



BODYMIND THERAPY

ESERCIZIO

Dalle visioni i 100 desideri

Per trasformare le tue visioni in desideri concreti, puoi seguire i seguenti passi.

Passaggio 1: RIFLETTI SULLE TUE VISIONI

Pensa a ciò che immagini per il tuo futuro. Quali sono i tuoi obiettivi, i tuoi sogni e le tue ambizioni? Immagina diversi scenari e visualizzate come potrebbe essere la tua vita ideale.

Passaggio 2: DAI PRIORITÀ AI TUOI DESIDERI

Pensa a quali aspetti della tua visione sono più importanti per te. Ci sono alcuni obiettivi che vuoi raggiungere per primi? Stabilite le priorità dei vostri desideri in modo da avere un focus chiaro.

Passaggio 3: VISUALIZZA I TUOI DESIDERI

Usa il potere dell'immaginazione per visualizzare in modo vivido i tuoi desideri. Chiudi gli occhi e immagina come ci si sente quando ci si avvicina ai propri desideri e li si realizza. Questo può aiutarti a rafforzare la tua motivazione e a mantenere la concentrazione sugli obiettivi.

Passaggio 4: ORDNE DEINE WÜNSCHE

Ordina i tuoi desideri nelle 10 categorie sulla pagina 3.

Passaggio 5: BISOGNA ESSERE SPECIFICI

Rendere i propri desideri il più possibile concreti. Quanto più specifici saranno i tuoi obiettivi, tanto più chiaro sarà il lavoro per raggiungerli. Assicurati che le tue aspirazioni siano realistiche, misurabili e realizzabili.

Segui queste regole

- Formula ogni desiderio come "Vorrei... o voglio...". Esempio: "Voglio diventare un cuoco eccellente".
- Non usare negazioni come "non". Esempio: invece di dire "non voglio essere inattivo", di "voglio essere attivo".
- Formulare desideri realizzabili. Esempio: "Voglio imparare a suonare la chitarra".
- Concentratevi sull'obiettivo, non sui mezzi. Esempio: invece di dire "Voglio comprare un libro di italiano", dite "Voglio imparare l'italiano".
- Non esprimere desideri per gli altri. Esempio: invece di dire "Voglio che mia sorella sia felice", dite "Voglio contribuire alla felicità di mia sorella".
- Evitare i paragoni. Esempio: invece di dire "Voglio essere come Bill Gates", dite "Voglio avere successo nel campo della tecnologia".
- Ogni desiderio deve essere nuovo. Esempio: Non ripetere desideri come "Voglio viaggiare in Giappone". Ogni desiderio deve essere unico.
- Non usare diminutivi. Esempio: invece di dire "Voglio un cane piccolo", dite "Voglio un cane".
- Ogni desiderio deve essere lungo al massimo 14 parole. Esempio: "Voglio scrivere un libro di successo sulla mia esperienza di vita".
- Non desiderate incontri romantici con determinate persone. Esempio: invece di dire "Voglio uscire con Maria", dite "Voglio trovare un partner amorevole e comprensivo".
- Evitare desideri seriali, come una moto rossa, una nera, una blu, ecc. Esempio: invece di dire "Voglio una moto rossa", poi "Voglio una moto blu" e poi "Voglio una moto nera", formulate un desiderio unico, come "Voglio una moto che rispecchi il mio stile".

1. Carriera

Definisci le aspirazioni professionali per far progredire la tua carriera, svilupparti personalmente e professionalmente e ampliare le tue competenze.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10

2. Finanze

Esprimi desideri finanziari per migliorare la tua situazione finanziaria, aumentare la tua libertà finanziaria e realizzare i tuoi sogni e desideri.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10

3. Salute

Esprimi desideri di salute per vivere una vita sana e appagata prendendoti cura della tua salute fisica e mentale.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10

4. Relazioni

Fissare desideri per le proprie relazioni per migliorarle o approfondirle e mantenere un rapporto felice e appagante, che sia con partner, la famiglia o l'amicizia.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10

5. Crescita personale

Formula desideri per la tua crescita personale, per sviluppare le tue capacità, i tuoi interessi e la tua personalità e per apportare un cambiamento positivo alla tua vita.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10

6. Tempo libero e hobby

Poni dei desideri per le tue attività di svago e i tuoi hobby, per svilupparli e approfondirli e per godere di un tempo libero piacevole e appagante.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10

7. Felicità in famiglia

Definisci i desideri di felicità in famiglia per avere una famiglia affettuosa e solidale, basata su valori quali la fiducia, la coesione e il rispetto. Questo può includere la creazione di legami stretti con i parenti o la creazione di una famiglia scelta consapevolmente.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10

8. Realizzazione personale

Stabilire i desideri di realizzazione personale per perseguire le proprie passioni e i propri sogni e realizzare le proprie aspirazioni, indipendentemente dal proprio stato civile o dalla possibilità di avere figli.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10

9. Istruzione e crescita personale

Fissa le aspirazioni per la tua istruzione per ampliare le tue conoscenze e competenze, promuovere l'apprendimento permanente e soddisfare la tua curiosità intellettuale.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10

10. Comunità e sostenibilità

Formula desideri per sostenere la vostra comunità e lavorare per la sostenibilità per creare un futuro migliore per tutti e assumervi la responsabilità per l'ambiente.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10