

OBIETTIVI 2024

1. RIEPILOGO PERSONALE

Interessi attuali: Leggere romanzi, suonare la chitarra elettrica, imparare cose nuove, migliorare le mie competenze lavorative, blogging, roleplaying, videogames.

Cosa mi rende felice: Leggere un buon libro fantasy o sci-fi, improvvisare con la chitarra elettrica e vedere i miei miglioramenti, trascorrere del tempo con i miei amici più cari, il trekking in montagna, la musica metal, la crescita personale a fini lavorativi e non, scrivere ciò che penso e avere un progetto online personale, fare da master nei giochi di ruolo cartacei, andare a vedere concerti, giocare a videogames con storie profonde.

2. OBIETTIVI PER IL 2024

OBIETTIVO #1

Descrizione: Leggere 12 romanzi nel corso dell'anno.

Perché è importante per me: La lettura di narrativa mi rilassa e mi permette di esplorare nuovi mondi e idee.

Azione specifica: Scegliere un libro ogni mese e dedicare del tempo ogni settimana alla lettura.

Tempistica: Iniziare il primo libro entro la prima settimana di gennaio e continuare ogni mese.

OBIETTIVO #2

Descrizione: Finire il Volume 2 di Troy Stetina dedicato alla chitarra heavy metal.

Perché è importante per me: Perché voglio migliorare la mia tecnica e conoscere la teoria musicale necessaria per suonare, comporre e improvvisare nei miei generi musicali preferiti.

Azione specifica: Ritagliarsi dalle 3 alle 5 ore a settimana per studiare il volume.

Tempistica: Iniziare il libro nella prima settimana di rientro dalle festività.

OBIETTIVO #3

Descrizione: Avere traffico stabile e 80-100 iscritti alla newsletter di Fuori Dal DOC

Perché è importante per me: Perché voglio raggiungere un manipolo di persone e aiutarle a gestire un disturbo complesso come il DOC. Nel mio piccolo, voglio fare la differenza.

Azione specifica: Mantenere aggiornato il piano editoriale, scrivere almeno un articolo ogni 2 settimane, una newsletter settimanale e avviare una prima campagna di link building.

Tempistica: Risentire l'agenzia che si occupa di link building durante la settimana di rientro dalle festività.

OBIETTIVO #4

Descrizione: Leggere la lista dei 10 libri fondamentali del marketing.

Perché è importante per me: Perché voglio aumentare la cultura relativa al mestiere che svolgo per trarne piacere e per migliorare le mie competenze.

Azione specifica: Ritagliarsi dalle 3 alle 5 ore a settimana per leggere.

Tempistica: Iniziare il libro "Storybranding" nella prima settimana di rientro dalle festività.

OBIETTIVO #5

Descrizione: Arrivare a 100 kg di peso.

Perché è importante per me: Perché voglio eliminare la pancia e i fianchi ed essere più reattivo fisicamente nel Beach Tennis.

Azione specifica: Contare le calorie quotidianamente e darsi il limite di un cheat meal a settimana per 6 mesi.

Tempistica: Partire SUBITO.

3. MONITORAGGIO E ADATTAMENTO

Come terrò traccia dei progressi: Preparerò delle liste apposite su Todoist.

Flessibilità: Se trovo difficile leggere un libro al mese, posso passare a libri più brevi o ascoltare audiolibri, o semplicemente ridurre il volume.

4. CELEBRAZIONE E RICONOSCIMENTO

Come celebrerò i piccoli successi:

- Dopo aver finito ogni libro, condividerò i miei pensieri su di essi su GoodReads.
- Eseguirò gli assoli del Volume di Troy Stetina sui miei canali social.

5. SUPPORTO E RISORSE

Supporto esterno: Parlerò dei miei progressi con la mia psicoterapeuta e condividerò queste esperienze con i miei amici.

Risorse necessarie: Ho già tutto quello che mi occorre per perseguire questi obiettivi.