

Rivoluzione Digitale 2.0

Worksheet n°1

Completa gli esercizi del Worksheet alla fine di questo video...

Novembre

24

La Pandemia e il BOOM digitale

...e non esitare a condividere il tuo lavoro sul gruppo Facebook della Rivoluzione Digitale 2.0!



ALICE E
MICHAEL

Rivoluzione Digitale 2.0

Esercizio per video n°1

1. Il tuo nuovo “Be”

In questa prima parte farai uscire il tuo nuovo ESSERE, quello non più basato sulle circostanze e non più governato dalla paura.

Prima di iniziare a scrivere dedica 5 minuti alla definizione della tua visione. Chiudi gli occhi: hai raggiunto il prossimo livello, i risultati che desideri.

Come ti vedi? Come sei vestito/a? Dove sei? Chi ti circonda? Come ti stai comportando? Più saranno i dettagli della tua visione, più sarà efficace l'esercizio.

Ora scrivi su questo foglio le caratteristiche del tuo BE, quello che hai visto durante la visualizzazione. Ad esempio: "Alice è sicura di sè", "Michael è organizzato", "Alice è una leader", "Micheal è felice".

Definisci da 3 a 5 caratteristiche.

Scrivi qui!



Rivoluzione Digitale 2.0

Esercizio per video n°1

2. Il tuo nuovo “To Do”

Identifica da 1 a 3 azioni che corrispondono alle caratteristiche dell'identità delineata nel punto 1.

Queste azioni saranno quelle che inizierai ad intraprendere, comportandoti esattamente in accordo con la tua nuova identità.

Esempio: "Michael è organizzato quindi pianifica le ore lavorative secondo un sistema di priorità, svolge il lavoro con largo anticipo e mantiene l'ufficio e il computer ordinati", "Alice è sicura di sé quindi investe in formazione per assecondare il suo potenziale".

Scrivi qui!



Rivoluzione Digitale 2.0

Esercizio per video n°1

3. La tua Promessa

Scrivi in "bella copia" tutte le frasi che hai delineato nel punto 2.

Leggile ogni mattina per l'intera durata dell'evento.

Scrivi qui!

