

approfondire le idee musuate in questo capitolo. Va da sé che con «determinazione» si intende quella necessaria a raggiungere un dato obiettivo.

- Darmi degli obiettivi per me significa...
- Se oggi vivessi con il 5% di consapevolezza in più...
- Se al lavoro operassi con il 5% in più di determinazione...
- Se fossi il 5% più determinato nelle mie comunicazioni...
- Se mettessi il 5% in più di determinazione nei miei rapporti sul luogo di lavoro...
- Se operassi con il 5% di determinazione in più nel mio matrimonio...
- Se operassi con il 5% di determinazione in più con i miei figli...
- Se operassi con il 5% di determinazione in più con gli amici...
- Se fossi il 5% più determinato riguardo i miei desideri più profondi...
- Se fossi il 5% più determinato riguardo il soddisfacimento dei miei bisogni...
- Se mi prendessi una maggiore responsabilità nella realizzazione dei miei desideri...
- Se qualcosa di quello che ho scritto è vero, potrebbe essere utile se io...

Darsi degli obiettivi è un orientamento fondamentale che si applica a tutti gli aspetti della nostra esistenza. Vuol dire vivere e agire *con intenzione*. È una caratteristica distintiva di coloro che hanno una buona dose di controllo sulla propria vita.

La pratica di darsi degli obiettivi è il quinto pilastro dell'autostima.