

Arrivare all'obiettivo

1

Tra maghi e scienziati


☐

Mago


☐

Scienziata

Scrivi il tuo obiettivo:

2

La macchina del tempo

Se potessi cambiare qualcosa del passato, decideresti di:

● Cambiare qualcosa che: ☐ Riguarda te stesso ☐ Riguarda gli altri

Ad esempio cambiare il taglio dei tuoi capelli o cambiare il modo in cui gli altri giudicano i tuoi capelli

● Cambiare qualcosa che: ☐ Dipende dalle tue azioni ☐ Dipende dalle azioni degli altri

Ad esempio cambiare il tuo modo di studiare o cambiare il modo dei prof di insegnare

● Cambiare qualcosa: ☐ Di generale e astratto ☐ Di concreto

Ad esempio cambiare per essere più sicuro di te o cambiare per saper cosa rispondere quando qualcuno ti prende in giro

● Cambiare qualcosa: ☐ Per affrontare meglio un problema ☐ Per evitarlo

Ad esempio cambiare per affrontare con meno ansia il compito di storia o trovare un modo per evitare il compito di storia

3

Sogni e bisogni

Il mio obiettivo è:

- | | | |
|---|---|---|
| ☒ Qualcosa che voglio raggiungere: | ☐ Adesso da adolescente | ☐ Quando sarò adulto/a |
| ☒ Qualcosa di: | ☐ Concreto (tipo: "voglio diventare un cantante") | ☐ Generico (tipo: "voglio essere felice") |
| ☒ Qualcosa che: | ☐ Posso realizzare da solo/a | ☐ per realizzarlo ho per forza bisogno dell'aiuto degli altri |
| ☒ Tende a: | ☐ Raggiungere una soddisfazione (tipo: "voglio aprire un'azienda tutta mia di computer") | ☐ Evitare un'insoddisfazione (tipo: "non voglio lavorare in Italia") |

4

Ho visto il futuro!

Cosa faresti se dovessi scoprire già da ora che il tuo obiettivo futuro...

- | | | |
|---|--|---|
| ☒ ...non si realizzerà così come tu lo vuoi? | ☐ Proverei a trasformarlo in qualcosa di simile ma più facilmente raggiungibile | ☐ Mi demoralizzerei e lo abbandonerei |
| ☒ ...si realizzerà così come tu lo vuoi? | ☐ Dal momento che il successo è garantito cercherei di perfezionarlo per divertirmi di più nel raggiungerlo | ☐ mi impegnerei meno per raggiungerlo, tanto il successo è garantito |