

Purpose of Life

3. Ora voglio che ti sieda per un momento e chiudi gli occhi. Voglio che tu veda il tuo funerale di fronte a te. Immagina che la persona che ami di più sulla terra prenda la parola e tenga un emozionante discorso commemorativo. Cosa vuoi che lui / lei dica di te? Cosa hai significato per gli altri? Cosa hai fatto nella vita? Chi sei stato? Come vuoi essere ricordato? Scrivi tutto di seguito usando il più bel testo possibile.

4. Ora dai un'occhiata a tutte le parole che hai scritto quando hai risposto ai primi 3 punti. Mentre leggi quello che hai scritto, quali sono le parole che trovi più significative per te? Le parole che ti fanno sentire qualcosa in più, che ti scaldano o che ti fanno battere più forte il cuore? Segna e scrivi di seguito il tuo **vocabolario personale** con le 10 parole che ti danno queste emozioni.

SCRIVI LO SCOPO

Usa il modello qui sotto per creare il tuo scopo, vai avanti, sii creativo e dagli una forma che sia motivante e potente.

WINNING TRIBE

ESERCIZIO

Purpose of Life

Il mio scopo nella vita è... (proseguì la frase usando la parola piú emozionale che vedi nel tuo vocabolario)

perché... (proseguì la frase scrivendo perché è così importante per te. Pensa alla salute, alla professione, alle relazioni, al tuo spirito: come puoi rafforzare la tua vita seguendo il tuo scopo?)

E perché... (proseguì scrivendo quali benefici, se tu seguissi il tuo scopo, ne trarrebbero le persone che ami, chi vive intorno a te, la società).

L'obiettivo di definire il tuo scopo della vita è trovare un'affermazione che ti aiuti a prendere decisioni grandi e piccole nella vita di tutti i giorni, una specie di mantra. Cos'è importante per te e come vuoi vivere la tua vita in modo che tu ed i tuoi cari ne riusciate a cogliere il meglio? Non esiste un giusto o sbagliato, deve essere solo forte e significativo per te stesso.

Uno scopo può anche cambiare nel tempo, quindi ascolta ciò che è importante per te al momento e riformula la tua opinione in futuro se necessario. Non permettere a te stesso di perdere il controllo di ciò che è importante e ricorda il tuo scopo prima di fare ogni tipo di scelta, grande o piccola.

Una volta che hai finito di scrivere il tuo scopo, valutalo. Su una scala da 0 a 10, quanto ti motiva e coinvolge emotivamente? Se è inferiore a 9, rivedilo, riformularlo o cambiane le parole. Dovrebbe essere come una bomba di emozioni quando lo leggi! Una volta trovato, mettilo in un luogo visibile in modo da ricordare ogni giorno a te stesso ciò che è veramente importante e ciò che alla fine del tuo viaggio vorresti aver vissuto, sentito e significato per gli altri.

In bocca al lupo!