

---

# ROAD MAP TO 100

Chiara Obino per Moving Limits 06-05-2020

---



*Roatan, 5 agosto 2019, -100 metri*

---

---

Progettare una impresa: lo voglio veramente?

- Consapevolezza: chi sono e dove voglio andare
- Accettazione obiettivo ambizioso (
- Proiezione al risultato

## **PRIMA DI COMINCIARE**

L'impresa epica: oltre l'obiettivo

Analisi razionali:

- ◆ punti di forza e punti deboli
- ◆ Identificare gli ostacoli
- ◆ Valutare i tempi di realizzazione
- ◆ Pianificazione precisa e rispetto del programma
- ◆ Identificare credenze limitanti

Analisi emozionali:

- ◆ Costruire fiducia
- ◆ Superare credenze limitanti
- ◆ Costruire credenze potenzianti
- ◆ Ancoraggi
- ◆ Orientamento alla mentalità vincente

VOGLIAMO VINCERE: COME SI VINCE?

La mentalità vincente: punto al successo

Costruire un percorso positivo: trasformare tutto in senso positivo

Gestione emotiva positiva: vedo il successo

## **STRUMENTI PRATICI**

1. Visualizzazione
  2. Mappa motivazionale
  3. Ancoraggi e credenze potenzianti
-

- 
4. Dialogo interno
  5. Stato di flow