1) **Dopo aver ricevuto il contatto invio un messaggio WhatsApp:**

Ciao! Sono Nicola, il tuo Personal Coach del progetto Challenge Planet One.

Ti scrivo per fissare il nostro appuntamento:
- domani ore 12:00
- domani ore 18:15
- sabato ore 10:00

Dimmi se tra queste tre opzioni ce n'è una che può andare.

Aspetto un riscontro.

A presto,
Nicola

2) **Dopo aver preso l'appuntamento invio una email** da Google Calender con la data e l'orario dell'appuntamento fissato e il link mio personale:

OGETTO: Nicola(il nome tuo), Personal Coach (Challenge Planet One)

MESSAGGIO: Link per partecipare https://meet.google.com..... (ognuno mette qui il suo link personale)

3) **Dopo l'appuntamento inviare un facsimile di questo messaggio email:**

OGETTO: Nicola (il tuo nome) Report (Personal Coach del 2-03-22)

Ciao Barbara,

come di accordi ecco un breve riepilogo delle cose che abbiamo condiviso insieme qualche minuto fa:
dopo esserci conosciuti siamo entrati nella piattaforma quartier generale della CPO 23 (RS - Planet One) e dall'account personale siamo andati nel "diario di bordo" (RS - Ricarica) dove *abbiamo creato un nuovo obiettivo*.

In realtà ci siamo arrivati dopo aver fatto un punto della situazione inziale in termini generici di salute e di benessere personale. Delle cose affrontate sono da tenere particolarmente in considerazione e monitorati:
il **Micro-Obiettivo** e il **Piano d'Azione** che di fatto sono gli unici impegni che ti sei preso/a e che ti consentiranno di fare un passo avanti importante verso un cambio di ritmo per un *benessere pscico/fisico duraturo nel tempo*.

Te li ricordo evidenziando tra parentesi le caratteristiche necessarie affinchè risultino realmente efficaci:
1) Micro-Obiettivo (tangibile) .....
2) Piano d'Azione (uno e deve essere un'attività che si ripete quotidianamente) .....

Grazie a questo approccio d'ora in poi riuscirai ad essere più concreto/a, **focalizzato/a sulle priorità** e a visualizzare meglio il tuo **percorso di miglioramento**.

Con **Metodo** hai avuto modo di conoscere qualcosa in più su di te e di orientarti **senza grandi sforzi** verso una migliore qualità della vita. Spero in primis di essere riuscito ad ispirarti e rimango a disposizione per ulteriori confronti, tra di noi, per esempio tramite WhatssApp (nei prossimi giorni).

A supporto dei concetti affrontati oggi ti invito a leggere anche questo articolo del blog che mi auguro possa esserti di ulteriore supporto nello stimolarti a migliorarti sempre.

E' stato un vero piacere conoscerti, a presto,
Nicola