Mindful Action Plan (Piano d'azione consapevole)

Sono qui e ora,
accetto quello che provo e noto i miei pensieri,
mentre mi muovo verso quello che è importante per me

	Affrontando la mia esperienza interna	✔
Io sono	Nota se sei influenzato/a da auto-descrizioni che non ti sono d'aiuto. Lascia andare ogni opinione o pensiero problematico che ti riguarda.	
Qui e ora	Dirigi la tua consapevolezza verso ciò che stai facendo. Nota ciò che sta accandendo qui e ora, piuttosto che rimanere bloccato in eventi fuori dal tuo controllo. Lascia andare gli eventi che ti distraggono, focalizzati su ciò che è rilevante per le tue azioni.	
Accogliendo	Permettiti di accogliere ogni emozione si presenti rinunciando al tentativo di controllo, concediti semplicemente di avere quell' emozione mentre vai avanti mettendo in atto le tue azioni, in direzione dei tuoi valori.	
Notando	Preparati a notare semplicemente i pensieri che arrivano mentre ti muovi con azioni legate ai tuoi valori. Lasciali andare se non sono d'aiuto. Considera i pensieri che ti distraggono come scollegati dall'azione mentre scegli d'agire in modo significativo.	
Facendo	**Lista delle cose da fare**	
Ciò che conta per me	**Motivazioni basate sui valori**	
	Valori personali: descrivi perchè lavori e perchè aspiri a una performance lavorativa ottimale	

Pianificazione efficace per la gestione della performance	
Assicurati che siano disponibili tutte le risorse necessarie a mettere in atto le tue azioni.	
Annuncia pubblicamente che ti impegnerai a raggiungere i tuoi obiettivi.	
Coinvolgi una persona che si impegni a sostenere il tuo impegno nel raggiungere gli obiettivi.	

Descrivi incentivi, indicatori di performance e scadenze:

© 2014 by Daniel J. Moran *Traduzione a cura del Dott. Torregrossa Salvatore, Psicologo*