

Disegna il tuo 2017 con

101 DOMANDE

e decidi dove vorrai essere tra 12 mesi



INZIA RIFLETTENDO SULLA TUA VITA COSI' COME E' ORA

- Cosa ho imparato nel 2016? Cosa ho raggiunto nel 2016? Come questo mi fa sentire?
- Cosa ho imparato da successi e fallimenti? Di che cosa sono orgoglioso?
- Quali sono i settori della mia vita che considero in ordine e quali settori ancora non lo sono?
- Cosa voglio raggiungere nel 2017? E quali sono i miei 5 punti di forza ?
- Quali sono i miei 3 lati deboli e cosa posso fare per migliorare?
- Sono felice dei miei risultati? E se ancora non lo sono, cosa posso fare meglio per diventarlo nel prossimo anno?

LA MIA SALUTE

- E' migliorata nel 2016?
- Sono dimagrita o ingrassata nel 2016?
- Come sono le mie abitudini alimentari? Salutari?
- Quante volte a settimana mi alleno? Seguo un piano alimentare?
- Sto dando al mio corpo gli elementi nutritivi di cui ha bisogno? Mi sono sentita più giovane o più vecchia nel 2016?
- Come reagisco nei periodi di stress? Qual'è il mio obiettivo di salute per il 2017?

INTORNO A ME

- Chi sono le 5 persone con cui ho speso più tempo nel 2016?
- Come mi hanno fatto sentire? Bene? Male? Hanno portato positività o negatività?
- Quale è il loro modo di pensare? Amano in maniera incondizionata?
- Lavoro ogni giorno su se stessi per creare una vita migliore?
- Ho conosciuto nuove persone che mi hanno incoraggiato a seguire i miei sogni? Mi aiutano a pensare in grande? Condividiamo la visione di una vita migliore?
- Come posso migliorare la qualità delle persone che mi circondano?

STUDI

- Quali sono i libri letti nel 2016 che hanno avuto un'influenza positiva sulla mia vita? Ho seguito corsi o lezioni che mi hanno aiutato?
- Ho letti i libri giusti che mi hanno aiutato a raggiungere i miei obiettivi?
- Aspetto che ci sia qualcuno a ispirarmi o traggio ispirazione da me stessa?
- Da quali persone ho imparato di più?
- Cosa voglio imparare nel 2017?

GESTIONE DEL DENARO

- Come ho gestito il denaro nel 2016? Avevo una pianificazione? Sono riuscita a risparmiare? Ho reinvestito su me stessa almeno una parte dei miei guadagni?
- Ho fatto beneficenza?
- Quale è il mio piano per il 2017?
- Ho intenzione di accantonare almeno per la mia salute?
- Ho intenzione di aprire un piano di investimento che permetta di far fruttare i miei soldi?

AMBITO LAVORATIVO

- Se lavoro in proprio, ho preparato e seguito un business plan?
- Ho un hobby o un interesse che vorrei trasformare in business?
- Ho tenuto traccia delle mie entrate e uscite? Ho fatto delle statistiche? Cosa raccontano di me le mie spese?
- Quale competenza riguardo voglio imparare nel 2017?

AMORE E RELAZIONI

- Come mi sono sentito con riguardo all'amore nel 2016? Come ho dimostrato amore ai miei amici, famiglia, fidanzato/marito?
- Ho passato tempo di qualità con la mia famiglia nel 2016?
- Sono riuscita a perdonarmi facilmente nel 2016?
- Cosa porto ancora con me di cui voglio liberarmi ora che il 2017 è appena iniziato? Sono riuscita a perdonare gli altri?
- Prenditi ora del tempo per perdonare. Riesci ad amare incondizionatamente?
- Riguardo alla tua relazione e amicizie cosa vuoi migliorare nel 2017?
- Quali obiettivi vuoi raggiungere nel 2017 riguardo a famiglia, amici, fidanzato/marito?

LE MIE EMOZIONI

- Ho passato del tempo con pensieri negativi, sentendomi una vittima, compiangendomi per quello che non ho? Vivo nella paura? Quanto sono interessato alle opinioni che gli altri hanno di me?
- Quanto tempo ho passato con pensieri positivi, ringraziando per quello che già possiedo e per i risultati ottenuti? Quanto aiutando gli altri?
- Quali emozioni voglio sperimentare nel 2017?

LE MIE ABITUDINI

- Quali abitudini mi aiutano a creare una vita e un lavoro migliore?
- Quali abitudini negative mi porto dietro?
- Quali nuove abitudini che mi aiutino a rafforzarmi posso creare?

SPIRITUALITA'

- Riesco a ritagliarmi tempo per meditare? Come posso aumentare il tempo nel 2017?
- Sono in pace con me stessa? O la mia mente è piena di pensieri? Come posso portare più pace dentro di me nel 2017?
- Mi ritaglio del tempo per connettermi con Dio? Come posso farlo più spesso nel 2017?
- Quanto spesso mi sento sola? Riesco a restare in pace solo con con me stessa? Cosa posso fare per stare meglio con me stessa nel 2017?
- Ho fede o mi preoccupo troppo?
- Seguo il mio cuore? Seguo le mie passioni? Seguo le mie intuizioni? Riesco a seguire i desideri del mio cuore?
- Riesco a passare del tempo nella tranquillità della natura?
- Sono grata per le cose semplici di ogni giorno? Riesco a gioire del qui e ora? Riesco a vivere nel presente o sono sempre proiettata nel futuro?
- Quali abitudini posso creare per il 2017 per vivere meglio il presente, stare più nella natura, essere più connessa a Dio?

IL MIO IMPEGNO PER CREARE IL 2017 CHE DESIDERO

**Cosa mi impegno a
migliorare e perché ?**

**Ho bisogno di un
mentore o di un coach ?**