

Progettare Azioni Concrete

Fase 0.0

SCRIVERE aiuta a “vedere” la Progettazione di un piano d’azione ragionato

- Iniziare ad usare delle parole positive, specifiche ed originali per aiutarsi nel concretizzare il ragionamento
- Scrivere dei passaggi aiuta a sapere dove siamo

Fase 0.5

Farsi qualche domanda prima di progettare...

- Cosa vuoi raggiungere? e solo dopo chiedere il perché?
- Quali risorse hai e quali ti potrebbero tornare utili?
Per risorse si intendono Qualità personali, Modelli di esempio Persone, Tempistiche, Risorse economiche, Oggetti materiali
- Quali sono le cose sotto la mia diretta responsabilità e quali posso cercare di avvicinare?
- Quanto, cosa e come si è disposti a sperimentare nella pratica? E qual è un limite, oggettivo e soggettivo, che vogliamo stabilire?
- Quale atteggiamento devo tenere per perseguire quello che voglio (es. sarò determinato come...)?

Fase 1.0

Progettazione ragionata della meta e poi dei sotto passaggi (step)

- La meta d’arrivo deve essere espressa con parole e frasi che definiscono per bene il cosa si vuole ottenere. Per questo scopo usare sempre i 3 canali delle info base del processo V.U.S.
- Le parole che si usano devono rendere concreta la meta di arrivo per renderla oggettiva e misurabile in ogni momento, devono aiutare a crearsi una immagine tridimensionale ricca degli effetti speciali che ci inventiamo e che rendono automaticamente sfidante e stimolante il percorso stesso
- Per arricchire la meta di dettagli stimolanti può esserci un pensiero dedicato al luogo fisico d’arrivo, il qualcuno con cui arrivarci e un modo personale per festeggiarla
- L’intero percorso deve essere rispettoso dei nostri valori personali e delle cose per noi importanti
- Ogni step deve avere dei criteri oggettivi (condivisi) e soggettivi (ragionati) per poter sempre quantificare quello che si è ottenuto e per la soddisfazione ricavata personalmente
- Ogni step deve avere dei tempi di scadenza per ogni macro azione
- Ogni step deve avere un certo grado di modificabilità e deve permettere di sentirsi addosso un alto grado di autonomia e responsabilità nel riprogrammare le proprie azioni esclusivamente sulla base dei risultati oggettivi ottenuti.

Fase 2.0

Tecniche di PNL

Sono le domande di precisione e di qualità che decidiamo di farci durante il percorso.

Sono l'attenzione che dedichiamo all'uso delle parole (sfera cognitiva o logica) e delle immagini (sfera rappresentativa o emotiva) che nascono dalle esperienze che si stanno vivendo.

Sono le mappe mentali che ci guidano nel mondo.

Sono strumenti che possono essere utili per trasformare ed adattare il nostro atteggiamento specifico ad una esperienza che, al momento, non ottiene dei risultati concreti.

Sono tecniche di focalizzazione dell'attenzione per passare dalle aspettative teoriche dei "vorrei ma/però" all'azione pratica del "faccio e imparo, qui e adesso".

È una tecnologia che, se si decide di sperimentarla, spinge fuori dalla "zona di confort" delle nostre abitudini e sicurezze per vedere cosa c'è di possibile e di utile da imparare.

Raramente è la meta finale che dà una spinta motivazionale aggiuntiva ma è sempre lo scopo che perseguiamo dentro di noi, a livello più alto, dove c'è la nostra coerenza personale, che ci fa fare il salto di qualità. (Perché intimamente lo vuoi fare? Come starai dopo averlo raggiunto? Come farai a sapere di esserci arrivato?)

Exercise (*Goal – Reality – Options – When/who/where*)

Parole per descrivere la meta sfidante:
Analisi Realtà e risorse attualmente disponibili:
Opzioni e risorse possibili:
Quando, con chi e dove?
Cosa potresti fare di nuovo? Cosa potresti smettere di fare? Cosa farai di più? Cosa farai di meno?