

## Tabella aree obiettivi e scopo

Area	Obiettivo (che cosa?)	Scopo (perché?)	Entro il : (data)
Lavoro			
Salute			
Relazioni Amicizia			
Finanze			
Competenze			
Hobby Passioni			
Spiritualità			
Famiglia Coppia			
Contributo al Mondo			

N.B. Obiettivo: specifico e misurabile – Scopo: perché è importante raggiungere quell'obiettivo per me?

## Tabella aree obiettivi e scopo esempi

Area	Obiettivo (che cosa?)	Scopo (perché?)	Entro il: (data)
Lavoro	Promozione: passare da impiegato a capo ufficio	Perché avrò un aumento di stipendio e perché mi farà sentire importante ai miei occhi	31-12-2024
Salute	Avrò ridotto il colesterolo da 220 a 180	Per ridurre il rischio di malattie cardiovascolari e per vivere più tranquilla	Entro 6 mesi da Oggi
Relazioni Amicizia	Instaurare almeno due nuove amicizie con cui trascorrere del tempo libero e dei bei momenti	Divertirmi e avere una rete di relazioni che mi danno più sicurezza	Entro il 30 agosto 2023
Finanze	Mettere da parte 25.000 euro oltre a quelli di routine	Per crearmi un "paracadute" in caso di bisogno o imprevisti	Entro 5 anni
Competenze	Diventare medico chirurgo estetico	Aiutare le persone che hanno subito danni da ustioni	Entro 8 anni
Hobby Passioni	Salire in cima al Monte Bianco	Vivere il senso della grande avventura; vincere una sfida fisica e mentale	Entro il 2027
Spiritualità	Passare settimanalmente 2 ore alla settimana in mezzo alla natura	Per entrare in connessione con qualcosa di più grande di noi	Ogni settimana
Famiglia Coppia	Dedicare 1 giorno speciale all'anno ad ogni membro della famiglia stretta (coniuge e figli)	Vivere l'emozione intima di un legame speciale	Ogni anno
Contributo al Mondo	annualmente progettare e realizzare raccolte fondi per L'associazione Still I Rise	per vivere l'emozione di essere di aiuto a chi è meno fortunato	1 volta l'anno