

- 3 VANTAGGI DELL'ATTEGGIAMENTO:** Nel prossimo passaggio devi descrivere i potenziali vantaggi derivanti dall'atteggiamento durante la giornata. Man mano che li scrivi, pensa a quali benefici mentali potresti trarre dalla realizzazione di questi vantaggi.
- 4 GRATITUDINE:** Indica tre piccoli eventi avvenuti nelle ultime 24 ore per i quali provi gratitudine. Quindi, scegli a chi vorresti inviare un breve messaggio/e-mail/lettera/chiamata/meme, dicendo quanto apprezzi un'azione svolta dalla persona o congratulandoti con essa per i risultati raggiunti.
- 5 SCRITTURA DEL DIARIO:** Qui alleniamo il nostro subconscio a sostenerci nella ricerca delle opportunità e delle risorse di cui abbiamo bisogno per raggiungere i nostri obiettivi. In questa sezione presentiamo 4 tipi di scrittura del diario. Scegline uno a seconda del tuo umore:

 **VERITÀ FUTURA:**


Descrivi in dettaglio (suoni, odori, luogo, evento, persone presenti ecc.) al passato, come se avessi già raggiunto l'obiettivo o vissuto la situazione che stai descrivendo. Immaginare più volte le sensazioni permette al tuo cervello di ricollegarsi a esse più rapidamente.

 **SCRITTURA CATARTICA:**

Un particolare evento, situazione o relazione ti causa stress? Lavoraci su riversando i tuoi pensieri sulla carta. Scrivere le situazioni che ci mettono in difficoltà ci permette di affrontarle con maggiore chiarezza e di organizzare i nostri pensieri.

 **FRASI SULLA VERITÀ FUTURA:**

Scrivi un elenco di frasi (6-10) che riassumono gli obiettivi che più desideri raggiungere. Anche in questo caso, descrivi gli obiettivi come se li avessi già raggiunti. Ad esempio, sono nella lista degli autori best seller del NY Times. Pensa in grande! Scrivi rapidamente un elenco puntato ed elimina ciascun punto dall'elenco una volta raggiunto l'obiettivo.

 **RIVIVERE UN MOMENTO POSITIVO:**

Non trovi le parole? Nei giorni in cui non ti senti molto positivo o non trovi l'ispirazione per scrivere sulle tue Verità Future, prova a rivivere un momento di successo o di felicità. Quando riviviamo un momento di gioia pura, la mente raggiunge uno stato più positivo.

- 6 AZIONE CHIAVE:** Combatti la tendenza a rimandare scegliendo una priorità per la giornata e completala prima di iniziare a fare altro. Come fai a sapere quale deve essere questa priorità? Poniti questa domanda: "se riesco a terminare solo questo in tutta la giornata, sarò soddisfatto?" Se la risposta è no, continua a pensare.
- 7 PICCOLA VITTORIA:** Alcuni ricercatori di Harvard hanno scoperto che una sola piccola vittoria può aumentare la produttività e la felicità. Questo "principio del progresso" è fondamentale per darci la spinta e raggiungere gli obiettivi. Quale può essere una piccola vittoria che può aiutarti nella tua Azione Chiave?

