

# OBIETTIVI

## Seconda parte

Questa è la seconda parte dell'e-book “Obiettivi”  
di Giacomo Bruno. Puoi scaricare gratuitamente la prima parte  
collegandoti alla sezione Tutto di più forse del sito  
Lavoratorio.it – quotidiano online sul mercato del lavoro

## 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 intellettivo, 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 colpiscono 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.**

## 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](#)



## 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](#)**

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

**Questo e-book gratuito è stato scaricato dalla sezione Tutto di più forse di Lavoratorio.it – quotidiano online sul mercato del lavoro**