

# GIORNO 2: DEFINIZIONE

Il secondo giorno del programma DX4 è dedicato alla definizione dell'area di interesse individuata il giorno 1 nell'ottica degli obiettivi SMART. SMART è un acronimo utilizzato per definire le qualità di un obiettivo: Specific (specifico), Measurable (misurabile), Attainable (raggiungibile), Relevant (pertinente) e Timebound (a scadenza). Definendo un obiettivo SMART, potrai farti un'idea più chiara di ciò che vuoi e di come lo vuoi ottenere.

## IL LAVORO DI OGGI

Definisci cos'è  
un obiettivo SMART.



Crea un obiettivo  
SMART per la tua area  
di interesse.



Prepara i pasti,  
dal momento che il terzo  
e il quarto giorno del  
programma DX4  
prevedono l'integrazione  
del cibo.

## PER INIZIARE: DEFINIZIONE DI OBIETTIVI SMART



Obiettivi **SPECIFICI** illustrano in modo chiaro ciò che si vuole, senza alcuna ambiguità. Se gli obiettivi sono vaghi, si trasformano in un desiderio più che in un piano. Un piano richiede azione, quindi l'aspetto iniziale più importante è quello di elaborare un'idea che possa essere messa in pratica. Ecco alcuni esempi di obiettivi vaghi e delle rispettive misure.



**Voglio migliorare la mia alimentazione.**

**Ho bisogno di dormire di più.**

Mangerò a casa 5 sere a settimana.

Dormirò 8 ore a notte.

Obiettivi **MISURABILI** ti aiutano a riconoscere i progressi fatti e/o i risultati raggiunti. Sebbene l'obiettivo di perdere peso possa essere misurato con la bilancia, la taglia dei vestiti, l'analisi della composizione corporea o il metro, altri obiettivi potrebbero dover essere misurati in base a una scala personale. Ad esempio, se il tuo obiettivo è migliorare la gestione dello stress, inizialmente potresti darti un voto pari a 4 su una scala che va da 1 a 10 e che misura la tua capacità di affrontare situazioni di stress. Man mano che ti poni obiettivi specifici, puoi rivedere il punteggio per capire se si è alzato.

Obiettivi **RAGGIUNGIBILI** aiutano a essere più motivati e a passare alla fase successiva, perché ci fanno sentire costantemente realizzati. Se il tuo obiettivo è quello di correre 10 chilometri, inizia con traguardi intermedi più piccoli, ad esempio con 2 chilometri alla volta.

Fissare obiettivi **PERTINENTI** è importante per raggiungere il risultato desiderato. Ad esempio, il tuo obiettivo è quello di dormire meglio la notte e, come obiettivo SMART, ti prefiggi di smettere di guardare troppa TV. Sebbene possa essere utile, non è abbastanza pertinente alle abitudini legate al sonno. Un buon obiettivo SMART potrebbe essere invece quello di spegnere tutti i dispositivi elettronici un'ora prima di andare a dormire.

Obiettivi **A SCADENZA** abbinano il desiderio di raggiungere un risultato al tempo che si prevede sia necessario affinché il risultato diventi realtà. Ogni tipo di obiettivo e ogni singola persona richiedono tempistiche diverse. A volte è necessario procedere per gradi: il primo obiettivo consiste nel realizzare un cambiamento e il secondo nel continuare a stare al passo con (o portare a termine) il nuovo obiettivo per un determinato lasso di tempo.

## FISSA I TUOI OBIETTIVI

Il mio obiettivo **SPECIFICO** è: .....

So di poter **RAGGIUNGERE** questo obiettivo perché: .....

Riconosco la **PERTINENZA** di perseguire questo obiettivo perché: .....

Ho stabilito delle **SCADENZE** per portare a termine questo obiettivo e una data in cui celebrare il mio successo: .....

**CELEBRA** almeno una piccola vittoria della giornata: .....

Prima di andare a dormire, trasforma il tuo obiettivo **SMART** in una semplice affermazione o in una meditazione e concludi esprimendo gratitudine per qualcosa che ti è accaduto durante la giornata.

