I miei obiettivi personali del 2012

Sezione materiale, fisica, pratica

Da 0-5

- 0 = non devo migliorare/cambiare in quest'area perché sono contento così
- 1 = scelgo di fare pochissimo di più (0-10%) perché so che facendo così posso mantenere quest'area come l'ho avuta finora e mi basta per farlo
- 2 = scelgo di migliorare ma in modo leggero (10-25%) perché anche se ne ho bisogno o lo desidero sarà a un buon punto facendo così
- 3 = scelgo di migliorare in modo moderato (25-50%) perché mi serve maggiore attenzione in quest'area e desidero raggiungere questo obiettivo
- 4 = scelgo di migliorare in modo importante (50-75%) perchè sono lontano da ciò che vorrei che quest'area della mia vita mi desse/fosse

5= scelgo e devo dare molto di più(75-100%). Voglio che succeda, ne ho bisogno per me e per coloro che mi stanno attorno. Questo deve diventare una mia priorità assoluta

NS = non so

*1. Salute:

	0	1	2	3	4	5	NS
della colonna vertebrale	0	0	0	0	0	0	0
del resto del mio apparato scheletrico/articolare	0	0	0	0	0	O	0
dell'apparato digestivo	0	0	0	0	\odot	0	0
del sistema immunitario	0	0	0	0	0	0	0
del transito intestinale	0	O	0	0	\circ	0	0
della pelle	0	0	0	0	0	0	0
dell'apparato genitale	0	O	0	0	\circ	0	0
dell'apparato muscolare	0	0	0	0	0	0	0
dell'apparato ghiandolare	0	O	0	O	\circ	0	0
Altro (specificare)							

 (Specifically)

*2. Forma Fisica: capacità respiratoria fitness aerobico (capacità di sforzi moderati ma lunghi) fitness anaerobico (capacità di sforzi brevi ma intensi) forza fisica flessibilità e mobilità delle articolazioni coordinazione peso corporeo Altro (specificare) *3. Forma biochimica, ci mia salute e forma fisica e dolci/zuccheri raffinati/cioccolato/pasticcini acqua fibre cibi biologici e naturali latticini carne	motiva e me		3 0 0 0 0 0 0 0	4 C C C C C C	5 C C C C Sumo sia b	NS C C C C C C C C C C C C C C C C C C C
capacità respiratoria fitness aerobico (capacità di sforzi moderati ma lunghi) fitness anaerobico (capacità di sforzi brevi ma intensi) forza fisica flessibilità e mobilità delle articolazioni coordinazione peso corporeo Altro (specificare) *3. Forma biochimica, ci mia salute e forma fisica e dolci/zuccheri raffinati/cioccolato/pasticcini acqua fibre cibi biologici e naturali latticini	oè quanto semotiva e me	cono attententale	6	o o o o o o o o o o o o o o o o o o o	o o o o o sumo sia b	o o o o o o o o o o o o o o o o o o o
fitness aerobico (capacità di sforzi moderati ma lunghi) fitness anaerobico (capacità di sforzi brevi ma intensi) forza fisica flessibilità e mobilità delle articolazioni coordinazione peso corporeo Altro (specificare) *3. Forma biochimica, ci mia salute e forma fisica e dolci/zuccheri raffinati/cioccolato/pasticcini acqua fibre cibi biologici e naturali latticini C	o c c c c c c c c c c c c c c c c c c c	cono attententale	6	o o o o o o o o o o o o o o o o o o o	© © © © © © Sumo sia b	o o o o o o o o o o o o o o o o o o o
sforzi moderati ma lunghi) fitness anaerobico (capacità di sforzi brevi ma intensi) forza fisica flessibilità e mobilità delle articolazioni coordinazione peso corporeo Altro (specificare) *3. Forma biochimica, ci mia salute e forma fisica e dolci/zuccheri raffinati/cioccolato/pasticcini acqua fibre cibi biologici e naturali latticini	oè quanto semotiva e me	cono attententale	6	o che cons	sumo sia b	o o o o o o o o o o o o o o o o o o o
di sforzi brevi ma intensi) forza fisica C flessibilità e mobilità delle articolazioni coordinazione C peso corporeo C Altro (specificare) *3. Forma biochimica, ci mia salute e forma fisica e dolci/zuccheri raffinati/cioccolato/pasticcini acqua C fibre C cibi biologici e naturali	oè quanto semotiva e me	Sono attententale	co/a che ci	o o o che cons	Sumo sia b	o o o o o o o o o o o o o o o o o o o
flessibilità e mobilità delle articolazioni coordinazione peso corporeo Altro (specificare) *3. Forma biochimica, ci mia salute e forma fisica e dolci/zuccheri raffinati/cioccolato/pasticcini acqua fibre cibi biologici e naturali	oè quanto s motiva e me	sono attententale	co/a che ci	o che cons	Sumo sia b	o o o o o o o o o o o o o o o o o o o
articolazioni coordinazione peso corporeo Altro (specificare) *3. Forma biochimica, ci mia salute e forma fisica e dolci/zuccheri raffinati/cioccolato/pasticcini acqua fibre cibi biologici e naturali	oè quanto semotiva e me	sono attententale	to/a che ci	o che cons	Sumo sia b	o o o o o o o o o o o o o o o o o o o
peso corporeo Altro (specificare) *3. Forma biochimica, ci mia salute e forma fisica e dolci/zuccheri raffinati/cioccolato/pasticcini acqua fibre cibi biologici e naturali	oè quanto s motiva e me	sono attententale	so/a che ci	ò che cons	sumo sia b	pene per l
Altro (specificare) *3. Forma biochimica, ci mia salute e forma fisica e dolci/zuccheri raffinati/cioccolato/pasticcini acqua fibre cibi biologici e naturali	oè quanto s motiva e me	sono attententale	so/a che ci	ò che cons	sumo sia b	nene per l
*3. Forma biochimica, cimia salute e forma fisica e dolci/zuccheri raffinati/cioccolato/pasticcini acqua fibre cibi biologici e naturali	motiva e me	entale 2 C	3 • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	4 C	5 C	NS O
mia salute e forma fisica e 0 dolci/zuccheri raffinati/cioccolato/pasticcini acqua fibre cibi biologici e naturali	motiva e me	entale 2 C	3 • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	4 C	5 C	NS O
mia salute e forma fisica e 0 dolci/zuccheri	motiva e me	entale 2 C	3 • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	4 C	5 C	NS O
dolci/zuccheri C raffinati/cioccolato/pasticcini acqua C fibre C cibi biologici e naturali C latticini	0 0	o o	0	0	0	0
raffinati/cioccolato/pasticcini acqua C fibre C cibi biologici e naturali C latticini C	o o	0	0	0	0	0
fibre C cibi biologici e naturali C latticini C	0	0	0			-
cibi biologici e naturali C	0			0	0	0
latticini C		0				
				0	\odot	0
carne	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
pesce	0	O	O	0	O	0
sigarette	0	0	0	0	0	0
alcol	O	O	O	0	0	0
carboidrati	0	0	0	0	0	0
proteine	O	O	O	0	0	0
grassi	0	0	0	0	0	0
insalate	0	0	0	0	0	0
frutta	0	0	0	0	0	0
verdure	O	O	O	0	0	0
caffè	0	0	0	0	0	0
vitamine/minerali e Supplementi nutritive	O	0	С	0	O	О
Altro (specificare)						
						ı

miei obiettivi pers	onali de	l 2012					
*4. Forma emotiva:							
	0	1	2	3	4	5	NS
creare emozioni positive	0	0	0	0	0	0	0
diminuire emozioni negative	O	0	O	O	O	O	0
reazioni emotive adeguate	O	0	0	0	0	\odot	\odot
usare un linguaggio positivo che mi aiuti a creare emozioni positive	0	O	O	O	O	O	0
Altro (specificare)							
*5. Forma mentale:							
	0	1	2	3	4	5	NS
concentrazione/attenzione	0	0	0	0	0	0	0
memoria a corto termine	0	0	0	0	0	0	0
memoria a lungo termine	0	O	O	O	0	0	\odot
capacità di trovare soluzioni nuove	0	O	0	0	0	0	O
essere in grado di usare le mie risorse al meglio	O	0	0	0	O	O	O
avere pensieri positive/costruttivi	O	O	O	O	O	O	O
evitare di costruire castelli in aria per scappare dalla quotidianità	0	O	0	0	0	0	O
avere un'idea chiara di dove voglio che vada la mia vita	O	0	O	O	O	O	O
avere pace nella mente	0	0	0	0	0	0	0
vivere senza stress mentale con serenità	0	0	0	0	O	O	0
avere una buona immagine di me	0	O	0	0	0	0	0
avere fiducia in me stesso/a	0	0	0	0	0	0	0
gioire dei ruoli che ho nella vita	0	O	0	0	0	0	0
riuscire a seguire una struttura, le idee o dei sistemi una volta che ho deciso che sono quelli migliori per portarmi dove voglio andare	0	O	0	0	0	0	O
riuscire a farmi domande nella testa che sono costruttive e portano a soluzioni migliori	0	0	0	0	0	0	O
riuscire a focalizzare su ciò che mi aiuta a stare bene e non a fissarmi su ciò che mi fa star male	0	0	O	O	O	O	O

sare un linguaggio positivo he mi aiuti a pensare ositivo	0	0	0	0	0	O	O
tro (specificare)							
^{<} 6. Forma spirituale							
	0	1	2	3	4	5	NS
uscire ad avere degli biettivi spirituali o capire uali sono per me	0	0	0	O	0	0	O
uscire a fare con regolarità mie pratiche spirituali	O	O	O	0	0	O	0
uscire a vivere nel uotidiano il mio credo pirituale	0	0	0	O	0	O	0
uscire a portare amore e ede nelle mie azioni uotidiane	O	O	0	O	O	0	O
ssere in grado di sentire uali azioni sono naggiormente indicate per aggiungere i miei obiettivi pirtiuali	C	О	O	0	0	0	O
vere la presenza del ivino in ogni situazione di ita	0	O	O	O	0	O	O
tro (specificare)							