scegliere tra le 100 affermazioni quelle che credi ti aiuteranno a raggiungere le tue mete a breve e a lungo termine.
- √ Gradualmente elimina quelle frasi che invece di spronarti al progresso personale destano in te rabbia e frustrazione... niente più frasi “diversamente colorite”.

***“ ... da oggi puoi intraprendere  
la strada che ti conduce  
alla realizzazione  
dei tuoi obiettivi. ”***



*Acquista il libro completo su*  
**[www.selfemotionalcontrol.com](http://www.selfemotionalcontrol.com)**







The Emotion Encyclopedia



[www.selfemotionalcontrol.com](http://www.selfemotionalcontrol.com)