

ESPERIMENTO DEI 7 GIORNI

GUIDA PRATICA PER LO SVILUPPO PERSONALE



WORKBOOK PREMIUM

ESPERIMENTO DEI 7 GIORNI

Dalla conoscenza all'azione, un giorno alla volta.

A cura di Stefano Poggi - Come Funzioni

Le Regole del Gioco

Per una settimana, il tuo unico obiettivo è trasformare la teoria in pratica. Scegli una conoscenza, un'idea o un principio che risuona con te e agisci. Questo non è un esercizio di pensiero, ma un esperimento di azione.

1. Una Sola Cosa: Ogni giorno, scegli una sola conoscenza, un solo principio, una sola idea che vuoi mettere in pratica. Non disperdere le energie.

2. Diario di Bordo: A fine giornata, rispondi onestamente alle tre domande guida. Scrivi cosa hai imparato, le resistenze incontrate e come ti sei sentito.

3. Agisci, non Perfezionare: L'obiettivo è l'azione, non la perfezione. Fatto è meglio che perfetto. L'importante è muovere il primo passo.

4. Riflessione Finale: Al termine dei 7 giorni, rileggi il tuo diario. Osserva il percorso e chiediti: le mie azioni mi stanno avvicinando alla persona che voglio diventare?



GIORNO 1



Oggi ho applicato questa conoscenza:

--



Cosa ho imparato? Che resistenza ho affrontato?

--



Come mi sento dopo aver agito?



GIORNO 2



Oggi ho applicato questa conoscenza:

--



Cosa ho imparato? Che resistenza ho affrontato?

--



Come mi sento dopo aver agito?



GIORNO 3



Oggi ho applicato questa conoscenza:



Cosa ho imparato? Che resistenza ho affrontato?



Come mi sento dopo aver agito?



GIORNO 4



Oggi ho applicato questa conoscenza:

--



Cosa ho imparato? Che resistenza ho affrontato?

--



Come mi sento dopo aver agito?



GIORNO 5



Oggi ho applicato questa conoscenza:

--



Cosa ho imparato? Che resistenza ho affrontato?

--



Come mi sento dopo aver agito?



GIORNO 6



Oggi ho applicato questa conoscenza:



Cosa ho imparato? Che resistenza ho affrontato?



Come mi sento dopo aver agito?



GIORNO 7



Oggi ho applicato questa conoscenza:

--



Cosa ho imparato? Che resistenza ho affrontato?

--



Come mi sento dopo aver agito?

La Trasformazione in Atto



Alla fine della settimana, rileggi tutto e chiediti:

Sto diventando chi voglio essere?