

Modulul 4 - 14 - 20 septembrie

Întotdeauna să ai un plan!

Program de Coaching de 30 de zile

Planul de acțiune

Orice este posibil dacă ai un plan cu care să începi!

În ultimul modul vreau să îți prezint un exercițiu care se numește **Planul Masiv de Acțiune**.

Acest plan este compus din 3 părți:

- **Rezultat**
- **Pași de acțiune**
- **Motivație**

Vei crea mai multe astfel de RPM-uri pentru fiecare acțiune. Orice obiectiv mare are mai multe obiective mici

Pas cu pas vei atinge obiectivul final.

Nu uita că **Perseverența și Determinarea** sunt două componente de bază ale oricărui plan.

Fiecărui pas îi corespund întrebările următoare:

Rezultat - Ce îmi doresc cu adevărat?
Ce vreau să obțin?

Pași de urmat - Care este primul lucru pe care îl pot face în această direcție?
Care este primul pas?
Ce pot face? Ce depinde de mine?

Motivație - De ce vreau asta?
Este dorința mea sau a celorlalți?

Rezultat

- vreau să slăbesc
15 kg
în următoarele
4 luni

Pași

- programez o
consulție
cu un
nutriționist

- arunc toate
dulciurile din
casă

- Fac sport 30
de minute
zilnic

Motivație

- ca să mă simt
mai frumoasă

- pentru sănătatea
mea

- vreau să port
din nou
măsura 36

Obiectivele S.M.A.R.T

Întotdeauna când îți setezi un obiectiv de atins, trece-l prin SMART!

Specific - Întrebări specifice: Ce îmi doresc să obțin? Ce implică? De ce îmi doresc să ating acest obiectiv?

Măsurabil - Cum voi ști că mi-am atins obiectivul?

Abordabil (de atins) - Cât de realist este acest obiectiv? Ce mă oprește din a-l atinge? Cum îl pot atinge?

Realizabil - Cum pot face asta? Merită efortul? Este momentul potrivit?

(Încadrat în) **Timp** - Când îmi voi atinge obiectivul? Ce voi face în 6 luni? Ce voi face în 6 săptămâni?

Ce voi face chiar azi?

Nu uita că pentru orice întrebare sau nelămurire mă poți contacta pe pagina de Facebook sau pe Whatsapp la 0770776889.

Poți solicita 2 sesiuni 1 la 1 de 30 de minute în cele 30 de zile.

Mult succes și spor!

Ne vedem luni, 20 septembrie, de la 19:00, pe Zoom pentru
Masterclass-ul săptămânal.

Vei primi link-ul în Grupul aferent Programului.