

## *La vostra Parola dell'Anno 2019*

Trovare la vostra Parola Dell'Anno per il 2019 può non sembrarvi semplice.

Come poter condensare tutto in una sola parola? Sappiate che utilizzando alcuni passaggi sarà possibile anche per voi arrivare ad identificare la parola per il vostro 2019.

Una parola che vi potrà accompagnare anche solo per una parte del 2019, e che potrete cambiare una volta modificati i vostri obiettivi.

Qui potrete vedere i passaggi che anche io ho seguito per trovare la mia parola dell'anno.

Per me il 2019 sarà un anno in **PIENEZZA!**

Una pienezza che voglio esprimere in tutto ciò che farò: nel lavoro, nelle relazioni, anche nel rapporto con me stessa.

Se, quindi, siete pronti, prendete carta e penna (o anche il vostro PC) e iniziamo!

### *Le domande*

Il primo passaggio che dovrete seguire sarà rispondere ad alcune domande su voi stessi.

Queste vi aiuteranno a fare chiarezza e ad aprire un dialogo con voi stessi: rispondete sempre senza giudizio, in modo sincero e senza censure.

Eccole di seguito:

1. Quali sono le cose che mi piace fare e che mi riescono bene?
2. Quali sono le cose che mi piace fare, ma che potrei migliorare?
3. Quali sono le cose che mi piace fare, ma che non mi riescono bene?
4. Che cosa mi rende energico?
5. Che cosa mi stanca?
6. Che cosa mi rilassa?
7. Che cosa mi provoca stress?
8. Che cos'è la cosa più importante della mia vita?
9. Chi sono le persone più importanti per me?
10. Come possono diventare un amico o un collega migliore?
11. Di che cosa ho bisogno nella mia vita, davvero?
12. Di che cosa potrei fare volentieri a meno?
13. Di che cosa ho più paura?
14. Qual è una buona abitudine che ho acquisito?
15. Quale abitudine vorrei abbandonare?

16. In che cosa vorrei avere successo in questo 2019?
17. Come definisco il successo?
18. Che cosa ho creato nel 2018?
19. Quali sono le cose che mi hanno reso orgoglioso di me nel 2018?
20. Quali sono le cose delle quali sono orgoglioso in generale?

### *La lista degli obiettivi*

A questo punto, cercate di scrivere, senza giudizio e senza freni, ciò che vorreste raggiungere e compiere in questo 2019.

Date voce alla vostra interiorità, al vostro cuore, al vostro Sé più autentico.

Dopo aver compilato questa lista degli obiettivi, potrete passare all'ultimo punto.

### *Una lettera a voi stessi*

Avreste mai pensato di scrivere una lettera a voi stessi? Sappiate che qui potrete farlo!

Scrivete una lettera a voi stessi, indicando che cosa vorreste compiere durante il 2019.

Scrivete come fareste con un amico: Caro/a.....

Pian piano vedrete che le parole si ripeteranno, e che esaminando tutto l'esercizio che avrete compiuto, troverete un percorso che ricorrerà.

Ci sarà una parola, o una frase, che avrete ripetuto più volte.

Lì potrete trovare la vostra Parola dell'Anno.

### *Alcune parole ispiranti*

Nel caso in cui non riusciate a condensare in una sola parola tutte le vostre intenzioni, qui di seguito potrete trovare alcuni esempi di parole ispiranti che potrebbero fare al caso vostro.

- Amore;
- Passione;
- Cambiamento;
- Crescita;
- Coraggio;
- Fede;
- Sostegno;
- Amicizia;
- Pazienza;
- Pace;
- Concentrazione;
- Credere;
- Affidarsi;
- Disciplina;
- Ricerca;
- Abbastanza;
- Gioia;
- Ascolto;
- Rinnovamento;
- Salute;
- Autostima;
- Presente.