

Dr Emilio Gerboni

Psicologo - Psicoterapeuta - Trainer-Coach

✉ emiliogerboni@gmail.com

☎ 328 16.15.478

🌐 www.emiliogerboni.it

📌 /psicologobologna.drgerboni



PSICOLOGIA EVOLUTA
diventa più grande dei tuoi problemi

PIANIFICAZIONE EVOLUTA SEMPLIFICATA PER L'ANNO

OBIETTIVI:

QUAL E' QUELL'UNICO OBIETTIVO CHE, SE SI REALIZZASSE, RENDEREBBE POSITIVO IL BILANCIO DEL MIO ANNO?

QUAL E' QUELL'UNICA SITUAZIONE RICORRENTE CHE SE NON SI VERIFICASSE PIU' RENDEREBBE POSITIVO IL BILANCIO DEL MIO ANNO?

STANDARD:

QUALE CONDIZIONE HO SUBITO FINO AD ORA E CHE NON SONO DISPOSTO PIÙ A TOLLERARE QUEST'ANNO, A COSTO DI NON POTER PIÙ GODERE DEL BENEFICIO AD ESSA ASSOCIATO?

AZIONI:

Qual è l'azione che se portassi avanti con continuità ogni giorno mi guiderebbe verso il raggiungimento del mio principale obiettivo?

Qual è l'azione che se portassi avanti con continuità ogni giorno mi guiderebbe verso l'estinzione della spiacevole situazione ricorrente?

Qual è l'azione che se portassi avanti con continuità ogni giorno mi guiderebbe verso l'acquisizione del mio principale nuovo standard?

