

Esercizio

DEFINIRE OBIETTIVI

a) Identificare lo stato problematico: qual'è lo stato problematico che vuoi cambiare?

Il mio problema è che _____

b) Definire l'obiettivo:

1. Negando lo stato problematico; *cosa vuoi smettere o evitare di fare?*

voglio smettere di _____

2. Identificando la polarità; *qual'è lo stato opposto a quello problematico?*

invece di _____ voglio piuttosto _____

3. Definendo lo stato desiderato facendo riferimento a un modello esterno; *chi è già stato in grado di raggiungere uno stato desiderato simile a quello che desideri?*

Voglio agire o essere come _____

4. Utilizzando le caratteristiche chiave per definire la struttura dello stato desiderato; *quali sono le caratteristiche (individuate nel modello precedente) che vorresti si manifestassero nel tuo stato desiderato?*

voglio incarnare le caratteristiche di _____

5. Stabilendo un risultato generativo, ampliando risorse e qualità già esistenti. *Quali qualità che già sono in tuo possesso associate al tuo stato desiderato, ti sono necessarie o vorresti avere in misura maggiore?*

Voglio essere più _____

6. Agendo "come se": *se avessi già raggiunto il tuo stato desiderato, cosa staresti facendo, o cosa staresti facendo più del solito?*

Se avessi già raggiunto il mio stato desiderato
starei _____