



# OBIETTIVI

**“Non hai più tempo per le questioni importanti?**

**Sei stressato da una vita urgente e frenetica?**

**Scopri come stabilire la tua direzione e  
raggiungere velocemente i tuoi obiettivi!”**

NOTA: puoi ripubblicare gratis questo ebook sul tuo sito o blog, a patto di non modificare il testo, nè l'autore. **Mandalo gratis ai tuoi amici.** Puoi modificare la grafica, l'impaginazione, e aggiungere eventuali tuoi link di affiliazione ([affiliati ora!](#))

**di Giacomo Bruno**



## SOMMARIO

<b>COMPLIMENTI!</b>	<b>pag. 03</b>
<b>TU CHE PERSONA SEI?</b>	<b>pag. 07</b>
<b>Esercizio</b>	<b>pag. 11</b>
<b>OBIETTIVI CHIARI</b>	<b>pag. 14</b>
<b>Esercizio</b>	<b>pag. 18</b>
<b>LA FORMULA MAGICA</b>	<b>pag. 22</b>
<b>Esercizio</b>	<b>pag. 28</b>
<b>IL TEMPO: QUI E ORA</b>	<b>pag. 29</b>
<b>Esercizio</b>	<b>pag. 35</b>
<b>CONCLUSIONE</b>	<b>pag. 41</b>
<b>AZIONE!</b>	<b>pag. 43</b>
<b>PER APPROFONDIRE</b>	<b>pag. 44</b>



## COMPLIMENTI!

Complimenti, hai in mano l'**ebook n.1 in Italia** dedicato al raggiungimento dei tuoi **obiettivi personali, professionali e finanziari!**

Le strategie che trovi in questa guida sono **le più efficaci che vi siano al mondo**. Non voglio esagerare, è che semplicemente ho passato gli ultimi 15 anni della mia vita a studiare le strategie dei più grandi uomini della Terra, quelli che nella vita hanno raggiunto **obiettivi straordinari**.

Mi sono specializzato in Europa e negli Stati Uniti nell'arte dell'eccellenza umana, la PNL (o **Programmazione Neuro-Linguistica**), la scienza che studia da oltre trenta anni **i più grandi geni mai**



**esistiti.** Io sono Trainer Internazionale di PNL, nominato direttamente dal fondatore, dr. Richard Bandler.

Quello che trovi in queste pagine non sono i classici contenuti noiosi sul raggiungimento degli obiettivi. Parliamo invece di **strategie che valgono migliaia di euro**. Che a me sono costate migliaia di euro e tanti anni di studio e di esperienze. E che tu hai avuto l'opportunità di avere a poche centinaia di euro!

Se pensi di essere troppo vecchio per metterti a studiare queste strategie, sappi che questa è solo una convinzione limitante. Ma se vuoi tenertela va bene, magari passa questa guida ad uno più ambizioso e più sveglio di te!



Io mi impegno a guidarti passo passo nel tuo percorso per aiutarti a **definire e raggiungere i tuoi obiettivi**. Lo so, sembra ancora incredibile, ma ti assicuro che è assolutamente fattibile e che già tanti prima di te lo hanno fatto e lo stanno ancora facendo con risultati straordinari.

Lasciati guidare, lasciati accompagnare come se io fossi lì insieme a te, come se la mia voce fosse davvero lì per seguirti e aiutarti.

Segui punto per punto tutto quello che ti consiglio, non fare di testa tua, non saltare i passaggi perché hai fretta. Questo è semplicemente il meglio che sia in giro. Datti da fare per mettere in pratica queste



**Autostima.net**

strategie perché puoi davvero **realizzare tutti i tuoi sogni** e raggiungere la libertà!

In bocca al lupo!

*Giacomo Bruno*



## **Tu che persona sei?**

Hai presente quando conosci una persona e ti rendi subito conto che è uno senza una meta, senza obiettivi chiari, senza direzione, uno che vive la vita in balia del caso? E hai presente quando invece conosci uno che è così determinato che dentro di te pensi “WOW, questo è uno forte!”?

### **E tu che persona sei?**

Che effetto fai agli altri quando ti conoscono per la prima volta? Certo, “l’apparenza inganna” dice il proverbio. Forse è davvero così, forse no, ma la prima impressione resta la prima. Gli americani sintetizzano efficacemente la questione con la frase:



“Non avremo mai una seconda occasione di fare una buona prima impressione”.

E' proprio così: quando facciamo nuove conoscenze, quando ci presentiamo agli altri, conta moltissimo il modo in cui le persone ci schedano nei primi attimi; **come ci poniamo**, quello che diciamo e il modo in cui lo diciamo lasciano una certa impronta, suscitano certe sensazioni nell'interlocutore, portandolo a farsi un certo profilo di noi.

A livello neurologico, il **principio di coerenza** ci spinge a prestare attenzione, a scartare e selezionare solo un certo tipo di informazioni: per questo tenderemo a notare ed evidenziare solo gli aspetti di una persona che tendono a confermarci la prima





opinione avuta su di lei, minimizzando o ignorando del tutto le informazioni che invece proverebbero il contrario.

E' questione di **focalizzazione**: è più o meno la stessa cosa che ci capita quando, per esempio, dobbiamo cambiare la nostra auto; se c'è un particolare modello di automobile che ci interessa e che stiamo valutando di scegliere, tenderemo a vederla su ogni strada e ad ogni incrocio, quando fino a poco tempo prima non la notavamo neppure. Questo succede non perché sia aumentato il numero di quelle particolari automobili in circolazione, ma perché è cambiata la nostra sensibilità e la nostra attenzione nei suoi confronti: a noi sembra di vederne di più e ovunque, ma succede solo perché siamo più predisposti ad accorgerci della loro



presenza, proprio perché il nostro cervello si sensibilizza su ciò che ci interessa maggiormente.

Lo stesso accade con gli altri e con le opinioni che ci facciamo su tutto ciò che ci capita e ci circonda. Piuttosto che rivedere del tutto l'ipotesi che abbiamo formulato su qualcuno e sconfessare il primo giudizio avuto su di lui, la mente umana trova emotivamente meno costoso cancellare o relativizzare alcuni dati informativi in suo possesso su quella certa persona. Questo la dice lunga su quanto sia importante, a volte critico, riuscire a **dare da subito il meglio di noi stessi**. E allora cosa c'è di meglio che avere obiettivi chiari e ben definiti?



## ESERCIZIO

Il punto di partenza è capire dove sei adesso (Stato Attuale) e dove vuoi andare (Stato Desiderato). Di seguito trovi la **ruota della vita**, un esercizio molto usato nel mio lavoro di [Coach](#) personale per aiutarti a capire dove sei adesso.

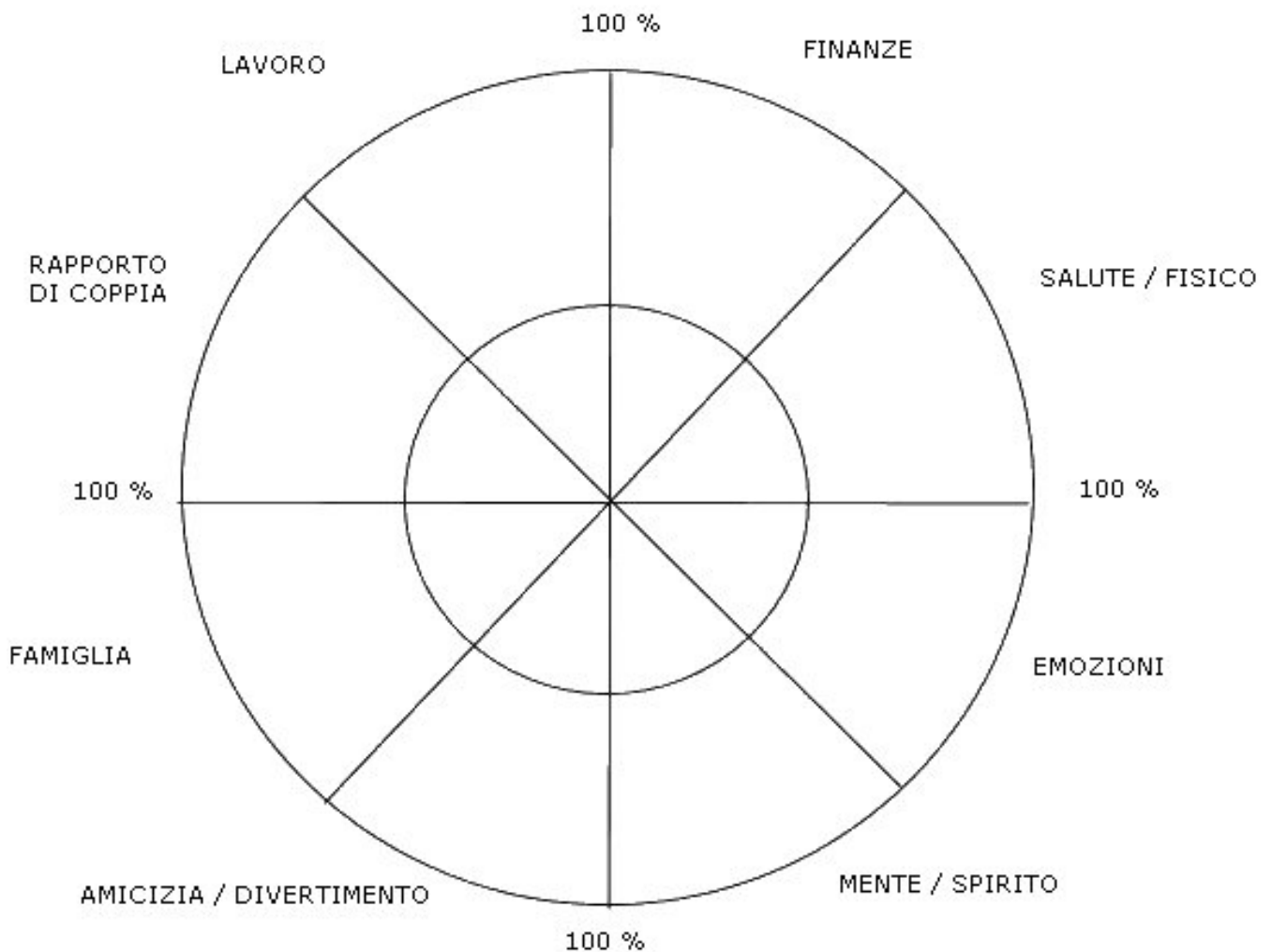
L'esercizio consiste nel segnare sulla ruota il tuo **grado di soddisfazione** per ciascun settore, in un punto compreso tra 0 e 100.

Ad oggi, quanto sei soddisfatto del tuo lavoro? Quanto sei soddisfatto del tuo rapporto di coppia? E così via. Alla fine colora tutti gli spicchi.

**Se la tua vita è equilibrata**, la ruota tende ad essere tonda. Se invece gli spicchi sono tutti diversi, allora



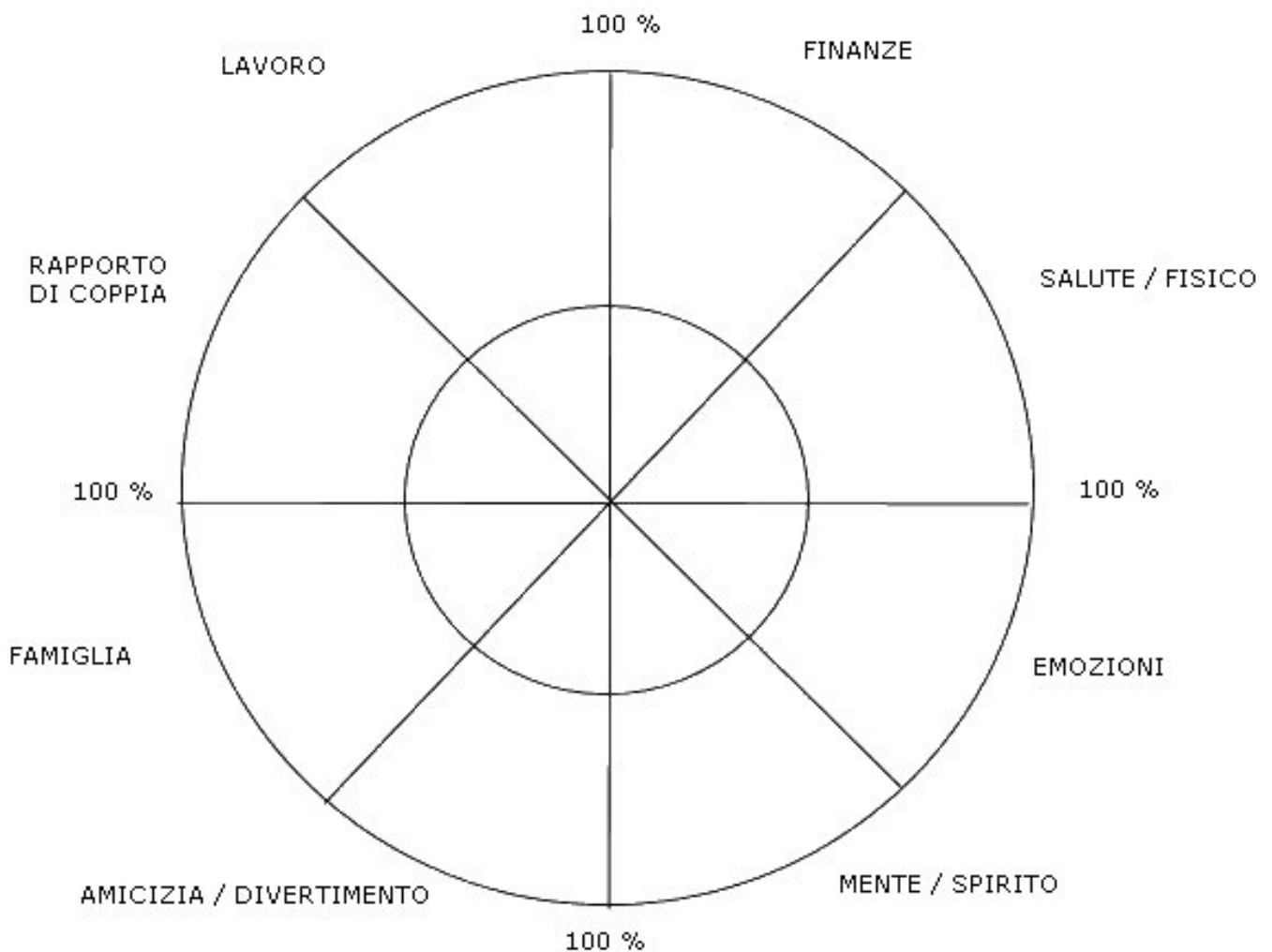
è il caso di impegnarti parecchio nella definizione dei tuoi obiettivi. Buon lavoro!



Indica il grado di soddisfazione per ciascun settore.  
*0% = minimo - 100% = massimo*



Adesso disegna la ruota della vita che vuoi raggiungere **entro un anno** da oggi. Questo sarà il tuo primo obiettivo.



Come sarà la tua ruota ad 1 anno da oggi?



## Obiettivi chiari

La regola base per essere ottimi leader è sicuramente avere un **progetto di vita** che possa comunicare sicurezza: è essenziale delineare i nostri obiettivi in modo chiaro e definito, da inseguire e realizzare, per vivere da protagonisti senza lasciarsi trasportare passivamente dagli eventi e dal tempo



che scorre. Ne ho parlato in maniera molto molto approfondita nel [videocorso “Obiettivi”](#). Non c’è sicurezza e soddisfazione maggiore verso noi stessi di quella derivante dal raggiungere un traguardo che ci

eravamo prefissati.



E' importante che gli obiettivi siano **formulati in modo positivo**: una meta definita in negativo non è una vera meta. “Non voglio fare questo lavoro” non esprime un progetto preciso, ma solo un allontanamento da qualcosa. “Sarò un pilota” invece è la modalità più esatta, meglio ancora se poi viene formulata utilizzando il tempo presente: “sono un pilota”, così da renderlo un obiettivo ancora più vicino.

Per gli obiettivi è fondamentale la distinzione tra quelli di tipo **finale** e quelli di tipo **strumentale**. Prendiamo il caso di un individuo che identifichi uno scopo della sua vita affermando “Voglio un lavoro più redditizio”: in realtà in questo caso un impiego maggiormente remunerativo potrebbe essere solo uno strumento grazie al quale conseguire

risultati diversi e più elevati, come magari comprare una casa più grande. Ciò su cui quell'individuo deve focalizzare la sua attenzione e le sue energie non è perciò il primo, che è solo un mezzo, bensì il secondo, l'obiettivo finale: “Voglio avere una nuova casa”. Solo questo tipo di obiettivi, infatti, rappresentano i nostri veri e più profondi desideri, che bramiamo con tutta la passione e l'energia di cui siamo capaci, vissuti con il cuore e carichi di emozioni.

Il primo requisito da non sottovalutare assolutamente è quello della **coerenza** con il nostro sistema di valori e possibilità: un obiettivo non deve mai eludere la rete dei nostri riferimenti interni, tanto meno interferire con la nostra salute fisica e mentale. In entrambi i casi o non lo raggiungeremo



affatto, oppure lo raggiungeremo senza però riuscire a mantenerlo; e comunque non saremo soddisfatti né tanto meno felici. Piuttosto dobbiamo pensare ad una sorta di tabella di marcia, che lo renda **raggiungibile** in tempi determinati.

Questo vuol dire che l'obiettivo deve possedere il fondamentale requisito della **misurabilità**, così da poter sempre quantificare quanto ci stiamo avvicinando alla nostra meta e soprattutto in modo da renderci conto di quando l'abbiamo effettivamente raggiunta: per un venditore questo potrebbe significare un certo fatturato o un certo numero di prodotti venduti; per un seduttore potrebbe essere il fatto di ottenere un appuntamento dal partner.

Anche la **motivazione** che è dietro ad un obiettivo è molto importante: proviamo dunque ad aumentarla attraverso un semplice esercizio.

## **ESERCIZIO**

Immaginiamo la nostra vita come una linea che dal passato va verso il futuro, attraversando il presente: posizioniamo lungo questa “**linea del tempo**” tutti gli eventi della nostra vita; pensiamo di collocarci su di essa all'altezza del punto in cui riteniamo opportuno raggiungere l'obiettivo che abbiamo formulato, tra un mese o tra un anno o tra dieci.

Immaginiamo di trasportarci in quel punto, quando cioè avremo conseguito l'obiettivo che ci eravamo prefissati, e non fare altro che vivere quello che vivremo quando ciò avverrà. Come possiamo capire



di averlo raggiunto? Cosa sentiamo? Quali sensazioni? Cosa possiamo vedere? Che suoni possiamo ascoltare? Rispondiamo a queste domande, così da rendere ancora più chiaro il nostro obiettivo.

Le persone che ci sono vicine, come fanno a capire che abbiamo raggiunto quell'obiettivo? Cosa vedono? Cosa ci dicono? Che sensazioni ci fanno provare? In che modo manifestano il loro apprezzamento nei nostri confronti? Dobbiamo vivere la scena con l'immaginazione, entrando in essa e godendone con tutti e cinque i sensi. Prima assumiamo la posizione percettiva interna a noi, poi cambiamo ottica e poniamoci da un punto di vista esterno, per avere una visione ancor più motivante.



Ora non resta che spostare lo sguardo indietro, da quel punto futuro verso il presente, e lentamente, come se riavvolgessimo la pellicola di un film, ripercorrere al contrario tutti gli eventi intermedi, dal momento in cui abbiamo conseguito l'obiettivo a quello in cui abbiamo mosso il primo passo nella sua direzione.

Seguendo questo procedimento, torneremo al presente più carichi di motivazione e determinati: la procedura di visualizzazione appena descritta, infatti, permette al nostro cervello di **focalizzarsi in modo automatico** verso quell'obiettivo, perché viene sensibilizzato nei confronti di tutti i passi, gli atteggiamenti e i comportamenti che si trovano lungo la strada del successo. In questo modo restiamo sempre orientati verso le nostre mete e ci



**Autostima.net**

assumiamo in senso pieno la responsabilità del nostro cammino verso la meta, dal primo all'ultimo passo.



## La Formula Magica

Esiste in Programmazione Neuro-Linguistica una “formula magica” per formulare in maniera corretta i nostri obiettivi. Riepilogando anche i passi visti finora, un obiettivo **ben formulato** deva avere le seguenti caratteristiche, che gli americani hanno sintetizzato nell’acronimo “pepsi”:

- **Positivo**: formulato in maniera positiva, senza utilizzare negazioni, così da dare una direzione ben chiara alla nostra mente.
- **Emozionale**: deve coinvolgere le nostre emozioni, il nostro cuore, perché la razionalità non basta per prendere decisioni importanti.



- **Presente:** lo dobbiamo sentire adesso, altrimenti rischiamo di rimandarlo a vita e di sentirlo solo in un futuro che non arriva mai.
- **Sensoriale:** deve coinvolgere i nostri sensi, la vista, l'udito, le sensazioni esterne ed interne.
- **Immaginativo:** dobbiamo visualizzarlo nella nostra mente, così da focalizzarci su di esso e raggiungerlo in tempi brevi.

E poi un obiettivo deve essere “smart”:

- **Specifico:** breve, conciso, chiaro, semplice da scrivere e da ricordare.



- **Misurabile:** tale da avere dei dati chiari che ci dicono che lo abbiamo raggiunto.
- **Accettabile:** conforme ai nostri valori etici e morali, che non vada contro di essi, altrimenti rischiamo un autosabotaggio interno che non ci permetterà mai di raggiungerlo.
- **Raggiungibile:** che non sia al di sopra delle nostra possibilità, ce la dobbiamo poter fare nel rispetto di noi stessi e dei nostri valori.
- **Temporale:** basato su una data di scadenza; dobbiamo essere in grado di definire un arco di tempo entro il quale raggiungerlo.





Infine dobbiamo tener conto di tre caratteristiche fondamentali, con l'acronimo "pre":

- **Primo passo:** dobbiamo fissare immediatamente il primo passo, la prima azione che metteremo in atto per avvicinarci al nostro traguardo.
  
- **Responsabilità:** dobbiamo poterci assumere la piena responsabilità, consapevoli che siamo gli unici a poter determinare il nostro successo; e dobbiamo quindi verificare che l'obiettivo dipenda esclusivamente dal nostro impegno e non da altre persone.
  
- **Ecologia:** non nel tradizionale significato di rispetto dell'ambiente, bensì inteso come rispetto di se stessi, del proprio fisico e della propria salute;



non dobbiamo permettere che per raggiungere la meta mettiamo a rischio la nostra salute.

Rispettiamo queste caratteristiche di formulazione e presto ci renderemo conto di quanto sia facile realizzare i nostri sogni e i nostri obiettivi. E spesso ci troveremo anche a **raggiungerli molto prima della data che abbiamo fissato**, proprio perché il nostro cervello focalizzerà la sua attenzione su tutte quelle opportunità che ci portano al successo in tempi brevi.

Non è tanto il destino che ci aiuta e ci vuole bene, quanto questo particolare meccanismo del cervello che crea questo **focus mentale**. Ricordo tanti anni fa un episodio molto simpatico: ero in Francia ad un corso di specializzazione in Programmazione

Neuro-Linguistica e un ragazzo che avevo già conosciuto ad un corso mi disse “Allora Giacomo, hai cambiato casa?”. E io che avevo cambiato casa da neanche un mese, e sapevo che quel mio amico non poteva saperlo in alcun modo, dissi “Come fai a saperlo??”. E lui “Ma sì, sei mesi fa al corso di base di PNL ti avevo aiutato a fissare questo obiettivo, me lo ricordo!”. Incredibile, io lo avevo dimenticato, ma il mio cervello inconscio assolutamente no: infatti mi aveva guidato a raggiungere il mio obiettivo senza neanche accorgermene, solo perché lo avevo scritto una volta diversi mesi prima. Quindi nel dubbio meglio scriverlo, perché aumentano le probabilità di raggiungerlo.



## **ESERCIZIO**

Scrivi i 10 obiettivi più importanti da raggiungere entro 1 anno da oggi. Verifica immediatamente che la formulazione degli obiettivi sia corretta e rispetti la formula magica per il raggiungimento.



## Il Tempo: Qui e Ora

Riuscire a capire chi siamo e decidere dove vogliamo andare sono dunque i presupposti fondamentali della **realizzazione personale** e del successo in ambito personale e professionale.

Pensiamo per un attimo alle persone che hanno carisma. Cosa le contraddistingue? Proprio il fatto di essere coerenti e congruenti con loro stessi, trasmettendo sempre messaggi chiari ed univoci agli altri. Una **visione** chiara e definita, che viene trasmessa non tanto attraverso le parole, ma mediante i fatti: vivere in sintonia e coerenza con i propri valori personali.

Immaginiamo per un attimo una scultura e pensiamo che all'interno della lastra di marmo sia racchiusa la nostra vita. Come vogliamo procedere, vogliamo forse scolpirla a caso? O piuttosto dobbiamo già prevedere in quella lastra la nostra scultura finita, limitandoci così a rimuovere soltanto il marmo in eccedenza, lasciando che la nostra vita si concretizzi così come l'abbiamo immaginata? Se stabiliamo con precisione le nostre mete infatti, riusciremo a non sprecare alcuna energia, evitando di direzionarle su falsi obiettivi, o di pensare ai problemi del passato e alle angosce del futuro.

Vivere il presente, concentrandoci sull'istante che stiamo vivendo, sul **“qui e ora”** è di sicuro la scelta di vita migliore. Non è facile, certo, soprattutto all'inizio. Immaginiamo per un attimo cosa

succederebbe se riuscissimo a vivere davvero solo l'istante. Non smetteremmo forse di essere angosciati, di avere paura o di soffrire per quanto avevamo prima o non abbiamo ottenuto in certe circostanze del passato? Passiamo la vita con il timore che qualcosa possa andare storto o che i nostri sogni possano non realizzarsi. E se smettessimo di avere paura? Quante delle nostre preoccupazioni si avverano realmente? E allora questo non è forse del tempo trascorso inutilmente?

Una storia molto interessante che si raccontava un po' di tempo fa diceva questo: "Se una banca ti accreditasse **86.400 euro** e tu avessi soltanto un giorno per spendere tutti i soldi, cosa ci faresti? Ricordati che alla fine della giornata il tuo conto è di

nuovo a zero, o li spendi o li perdi. Cosa ci faresti? Cercheresti di spenderli al meglio, giusto?

Ebbene, ognuno di noi possiede un conto in questa banca. Questo conto si chiama Tempo. Ognuno di noi ha ogni giorno **86.400 secondi** da spendere. Nessuno di questi secondi potrà mai tornare indietro ed essere vissuto nuovamente. Non esistono accrediti sul deposito di domani, devi vivere nel presente con il deposito di oggi. Investi al meglio il tuo tempo per ottenere successo, salute e felicità.

L'orologio continua il suo cammino: ottieni il massimo da ogni giorno. Non permettere che nessun secondo vada sprecato in dolore, sofferenze, paure, ricordi dolorosi. Fermati a chiedere qual è il modo



migliore per passare questo preciso istante. Essere presenti, qui e ora, per vivere con gioia e serenità!”.

Attenzione, **vivere il presente** non vuol dire che dobbiamo interrompere i nostri progetti sul futuro, smettendo di darci obiettivi concreti o impedendoci di sperare ancora nei nostri sogni, anzi. Semplicemente è meglio lasciarsi andare, far scorrere via le ansie e mantenere la serenità e la positività: con uno spirito sereno ed allegro sarà molto **più facile raggiungere i nostri obiettivi**.

Vivere il presente non vuol dire neanche perdere il nostro calore umano, le nostre emozioni, i nostri sentimenti: significa semplicemente non alimentare le costruzioni mentali che ci creano sofferenza. Immaginiamo un evento negativo: purtroppo prima

o poi capitano a tutti, ne avremo sicuramente uno che ci ha amareggiato, fatto soffrire. Riviviamolo per un istante, in modo tale che l'evento faccia comunque parte del nostro bagaglio di esperienze e ci lasci un **insegnamento** duraturo. Ma smettiamo di angosciarci per tutto il tempo successivo, sia esso qualche ora o giorni interi. Se continuiamo a ripensare ad un evento triste, proseguendo a soffrire per esso come se fosse tuttora vivo nel presente, questo non ci aiuterà a diminuire la sofferenza o a modificare l'evento.

Il cervello non distingue tra la realtà e un evento ben immaginato: rischiamo dunque di soffrire tutte le volte come se fosse la prima volta, con lo stesso grado di intensità. Allora l'unica cosa che possiamo fare è fermarci, dire “**stop**”. Pensare “ok, è successo,



ho sofferto. Ora basta. Ora sono nell'istante successivo, posso smettere di soffrirne. Mi trovo in questa situazione, la vita ha scelto per me. Ma adesso sono io che scelgo. **Scelgo** di stare bene". E vivere l'istante successivo con maggiore serenità, con la consapevolezza che nulla può cambiare il passato.

Ogni giorno impegniamoci a vivere correttamente l'istante presente. Iniziamo con l'osservarci attentamente nei nostri processi mentali, di tipo intellettuale, emotivo e fisico.

## **ESERCIZIO**

Osserviamo la nostra posizione, sentiamo le nostre sensazioni, guardiamo con i nostri occhi tutto quello che ci capita, senza interpretare. Tutto è importante,



non esistono oggetti o situazioni di minore o maggiore valore. Siamo vigili anche su tutti i nostri pensieri, sui nostri processi mentali. Ascoltiamo il nostro dialogo interno e interrompiamolo non appena ci rendiamo conto che sta tentando di interpretare ciò che osserviamo: purtroppo viviamo in una realtà fatta di schemi e strutture interpretative che la cultura e la società ci hanno imposto sin da bambini. E' come se ci fossimo addormentati, dando ascolto a quelle convinzioni.

Il primo passo per uscire da questo vero e proprio *sonno spirituale* è quello di acquisire consapevolezza di noi stessi, di quello che facciamo, di quante volte e come rispondiamo in maniera automatica a quello che ci accade. Vogliamo forse essere come delle macchine, che rispondono

automaticamente e in modo schematico agli eventi? Sicuramente no. Per questo è necessario riprendere al più presto il controllo di noi stessi. Cominciamo in questo modo, attraverso un semplice esercizio di presenza, **concentrandoci a turno sui vari sensi.**

- Modalità **Visiva**: guardiamo con attenzione tutta la realtà circostante. Allarghiamo al massimo lo sguardo, anche oltre i centottanta gradi, sfocando leggermente la vista e lasciando che gli stimoli visivi colpiscano i nostri occhi. Limitiamoci ad osservare, senza interpretare. Lasciamo che gli oggetti che abbiamo di fronte siano solo un insieme di forme e colori, senza dargli un nome. Osserviamo e basta.



- Modalità **Auditiva**: ripetiamo la stessa pratica con il sistema uditivo, ascoltando tutti i suoni che ci arrivano alle orecchie. Ancora una volta non dobbiamo interpretarli, bensì lasciare che il suono, di una sirena per esempio, sia soltanto un suono come tanti.

- Modalità **Cinestesica**: sentiamo ora le sensazioni del nostro piede destro. Concentriamoci su di esse, anche sul più piccolo dei cambiamenti, sulla temperatura, sul formicolio. Poi procediamo salendo lungo la gamba, quindi nel lato sinistro e così via lungo tutto il corpo. Sentiamo le sensazioni, ma senza interpretarle. Lasciamo che un piccolo dolore o anche solo un po' di prurito siano solo un trasferimento di impulsi elettrici del nostro sistema nervoso.



Questo semplice ma intenso esercizio ci consente di stimolare la nostra concentrazione, ci mette in grado di ricordarci di noi stessi in ogni istante. E' fondamentale capire che la **realtà** che viviamo è solo una simulazione del mondo e non la realtà oggettiva, in quanto è filtrata dal nostro sistema nervoso; una serie di impulsi visivi, uditivi, sensoriali arrivano mediante i nostri sensi al nostro cervello in forma di impulsi elettrici; questi impulsi vengono poi interpretati in base alle nostre credenze, ai nostri riferimenti, alla nostra identità.

Quando pratichiamo questo esercizio quindi, noi ci riportiamo ad un livello più alto di coscienza: un livello superiore che ci riporta alla nostra **essenza**, quella essenza che nel corso degli anni viene



distorta dall'ambiente in cui viviamo, dalla cultura in cui cresciamo, dalle persone che frequentiamo.

E' un esercizio che ci fornisce un alto grado di consapevolezza su noi stessi e sul mondo che ci circonda, e che ci permette quindi di trovare e affermare tutto il nostro **potere personale**, vero fondamento di una personalità forte e determinata, propria di chi sa chi è e dove sta andando.

**E tu ora sei uno che sa chi è e dove sta andando!**





## CONCLUSIONE

Ritengo che tu sia pronto a partire. **Se ti conosco bene**, sono certo che hai letto questa guida tutta di seguito, senza fare pause, senza fare esercizi, senza prendere decisioni né stabilire obiettivi. E' vero o no?

Bene, vuol dire che **sei molto motivato e determinato!** Allora adesso datti da fare, rileggi la guida da capo e mettiti seriamente al lavoro. Inizia subito a **scrivere i tuoi obiettivi**, facendo attenzione a rispettare la formula magica per esprimerli in maniera corretta.

Decine di persone che hanno frequentato il nostro [corso “OBIETTIVI”](#) hanno realizzato idee



strepitose e hanno raggiunto i propri obiettivi personali, professionali e finanziari.

Puoi essere uno di quei fannulloni che non agiscono pur avendo in mano delle strategie d'oro, oppure puoi darti da fare e ottenere risultati. **Ora sta a te decidere.**

Io ho cominciato così. Ero scettico, non mi fidavo degli altri. Ma mi sono fidato delle mie capacità e ci ho provato. In genere **provare costa solo un po' del tuo tempo**. Provaci, male che vada non funziona. Ma se va bene potrebbe essere anche per te **la svolta concreta della tua vita**.

In bocca al lupo!

*Giacomo Bruno*



## **AZIONE!**

- 1. Scrivi i 10 obiettivi più importanti da raggiungere entro 1 anno.**
- 2. Scrivi 10 obiettivi da raggiungere entro 5 anni.**
- 3. Scrivi perché li vuoi raggiungere.**
- 4. Scrivi cosa intendi fare per raggiungerli, a partire dal tuo primo passo.**



**Autostima.net**

## **PER APPROFONDIRE**

### **PNL SEGRETA**



Raggiungi l'eccellenza con i segreti  
dei più grandi geni della PNL



## Catalogo Autostima.net

### VIDEOCORSI:

1. PNL
2. Motivazione
3. Obiettivi
4. Autostima
5. Emozioni
6. Comunicazione
7. Persuasione
8. Modellamento
9. Ricchezza
10. Negoziazione & Vendita
11. Seduzione
12. Leadership
13. Decisioni
14. Team Building
15. Ipnosi & Relax
16. Gestione Stress
17. Lettura Veloce & Memoria
18. Public Speaking
19. PNL Coach
20. Sport Coach
21. Smettere di Fumare
22. Controllo del Peso & Dieta
23. Web Marketing
24. Vincere in Borsa
25. Fare Soldi Online

### AUDIOCORSI:

- Audiocorso PNL
- Audiocorso Ricchezza

### EBOOK/LIBRI:

- Investire in Borsa
- Fare Soldi Online in 7 Giorni
- Fare Soldi Online con Ebay
- Fare Soldi Online con Google
- Fare Soldi Online con Blog e MiniSiti
- Seduzione
- PNL Segreta
- Lettura Veloce 3x

[Clicca qui per vedere il CATALOGO AGGIORNATO su Autostima.net](#)



**Autostima.net**

## **PROGRAMMA DI AFFILIAZIONE**

**Ti è piaciuto questo ebook?**

**Rivendi gli ebook di Autostima.net e guadagna  
subito il 30% di commissioni!**

**[Clicca qui per maggiori informazioni](#)**