UNA GUIDA AL METODO

Creative Planner®

LA TUA COACH AGENDA

Creative Planner®

GLI IDEATORI DI THE CREATIVE PLANNER

Grazie di cuore per aver **acquistato** anche quest'anno The Creative Planner.
Grazie al tuo acquisto, avrai accesso a tantissimi strumenti per la tua **crescita personale** e potrai far parte della nostra preziosa community.

Ci auguriamo che questo eBook diventi una **risorsa** aggiuntiva per massimizzare l'utilizzo della tua Coach Agenda, aiutandoti così a realizzare i tuoi **sogni** e **obiettivi**.

Troverai qui numerosi **strumenti di valore** per rendere il tuo anno eccezionale e per evolvere nella tua migliore versione.

Prima di tutto, permettici di raccontarti brevemente chi siamo, per farti conoscere **le persone dietro il progetto The Creative Planner**.

grazie di cuore

Creative Planner®

Carlo Lesma

Crea il tuo mondo partendo da te stesso.

Sono Carlo Lesma, **Coach** e **Mentore**, **Formatore**, Esperto di meditazione e **Autore** di vari libri tra cui "Scopri il Tuo Talento e Cambia la Tua Vita" e “La tua Chiamata”.

Sul mio canale YouTube trovi numerosi **audio di meditazione** per il benessere mentale e fisico. Da oltre 15 anni mi dedico alla formazione, creando programmi specifici come il **Talent Lab Adventure** alle Canarie, un'esperienza che unisce crescita personale e vacanza. Questo programma è progettato per trasformare vecchi comportamenti, abitudini e convinzioni, offrendo nuovi strumenti per il miglioramento personale.
La mia missione è aiutare chi desidera **riprendere il controllo della propria vita**, **migliorare le relazioni personali e professionali**, e guidare coloro che vogliono intraprendere un percorso unico e innovativo per scoprire e esprimere la propria autenticità, sbloccando il proprio potenziale in modo definitivo.

Creative Planner®

Annalisa
Dalla mente al cuore

Appena togli il velo e ritrovi la parte più autentica di te, automaticamente trovi il tuo scopo dell'anima e fai spazio alla magia per realizzare la vita nei tuoi termini e il tuo unico speciale progetto di vita.

Sono Annalisa, semplicemente. Sono **Life coach** di Mindvalley, **Konmari consultant** per il riordino, Coach di **scrittura terapia**, grafologia e neurografia, **pianificazione per il disegno della vita** e della **produttività felice**, facilitatrice **mindfulness**, allenatrice di **Bullet Journal**. Ho fondato l'accademia di crescita personale **dallamentealcuore.com** che racchiude tutto questo.

Da Avvocato anche "di strada" mi sono trasformata in **Avvocato della produttività felice:** aiuto le persone a trasformare la propria vita nei loro termini con piccoli facili passi quotidiani **pianificando in modo funzionale.** La mia missione è aiutare le persone a ritrovare la propria **zona di genio** e realizzare il **grande progetto di vita:** di recente, sto aiutando categorie di persone **"vulnerabili**" (adhd, ansia, malattie croniche, ferite dal passato, con crisi evolutive, bassa autostima, difficoltà a dialogare con le emozioni, paura del cambiamento, burnout). Il mio percorso "**disvelati" (tratto dal mio libro di journaling)** ti aiuta a lasciare andare il passato, ricentrarti e ripartire dal tuo anno zero **in 3 mesi** verso la tua nuova **migliore versione di te.**

Anna Cavagnoli

La scrittura è il ponte tra il detto e il non detto della nostra anima, quel seme che ci aiuta a FIORIRE tra le righe.

Sono Anna Cavagnoli, **editor** e **coach di scrittura terapeutica** e **creativa**. Sono co-fondatrice di **Sviluppo Creativo**, dedicato ai servizi editoriali per autori indipendenti.

Dopo anni nel retail internazionale e nella formazione, ho finalmente abbracciato la mia vera passione: la **scrittura**. La scrittura terapeutica è diventata il mio principale strumento per aiutare le persone a esplorare emozioni profonde e a trovare la guarigione.

Con il mio percorso di scrittura terapeutica "Fiorire tra le righe", aiuto a rimuovere blocchi del passato, a riacquistare autostima e a vivere pienamente nel presente. Come **coach di scrittura** e **facilitatrice di mindfulness**, conduco **laboratori di scrittura** consapevole, terapeutica e **autobiografica**. La mia missione è guidare le persone nel ritrovare il **benessere interiore** attraverso la parola scritta.

INDICE

Creative Planner®

1. IL METODO CREATIVE PLANNER
2. DALLA VISIONE ALL'AZIONE
3. DAGLI OBIETTIVI AL PIANO D'AZIONE
4. IL TUO TEMPO È PREZIOSO
5. ESERCIZI DI CRESCITA PERSONALE

Se vuoi supportare il nostro lavoro lascia una **Recensione su Trustpilot**. Trovi il tasto sul nostro sito: www.thecreativeplanner.info

Se hai dubbi o domande puoi scriverci qui:
thecreativeplannerinfo@gmail.com

1. IL METODO

INTRODUZIONE

Questo straordinario strumento che hai tra le mani è un prezioso aiuto quotidiano nella tua **crescita personale**.

È una **Coach Agenda** che ti accompagna giorno dopo giorno per inventare e reinventare la tua vita nei tuoi termini.

Il nostro **metodo**, che ti garantisce allo stesso tempo produttività, intenzionalità e creatività, si basa su **8 principi fondamentali**:

1) la tua promessa iniziale e il potere delle intenzioni
2) la tua visione e la forza delle immagini
3) i tuoi obiettivi autentici ed essere te stesso
4) il tuo viaggio personale: basta alle scuse, agisci
5) la revisione e rendicontazione: accetta le cose
6)la cura di te e della tua energia: la forza dell'amore per sé stessi
7) la creazione di un sistema di abitudini e routine
8) divertirti nel processo!

1. IL METODO

Ecco gli strumenti concreti che troverai all'interno dell'agenda:

- 12 mesi con temi ed esercizi diversi, più un mese bonus
- La promessa verso te stesso/a
- Le riflessioni iniziali, settimanali, mensili, trimestrali, semestrali e finali
- Il te del presente e il te del futuro
- I tuoi valori
- Abitudini e routine
- Il tuo cesto dei desideri
- La tua tavola della visione
- Il tuo sentiero della vita lungo un anno
- Il quadrante degli obiettivi
- Tanti inserti da fotocopiare (il diario della gratitudine, il piano per il tuo benessere, il rituale di pianificazione del mattino)
- La tua programmazione mensile, settimanale e giornaliera
- I passi concreti per i tuoi obiettivi
- Il kakebo
- Bonus: il gioco creativo dei risultati

Creative Planner®

2.DALLA VISIONE ALL'AZIONE

La tua visione

Parti dalla tua immaginazione: ciò che pensi, puoi diventare. La tua vita si conforma ai tuoi sogni e ai tuoi desideri.

I tuoi obiettivi mese per mese

Un sogno senza una una chiara intenzione ancorata a specifici obiettivi, resta solo nella tua testa; decidere in modo preciso e dettagliato cosa vuoi ottenere ti dà la motivazione per andare oltre.

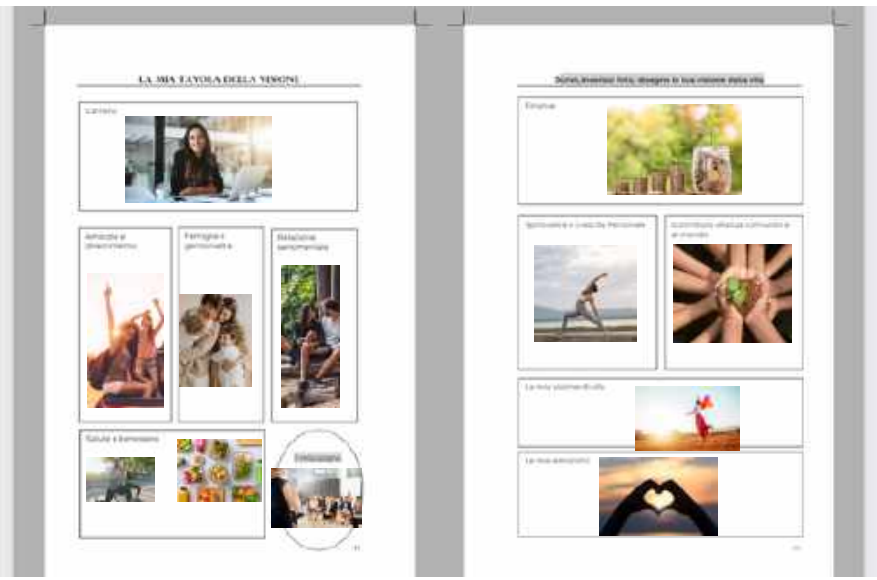
Il tuo piano d'azione

Una volta che hai la tua visione in mente e i tuoi obiettivi scritti, è il momento di attivarti e agire!

- Cosa ti separa dal diventare quella persona?
- Quali piccoli passi consistenti devi compiere ogni giorno per realizzare il tuo desiderio?

PARTIAMO DALLA VISIONE

IMPARIAMO A IMMAGINARE: Prendi la Tavola della Visione dell'agenda



1. PARTI da una breve MEDITAZIONE di Carlo Lesma per **visualizzare il tuo futuro**.

2.VISUALIZZA LA TUA MIGLIORE VERSIONE in ogni area della vita. Immagina in dettaglio **come appari e come ti senti** mentre vivi la tua vita ideale.

3.CERCA O DISEGNA LE IMMAGINI. Usa Pinterest, il Web, Canva, o riviste, oppure l'intelligenza artificiale per **creare immagini che rappresentino** con precisione ciò che hai immaginato. Puoi anche disegnarle.

4.RIGUARDA SEMPRE LA TUA TAVOLA DELLA VISIONE. La mente tende a ricordare più facilmente il dolore e i brutti ricordi per proteggerti. **Rivedere ogni giorno la tua tavola della visione** ti porterà a fare azioni ispirate e allineate con la tua visione, dire di no a ciò che non ti serve e creare spazio per ciò che desideri.

5.**POCO MA POTENTE**. Non incollare troppe immagini. Se la tua visione è aiutare a ripulire il mondo, metti un'unica immagine rappresentativa (ad esempio, tu che pulisci i boschi o che insegni a consumare meno). Se la tua visione è risparmiare e liberarti dei debiti, cerca una foto di qualcuno che fa il budget, è saggio nelle spese e usa i suoi soldi con intelligenza. **Poche immagini evocative che ti ricentrino subito** su ciò che vuoi e ti ispirino a ripetere quei gesti ogni giorno.

LA TUA DEFINIZIONE PERSONALE DI SUCCESSO

Fai questo esercizio vuoi un ulteriore aiuto per la tua tavola della visione

Questo è un **esercizio incredibilmente semplice ma trasformativo**:
Il fondamento dell'esercizio è scrivere due cose su un pezzo di carta:

1. L'**aspetto**: Rappresenta tutti gli aspetti esterni del raggiungimento del tuo obiettivo.
2. La **sensazione**: È il motivo per cui desideri quell'obiettivo.

Ad esempio, potremmo dire di voler avere un business di successo, ma quando scriviamo "sensazione" ci rendiamo conto che desideriamo davvero la **libertà** più di ogni altra cosa.

Quindi, al mattino o alla sera, prenditi il tempo per riflettere su questo obiettivo e prova davvero la sensazione di essere libero, perché è ciò che desideri veramente.

La libertà è ciò che ti spingerà, non il guadagnare 5.000 euro al mese, o qualunque sia la cifra per te.

Nella pagina successiva, svolgeremo insieme l'esercizio che ti può aiutare a creare la tua visione nelle aree della vita che trovi nell'agenda.

ESERCIZIO

Questo esempio riguarda solo l'aspetto finanziario. Il tuo potrebbe essere legato alla salute, alla carriera, alla felicità, ecc.

Svolgilo chiedendoti:
cosa vedi nel tuo futuro?
che aspetto ha il tuo successo?

- Amo quello che faccio.
- Guadagno € 3.300 al mese come stipendio personale, così posso saldare tutti i miei debiti.
- Ho un asset con leve finanziarie che mi garantisce una fonte di reddito passivo, indipendentemente dal mio lavoro.
- Non faccio nulla che non mi piaccia.
- Il mio tempo non è correlato alle entrate.
- Il mutuo della mia casa è totalmente ripagato.

LA SENSAZIONE CHE TI DÀ LA TUA IDEA DI SUCCESSO PERSONALE

La **sensazione di successo** si manifesta quando descrivi esattamente come ti sentirai una volta raggiunti i tuoi obiettivi. Dedica del tempo, almeno due volte al giorno, per visualizzare i tuoi obiettivi e immaginare come ti sentirai una volta realizzati.

- Mi sento in controllo, come se l'universo mi proteggesse.
- Mi sento libero/a.
- Sono così emozionato/a per il futuro.
- Sono grato/a di poter aiutare la mia famiglia.
- Sento di avere così tanto tempo libero.
- Ho la sensazione che queste cose siano già accadute e siano inevitabili.

ORA TOCCA A TE

L'aspetto del mio successo personale è...

La sensazione che provo pensando al mio successo personale è...

IL TUO FUTURO DA QUI A 1-3- 5 ANNI

ESERCIZIO

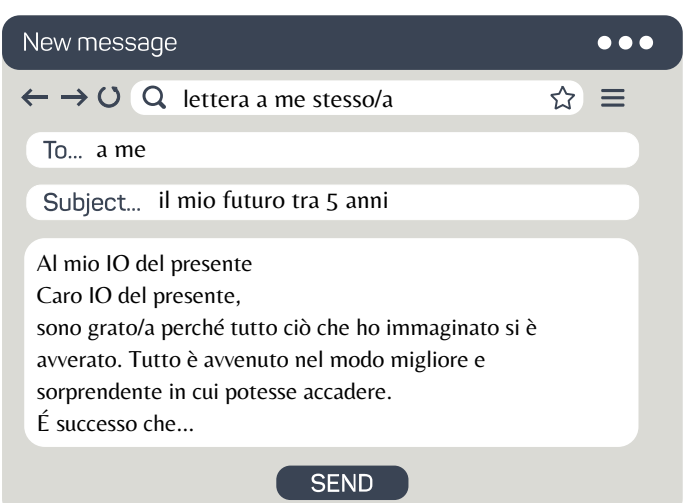
Questo è un esercizio **incredibilmente semplice ma fortemente utile**! Serve per comprendere la visione della tua vita e prepararti agli esercizi successivi sui tuoi obiettivi e sul piano d'azione.

Si tratta di scrivere una **lettera o una mail** immaginando che a scriverla sia il tuo **futuro Io**, che ha già realizzato i suoi obiettivi.

Quali sono i **benefici** di questo esercizio?

- Ti aiuta a capire cosa vuoi.
- Ti emoziona e ti ispira.
- Chiarisce quali azioni sono necessarie.
- Ti aiuta a concentrarti su cosa perseguire.
- Ti fa capire cosa lasciare andare.
- Ti fa tagliare i rami secchi della tua vita.
- Ti dimostra che puoi ancora rischiare.
- Esalta le tue potenzialità, non le tue paure.
- Ti incoraggia a rischiare invece di soppesare i dubbi.

ESEMPIO:



IL TUO FUTURO DA QUI A 1-3- 5 ANNI

Ecco un altro esempio dell'esercizio:

* Voglio vivere a Portland, Oregon.
* Voglio fare il dottorato nella mia passione, la medicina cinese.
* Voglio aprire la mia attività.
* Voglio avere una comunità online che influenzi le persone e le aiuti a vivere una vita migliore.
* Voglio creare contenuti online.
* Voglio pesare 80 kg con lo stesso livello di grasso corporeo.
* Voglio uscire con una persona fantastica che sia divertente e ami la varietà.
* Voglio essere libero/a da qualsiasi debito e guadagnare almeno 5.000 euro al mese con la mia attività.

Come puoi notare, abbiamo pianificato per i prossimi cinque anni in diverse aree della vita.

ORA TOCCA A TE

Prima ancora di creare il tuo vision board, scrivi che aspetto ha il tuo successo e come ti senti nel tuo mondo di successo.

PRIMA L'AUTOSTIMA...

Questo esercizio si integra a quello che trovi sull'agenda riguardo alle **riflessioni sull'anno che lasci**!
Ti proponiamo qui **sei domande** che ti aiutano a capire quanto sei grande, quanto sei potente, quanto sei eccezionale.

1. La mia decisione più saggia?
2. La mia decisione più importante?
3. Il più grande rischio che ho preso?
4. Cosa mi ha sorpreso positivamente di me?
5. La più grande cosa terminata?
6. La mia più grande svolta?

Queste domande ti incoraggiano a celebrare i tuoi successi, a imparare dalle sfide affrontate e a rafforzare la tua autostima e determinazione per il futuro.

LAVORIAMO SULL'AUTOSTIMA

Non ricadere sugli stessi errori

Se le ferite del passato non sono state guarite, potresti ancora cadere nel ciclo della **bassa autostima**. Per questo motivo, abbiamo aggiunto ulteriori domande alla tua **bussola del 2025** che possono aiutarti a stabilire le fondamenta per evitare di ripetere schemi di sofferenza legati alla tua autostima.

1. Sei intenzioni essenziali sul mio anno che arriva...
2. Quest'anno non procrastinerò più su...
3. Non mi faro distrarre da...
4. Prenderò il coraggio di...
5. Metterò più energie in...
6. Anche se non lo so fare proverò a...
7. Mi dirò questo quando avrò paura...

3.DAGLI OBIETTIVI AL PIANO D'AZIONE

IMPARIAMO A FISSARE I NOSTRI OBIETTIVI.
Vai alla pagina 16-17 della tua agenda e scrivi i tuoi obiettivi

COME DEVE ESSERE UN OBIETTIVO? COME PUOI FISSARLO AL MEGLIO?

I tuoi obiettivi devono **possedere queste caratteristiche**:

- **Ambiziosi:** Devono ispirarti e spingerti a realizzare cose straordinarie, non comuni.
- **Avere un perché**: Devono risuonare nel tuo cuore e farti sentire autenticamente motivato/a a raggiungerli.
- **Eseguibili**: Deve essere possibile credere nella loro realizzazione quando li leggi.
- **Specifici**: È cruciale che tu sappia esattamente cosa intendi, con dettagli chiari.
- **Oggettivi**: Devi essere in grado di spiegarli in modo chiaro e comprensibile, anche a un bambino.
- **Misurabili**: È essenziale che tu possa definire chiaramente cosa vuoi ottenere e come misurarne il successo.
- **Con una Scadenza**: Devono avere un termine entro cui impegnarti a realizzarli.

Ora è tempo di **passare all'azione** e attivarci verso la **realizzazione del nostro sogno.**
Per ogni mese, troverai nell'agenda la pagina dedicata ai tuoi obiettivi (vedi immagine) e i passi da compiere per realizzarli.

Ecco come compilarla:

Obiettivo n. 1: Risparmiare € 300 (o mille)

I passi:
- Uscire a cena fuori solo una volta alla settimana
- Tagliare abbonamenti inutili
- Trovare un lavoro per il week end
- Segnare ogni giorno le mie spese

Obiettivo n. 2: Scrivere un libro
I passi:
- Fare brainstorming per raggruppare le idee
- Leggere un manuale di scrittura creativa
- Creare una scaletta
- Scrivere almeno 100o parole al giorno

Obiettivo n. 3: Perdere peso
I passi:
- Andare dal nutrizionista
- Fare attività fisica almeno tre volte alla settimana
- Fare il meal prep per mangiare sano
- Evitare di prendere auto, ascensore, scale quando possibile

Nella pagina successiva ti forniremo delle indicazioni per compilare il tuo vision board nel modo più efficace.

DAGLI OBIETTIVI AL PIANO D'AZIONE

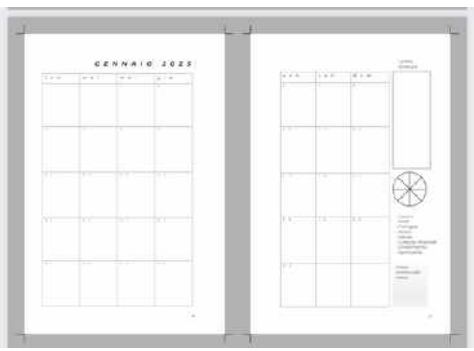
BARRIERA	CAPPELLO LOGICO	CAPPELLO INTUITIVO
RISPARMIA €1.000		
1. Non guadagnare abbastanza	Cambio lavoro o integro con una seconda entrata	Devo trovare una seconda entrata extra che mi permetta di guadagnare soldi extra, poi posso risparmiarli.
2. Non risparmiare abbastanza	Smetti di andare a cena fuori 2/3 volte alla settimana	
3. Non riuscire a rinunciare alle cose superflue	Segno ogni giorno ciò che spendo per rendermi conto di quanti dei miei acquisti sono superflui	
SCRIVI UN LIBRO		
1. Come/cosa dovrei scrivere?	Fai brainstorming per raggruppare le idee, ispirati al genere che ami. Fai una scaletta.	E se parlassi semplicemente con Anna Cavagnoli di Sviluppo Creativo?
2. Non so come iniziare	Leggi un manuale di scrittura creativa	
3. Non ho tempo	Dedica ogni giorno alla scrittura di 1000 parole, puoi usare il dittatore vocale	
PERDI PESO		
1. Di cosa mi nutro?	Chiedi a un amico che ha ottenuto ottimi risultati cosa mangia ogni giorno.	Forse dovrei semplicemente parlare con la mia amica che è la personal trainer di Crunch e lei può rispondere a tutte le mie domande in cinque minuti.
2. Quanto spesso faccio movimento?	Chiedi a un personal trainer di Crunch fitness. Cercalo su Google	

4. IL TUO TEMPO È PREZIOSO

L'agenda ti accompagna ogni singolo giorno

Il tuo anno su un piatto

Il tuo mese



La tua giornata

PARTIAMO DAL TUO ANNO

Questo è il diario del tuo miglior anno.
Se avessi solo un anno di vita, cosa faresti diversamente?
Immagina di dividere il tuo anno in trimestri. Hai 90 giorni per realizzare il tuo sogno. Questo periodo è ideale per mantenere alta la **motivazione**: è abbastanza vicino per essere stimolante e non troppo breve per progetti complessi che richiedono tempo e azioni.

Come puoi sfruttare al **meglio questo percorso nella tua vita?**

COMPLETA IL TUO ANNO

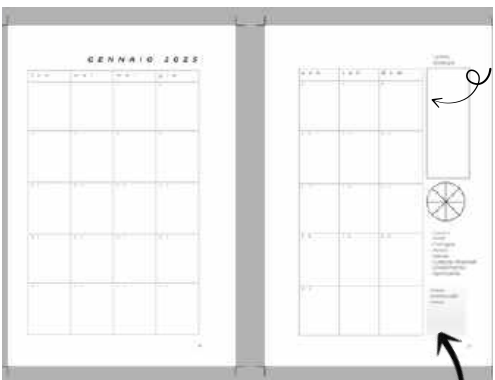
Ecco come usare l'esercizio in pratica.
Segna sull'agenda tutte le date a lungo termine e oltre il mese. Esempi:

- Appello universitario
- Concerto dal vivo
- Corso di Crescita Personale
- Viaggio in Grecia
- Visita medica
- Riunione aziendale
- Scadenza delle tasse
- Weekend con i figli (per genitori separati):
- Scadenza bollette

Oppure utilizzalo per pianificare i tuoi **obiettivi trimestrali**.
Ad esempio: "*Entro marzo voglio sostenere gli esami di diritto privato, sociologia del diritto ed economia politica*". Usa gli spazi per annotare i tuoi **progressi giornalieri** e indica in alto quale esame stai preparando.
Esempio: "*Entro luglio parteciperò alla maratona del Piede d'Oro di 10 km*". Utilizza gli spazi per programmare **quando uscirai a correre durante la settimana** e **quanti chilometri** per volta.

ARRIVIAMO AL TUO MESE

Come sfruttare il piano del mese



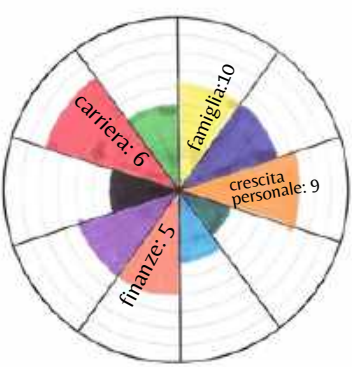
Decidi la tua strategia per il mese. Ad esempio:

- Voglio mangiare sano e, anche se non posso permettermi prodotti biologici, acquisterò comunque verdure fresche, legumi e cereali.
- Mi impegno a non usare il cellulare per scrollare senza scopo e a dedicare quel tempo al raggiungimento dei miei obiettivi.

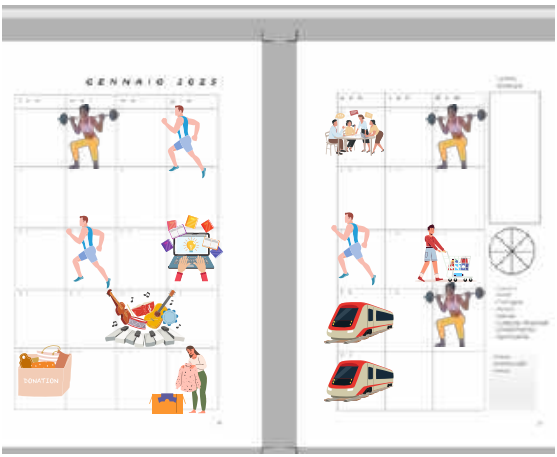
Compila la ruota delle aree della vita e scrivi il tuo mantra.
All'inizio di ogni mese, valuta lo stato delle diverse aree della tua vita colorando la ruota fino al livello che ritieni appropriato, come illustrato nell'immagine qui in basso. Successivamente, scrivi un MANTRA personalizzato che rispecchi le tue necessità e aspirazioni. Esempio: "Io so che ciò che penso sia possibile, lo faccio accadere".

Assegna un numero e un nome a ogni spicchio della ruota.
Colora fino al punto in cui ritieni che il tuo livello di soddisfazione per quella area della vita arrivi, seguendo l'esempio qui di fianco, dove le graduazioni del colore mostrano la diversa intensità di ogni livello.

Attenzione: quando fai questo esercizio, non giudicarti. Accettati con compassione, senza giudizio. È un modo per capire da dove parti e come puoi migliorare.



COME RIEMPIRE LE CELLETTE: IL TUO MESE SU UN PIATTO



Immagina che ogni quadratino sia **un piccolo tassello per la migliore versione di te**. Procedi lentamente, ma goditi il viaggio.

Ci sono innumerevoli modi per usare questi spazi:

- Il tuo calendario editoriale
- Il tuo piano di studio e degli esami
- Il tuo piano di allenamento mensile per una maratona
- Il tuo piano di pulizie mensili
- I tuoi weekend
- Il tuo progetto di decluttering
- La scrittura del tuo libro
- Il tuo corso di meditazione
- Le spese quotidiane

In sostanza, usa questi spazi per tutto ciò che la tua fantasia, le tue esigenze e i tuoi bisogni ti portano a creare solo per te.
Ricorda: il tempo è l'unica cosa che non si rigenera e non torna! Usalo in modo consapevole e creativo.

PS: all'interno dell'agenda trovi un esempio per pianificare le tue giornate. Ti consigliamo di fotocopiarlo e usarlo come schema.

USA LA PRATICA DEI SEGMENTI DI GIORNATA

Chiariamo subito tre concetti fondamentali sul tempo:

- **Fissare il tempo**: esempio, fissare un appuntamento dal dentista (devi solo andare dal dentista e farti curare).
- **Bloccare il tempo**: esempio, dalle 9 alle 10 studio inglese (dedicare una parte del tuo tempo protetta a qualcosa che richiede la tua completa attenzione).
- **Programmare le giornate**: esempio, il lunedì scrivo gli script per i miei social, il martedì filmo e scrivo i post, il mercoledì pubblico. Oppure, il sabato faccio la spesa e la domenica preparo i pasti.

Ora, immagina di avere una **bacchetta magica** e decidere **intenzionalmente** come segmentare la tua giornata.
Ad esempio, di mattina fissi le riunioni o le commissioni, il pomeriggio studi per il tuo esame universitario o scrivi il tuo libro, e la sera riordini la casa e prepari il pranzo per il giorno dopo. Decidere come usare la mattina, il pomeriggio e la sera ti aiuta a sfruttare al meglio la tua giornata, permettendoti di capire quante cose puoi fare e quando hai più o meno energia.
Questo sistema ti consente anche di **distinguere tra ciò che è non negoziabile**, **ciò che è opzionale**, ciò che deve essere fatto in un dato momento e ciò che è flessibile.

IL POTERE DELLE ABITUDINI

Abbassati al livello delle tue abitudini e conquisterai il mondo, perché tu sei e diventi ciò che fai ogni giorno.

Ti spieghiamo l'esercizio che vedi nell'immagine. Ci sono due tipi di abitudini:

- **Abitudini "valore":** Mediti perché vuoi il benessere che ti dà la contemplazione.
- **Abitudini "risultato"**: Ti alleni per vincere una maratona.

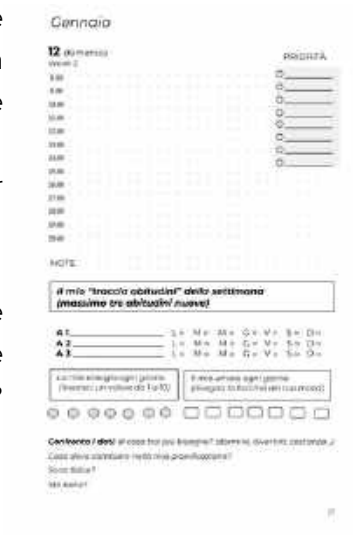
L'errore che fa la maggior parte delle persone è iniziare un'abitudine perché è la moda del momento o con eccessiva enfasi.
Quando crei una nuova abitudine (o ne elimini una vecchia), **rifletti sui cambiamenti** che porterà nella tua vita. Pianificala in modo flessibile per tipologia, intensità e frequenza.

Ad esempio, vuoi imparare lo Yoga. Potrai decidere un "menù" di questa abitudine:

- Se hai tempo, energia e motivazione, fai 40 minuti.
- Se hai 15 minuti, medita cinque, fai una sessione di stretching per altri cinque e cinque di pratica.
- Se hai poco tempo, sei svogliato/a o non molto motivato/a, fai cinque minuti.

Ciò che conta è impegnarti ogni giorno.

RENDICONTA LE TUE ABITUDINI, IL TUO UMORE E LE TUE ENERGIE



Ogni fine settimana, traccia le tue abitudini, il tuo umore e la tua energia (una sorta di mini diario per riflessioni e benessere).

Soprattutto, **usa il rendiconto** per capire:

- I vantaggi della nuova abitudine.
- I momenti in cui ritorni alle vecchie abitudini o "salti" quella nuova: qual è la tua resistenza? Cosa stai evitando? Qual è il tuo conflitto interiore?
- I tuoi progressi.
- La tua trasformazione.

Celebra la tua **costanza**, **determinazione** e **persistenza**.

Pensa a come sta cambiando la tua vita.

Un'**abitudine leva** come il **meal planning** può aiutarti a mangiare meglio, avere più energia e, di conseguenza, essere più produttivo/a e meno stanco/a. Il **decluttering** ti aiuta a mantenere una casa ordinata e a fare le pulizie più velocemente; il **journaling** ti permette di dialogare con te stesso/a, sciogliere blocchi, stabilire confini e distanze, ecc.

È anche importante tracciare il tuo umore e la tua energia:

- Monitora la tua salute mentale e fisica.
- Capisci quanto la tua produttività è influenzata dalle emozioni e dall'energia.
- Valuta se hai bisogno di dormire di più o di maggiore self-care.
- Verifica se è il caso di apportare cambiamenti alle tue abitudini.

In questo modo, puoi assicurarti di vivere in modo consapevole e in equilibrio con te stesso/a.

LA MAGIA DEI RITUALI

Che differenza c'è tra rituali, routine e abitudini? Vediamolo insieme!

Secondo il dizionario Treccani, la **ROUTINE** è definita come pratica o esperienza acquisita attraverso l'esperienza piuttosto che mediante regole e studio.
Essa descrive anche un **modo di vita e attività che si ripetono** giorno dopo giorno, in modo sostanzialmente immutato, spesso percepito come monotono e ripetitivo.

Le **ABITUDINI,** invece, si riferiscono alla **tendenza a ripetere determinati atti e rinnovare esperienze**, generalmente acquisite attraverso la frequente ripetizione dell'atto o dell'esperienza stessa.
Infine, il **RITUALE** è caratterizzato da una **successione precisa e delineata di atti.**
Con questo esercizio, vogliamo aiutarti a creare un **senso di presenza e intenzionalità** nella tua vita attraverso rituali che ti diano appagamento mentre li stai compiendo.
Ad esempio, praticare yoga con un'intenzione specifica, meditare utilizzando palo santo e adottando determinati mudra, oppure fare journaling con una candela accesa o all'aria aperta.

Puoi anche creare **ABITUDINI impilate**, ossia un mix di abitudini, routine e rituali, in modo che durante la tua settimana tu possa gestire sia attività meccaniche in autopilota per risparmiare energia (come la routine di pulizie, meal prep e controllo della posta elettronica), sia attività specifiche che richiedono la tua totale presenza (come un allenamento somatico per il nervo vago e scaricare lo stress in un determinato periodo dell'anno).

5. IL TUO WORKBOOK DI CRESCITA PERSONALE

Se sei arrivato/a fin qui, significa che **ci tieni davvero a cambiare la tua vita** e trasformarti.
Vuol dire che **stai affrontando di petto la tua esistenza**, i tuoi propositi e i tuoi sogni.
Desideri **creare una vita magica**, senza accontentarti delle cose ordinarie di ogni giorno.
Senti di **meritare una vita straordinaria** e appagante, ogni singolo giorno.
Nonostante la tristezza o le difficoltà, avverti dentro di te una nuova "fame" di vita.
Bene.

Proprio per te che ambisci a un successo personale, unico e meritevole di rispetto, abbiamo pensato a queste pagine.
Qui troverai **domande di auto-coaching** e **journaling** per la tua crescita personale, per creare, passo dopo passo, obiettivo dopo obiettivo, la vita che desideri.
Il tuo viaggio di esplorazione parte da te stesso/a.

Fai un esercizio all'inizio di ogni mese. Prendi questa nuova abitudine. Stabilisci un momento sacro, siediti, elimina ogni distrazione e stai solo con te stesso/a.
Buon lavoro!

Carlo, Anna e Annalisa

GENNAIO

L'esercizio dei segmenti di giornata

Questo esercizio offre 3 benefici fondamentali:

1. Ti aiuta a **benedire ogni singolo giorno della tua vita come se fosse il primo e l'ultimo.** Di conseguenza, scrollerai meno, spettegolerai meno e smetterai di procrastinare.
2. Ti insegna a **usare in modo significativo i segmenti di tempo** in base alle tue energie, al tuo umore e alla tua situazione, rendendoti più presente e compassionevole.
3. Ti dimostra che **anche solo 5 minuti possono fare la differenza**. Metti un cronometro e prova a fare qualcosa in 5 minuti: resterai stupito dai risultati.

Rispondi alle domande:

- A che ora ti svegli?
- Dove ti svegli? In che clima vivi?
- Hai una morning routine?
- Che tipo di attività o lavoro svolgi?
- Per quante ore lavori al giorno?
- Cosa mangi abitualmente?
- Ti alleni regolarmente?
- Chi è con te?
- Com'è il tuo stile di vita?
- Hai una routine serale?
- A che ora vai a letto?

Crea i tuoi segmenti in base a questo esempio

- 5:00-7:00 - Morning routine
- 7:00-8:00 - Colazione, doccia, mi vesto
- 8:00-9:00 - Tragitto per andare al lavoro ascoltando un podcast
- 9:00-10:00 - Faccio il punto su tutto
- 10:00-12:00 - Lavoro di concentrazione
- 12:00 - Pranzo e passeggiata
- 13:30 - Riprendo il lavoro
- 13:30-14:00 - Telefonate ed email
- 14:00-16:00 - Lavoro di flusso
- 16:00-17:00 - Riunione
- 17:00 - Vado in palestra
- 18:00 - Doccia e cena
- 20:00 - Routine serale
- 21:00 - Rifletto su come mi sento, cosa mi perdono, cosa farò diversamente, per cosa mi celebro
- 22:00 - A letto per dormire

ORA TOCCA A TE

FEBBRAIO

L'audit di energia

La moderna **pianificazione intenzionale** non si basa più solo sui blocchi di tempo e sull'efficienza: oggi **lo scopo è essere efficaci con il minor sforzo possibile, facendo scelte consapevoli**.

Nella nostra community, sentiamo spesso la frustrazione di chi non riesce a fare tutto, affronta imprevisti, manca di energia e si sente cronicamente stanco. L'obiettivo di questo esercizio è:

1. **Osservare e migliorare le tue energie**: puoi farlo mangiando meglio, meditando, praticando il breathwork, ecc.
2. **Avere più compassione per te stesso/a**: trattati come il tuo migliore amico.
3. Comprendere che **energia e gestione del tempo sono strettamente connesse**.

I cambiamenti che apporti al tuo mondo esterno (casa, lavoro, ecc.) non servono a molto se non hai imparato a rilassarti e a raggiungere la **pace interiore**. Che senso ha lavorare tanto, essere stressati e non godersi la famiglia o il presente?
ESSERE - FARE - AVERE vs. FARE - AVERE - ESSERE: La differenza sta nell'**ordine**. Quando imparerai a essere presente con tutta te stesso/a, il resto seguirà naturalmente: il fare e l'avere arriveranno di conseguenza.

Ora ti aiutiamo a svolgere un **audit dell'energia** per capire su cosa focalizzarti e cosa è veramente importante.

- Quale 20% delle tue attività ti porta l'80% dei tuoi risultati?
- In quale 20% delle aree della tua vita provi l'80% della tua felicità?
- Con quale 20% delle persone hai vissuto l'80% delle tue esperienze migliori?
- Chi o cosa ti trasmette energie positive quando ci pensi? Chi o cosa ti trasmette energie negative?
- A cosa dovresti dedicare meno tempo? Cosa dovresti fare più spesso?
- Con chi dovresti passare più tempo? Con chi dovresti passare meno tempo?
- Se avessi solo un mese di vita, a cosa rinunceresti? A cosa dovresti rinunciare in ogni caso?

Concentrati su queste domande per identificare ciò che davvero conta nella tua vita e per ottimizzare le tue energie e il tuo tempo.

ORA TOCCA A TE

MARZO

Ripuliamoci da dubbi e paure

Le paure e i dubbi sono compagni che non se ne andranno mai del tutto. Puoi decidere di affrontarli a modo tuo, ma resteranno accanto e intorno a te.
Per agire nonostante i dubbi e la paura, puoi:

- **Fissare la tua intenzione:** Decidi con chiarezza cosa vuoi affrontare.
- **Identificare le paure e i dubbi**: Prendi la tua agenda e una penna, e fai una lista di ciò che ti preoccupa.
- **Ripulirti da paure inutili:** Esamina attentamente le tue paure e dubbi, cercando di capire quali siano fondati e quali possano essere superati.
- **Comprendere il motivo delle tue paure**: Spesso, i dubbi e le paure derivano dalla paura di non piacere agli altri, dalla timidezza di affrontare il cambiamento, da una bassa autostima, da insuccessi passati o dalla difficoltà nell'accettare te stesso.

Affrontare le paure è un passo fondamentale verso il progresso personale. Accettando la presenza di paure e dubbi, puoi imparare a gestirli e ad agire nonostante tutto.

Esercizio per abbandonare il dubbio:

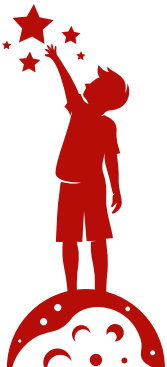
1. Prendi una tua paura: "Ho paura di pubblicare il mio libro perché temo che dicano che è scritto male ed è noioso."
2. Recita questo mantra: **CANCELLO** (attraverso il tempo, la dimensione, lo spazio, la realtà) la mia paura di pubblicare il libro. **DISSOLVO** (come se non fosse mai esistito) il dubbio che il mio libro verrà disprezzato. **DISTRUGGO** (sostituisco una storia positiva a quella vecchia) l'idea che non sono un buon scrittore."

Ora rispondi in modo onesto a queste domande:

1. Cosa mi impedisce di credere che ho **idee ed energie illimitate** per un libro brillante che tutti possano amare?
2. Che **cambiamento** sto evitando (trovare un nuovo lavoro, risparmiare soldi, eliminare i debiti, chiedere aiuto finanziario, ecc.)?
3. Quale **passo** non sto facendo per pigrizia o per la paura di chiedere e sforzarmi?
4. Quale **idea geniale** mi porterebbe benessere(un blog sul mio libro, eventi nelle librerie per presentarlo, esercizi tratti dal libro, un podcast basato sul libro, ecc.)?
5. A quale **energia** devo vibrare per attrarre abbondanza nella mia vita?
6. Cosa mi impedisce di **credere in me stesso/a** e nel realizzare il mio sogno?

Queste domande ti aiuteranno a esplorare e superare le tue paure, permettendoti di concentrarti sul tuo potenziale creativo e sulla realizzazione del tuo sogno di pubblicare il libro.

Ovviamente, questo è un esempio, ma puoi adattare l'esercizio a qualsiasi altro tuo obiettivo.



ORA TOCCA A TE

APRILE

Come vivere una vita magica

Lasciare andare

Molte persone vivono una vita piena di drammi, caos e disordine, intrappolate nella routine quotidiana e incapaci di controllare la realtà.
La **magia** arriva quando sei immerso nel presente e il tuo intuito ti guida verso l'inaspettato.

Per accogliere la magia del presente è essenziale:

- Fare **decluttering** nella tua vita: liberati da persone, cose e attività inutili, e dagli obiettivi che non hanno più senso per te.
- **Abbassare il volume delle voci negative** e imparare a credere in te stesso/a, aspettarti cose belle, e ricevere senza resistenza.
- **Scrivere la tua storia segreta**: abbandona la tua vecchia narrazione e riscrivi con nuove parole magiche la tua vita. Non c'è passato né futuro, solo il tuo potere di ricominciare ora.
- **Eliminare le etichette** autoimposte come "pigro", "mangiatore emotivo", "spenditore compulsivo di soldi".
- **Praticare la mindfulness** ogni giorno: prenditi il tempo di cucinare senza fretta, pulire una stanza con presenza e attenzione.
- **Scegliere un'area della tua vita** che non sembra pronta per la magia e impegnati a riorganizzarla. Ad esempio, la salute: riorganizza la dispensa con cibi sani, crea un ambiente favorevole per il cambiamento.
- **Celebrare ogni giorno** e ogni momento come una vittoria nella tua crescita personale e nel tuo percorso verso una vita più magica.

ORA TOCCA A TE

Scrivi la tua vecchia storia e poi la tua nuova. Fermati un attimo nel presente e respira profondamente entrambe. Modifica qualcosa nella tua realtà, così da avere la conferma che le cose sono davvero cambiate da questo momento in poi.

MAGGIO

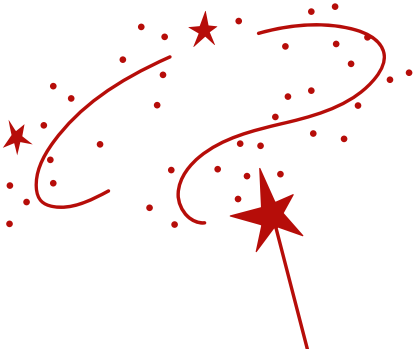
Ascolta il tuo intuito e crea la tua magica vita

Da bambino/a, sognavi di diventare un cantante famoso, un giocatore di basket di successo, oppure dicevi: **io sarò me stesso**! Ciò che sfida la cultura dominante è la tua capacità di definire il tuo valore interiore senza essere definito da ciò che la società o gli altri considerano come segni di successo (come una casa, un mutuo, figli).

Non diventare una copia, ma abbraccia la tua autenticità. Quando ti permetti di essere la **manifestazione autentica di te stesso/a**, consenti ai miracoli di accadere dentro di te. Diventi come **un grande manifesto su cui puoi proiettare i tuoi sogni.**
Walt Disney ha affermato che i suoi parchi sarebbero stati i luoghi più felici sulla Terra.
Cosa scriveresti sul tuo manifesto?

Forse ti stai chiedendo: "**come posso creare magia nella mia vita quotidiana così frenetica?**
Ci sono mutui da pagare, la spesa da fare, le difficoltà da affrontare, la cena da preparare, il divorzio in corso, i figli che hanno bisogno di attenzioni. Come posso inserire la magia in questa autostrada della vita?"

DIVENTA LA TUA MAGIA



MAGGIO

Quale **verità** puoi abbracciare per credere di poter realizzare ciò che vuoi nella tua vita?

MAGICHE VERITÀ

Tu sei di infinito valore per ciò che sei, ciò che puoi offrire e ciò che realizzerai (hai un potenziale e talenti infiniti); Riconosci la lunga strada che hai percorso fino ad oggi (celebra le tue vittorie); Tu sei un miracolo che cammina (hai superato tante sfide, malattie, lutti, imprevisti).

PIÙ TI DAI CREDITO E PIÙ FAI LE COSE IN CUI CREDI E PIÙ TI RIESCONO.

COME CREDERCI VERAMENTE?

Ciò che hai letto è bello, ma come puoi renderlo visibile?

Cambia la tua postura. Tieni la schiena diritta. Ti darà un senso di orientamento verso i tuoi obiettivi. Le persone con poca autostima tendono a curvarsi in avanti.

Cambia la tua posizione. Pensa ai tuoi spazi, alla tua posizione nella carriera, a dove lavori di solito. Cosa puoi migliorare per aprire le porte a nuove opportunità?

Incrementa le tue performance. Quando adotti la mentalità di alzare i tuoi standard e abilità, saprai offrire molto di più a livelli più alti di qualità.

Manifesta il tuo potenziale. Mostra al mondo i tuoi talenti, gestisci le tue finanze, sviluppa il tuo lavoro e la tua mente.

ORA TOCCA A TE

Quale è stata la tua difficoltà più grande (divorzio, lutto, perdita lavoro, perdita casa)?

Quando hai toccato il fondo, sentendoti privato/a di tutto, come se avessi fallito e perso ogni cosa?

Come ha impattato quella benedizione nella tua vita? Chi o cosa ti ha ispirato a diventare avvocato, coach, medico, insegnante di yoga, o qualunque altra professione?

Sii grato/a ogni giorno per le tue benedizioni; rifletti quotidianamente sulle tue sfide. Scrivi come puoi ripetere, ogni giorno, la manifestazione delle tue benedizioni e talenti.

GIUGNO

Crea la tua visione

Tutte le persone di successo hanno una **visione chiara del proprio viaggio** nella vita. Non puoi muoverti nel viaggio della vita senza una direzione (che è la guida della tua anima) che ti indica che ogni passo, ogni azione e ogni atto sono legati ad appagare la tua visione di successo.
Non partiresti mai per un viaggio senza conoscere la tua meta e avere la tua mappa.

Potrai eventualmente deviare nel percorso e fermarti di più in alcune tappe, ma avrai sempre in mente ciò che vorrai realizzare entro la fine della tua vita. Sii chiaro/a con la tua visione.

IO SONO QUI PER...
La tua visione non deve essere estremamente completa, ma deve avere un forte significato per te. Esempio: “Io sono qui per illuminare almeno 500 persone in una classe perché possano smettere di procrastinare”.

IO SONO NATO/A PER...
La tua visione è qualcosa di così personale e vicino al tuo cuore ed è ciò che il tuo cuore desidera veramente. Ritorna a te stesso/a e, prima di pensare a tutti i titoli che hai conquistato e a ciò che hai fatto sino ad ora, metti una mano sul tuo cuore e chiedigli: cosa vuoi veramente?
Cosa sei qui a fare?
Qual è il compito della tua anima in questo mondo?

GIUGNO

La visione è qualcosa di più grande di te che impatta il mondo. Non riguarda solo te, ma il contributo che puoi dare per lasciare un segno nel mondo.

FISSA ORA LA TUA VISIONE.
Forse hai bisogno di tornare a te stesso/a e riconnetterti al tuo corpo. Magari la vita non ti ispira più. Ti senti stagnante. Ti invito a prendere del tempo e iniziare a scrivere su questo workbook.

- Cosa sono qui a fare su questa terra?
- Qual è il mio contributo all'umanità?

Una volta che ti riconnetti alla tua visione, ripetila ogni giorno. E chiediti ogni giorno: ora che conosco la mia visione, quali passi posso fare oggi?

Mostrami il passo e la strada, illuminami nella mia vita quotidiana per manifestare la mia visione.
La mia visione è fare la differenza per...
Io farò la differenza nella mia comunità con...

RITORNA A QUANDO ERI BAMBINO/A. Cosa sognavi, cosa facevi che ti faceva perdere la percezione del tempo?
Cosa era ricorrente?
Sai che Brad Pitt disse alla madre già a nove anni che sarebbe diventato un attore famoso e avrebbe aiutato l'umanità con i suoi soldi?

NON AVERE PAURA DI PENSARE IN GRANDE E NON PENSARE AI LIMITI

ORA TOCCA A TE

Per ogni domanda puoi scrivere sino a cinque risposte

Io sono nato/a per...

La mia visione per la vita è...

Come puoi fare la differenza positiva per l'umanità?

ORA TOCCA A TE

Rileggi ad alta voce, come se lo stessi dicendo all'universo e agli altri.
Cosa ti risuona di più?
Cosa parla con maggiori emozioni al tuo cuore?
Cosa ti rende estremamente felice per il tuo cuore?

Ora puoi scrivere la tua frase finale:

IO SONO QUI PER...

LUGLIO

Come uscire dalla prigione della tua mente

Il tuo cervello rettile, per proteggerti, tende a concentrarsi sui ricordi negativi e ti mette in modalità di lotta, fuga o blocco. Questo può portare a un eccesso di pensieri, che raramente è positivo. Le conseguenze di questo sovraccarico mentale includono:

- Ipercriticismo verso gli altri e noi stessi
- Eccessivo auto-giudizio e giudizio degli altri
- Discussione su cose irrilevanti
- Difficoltà nella presa di decisioni e nell'azione
- Mancanza di ascolto e pretesa di avere sempre ragione
- Difficoltà nella visualizzazione e nella percezione dell'energia, con sensazione di sovraccarico

Esempi di pensiero eccessivo includono:

- Notare dettagli e modelli poco importanti
- Cercare la precisione estrema in ogni cosa
- Attendere il momento perfetto per parlare in una conversazione
- Inventare lunghe sequenze di eventi immaginari
- Creare storie su persone sconosciute

I vantaggi di un pensiero equilibrato sono invece:

- Più creatività e intuito
- Apertura verso nuove idee e opportunità
- Miglioramento dell'intuito e della sensibilità
- Miglioramento dei rapporti attraverso una migliore capacità di ascolto e comprensione
- Riduzione dello stress

Sei pronto/a a liberare la tua mente da paure, dubbi, critiche e giudizi; influenze esterne come norme sociali, senso di accettazione e appartenenza; ricordi, distrazioni e pensieri superflui?

Ora ti guideremo in un **esercizio di pulizia mentale**, diverso dal solito braindump.

Troverai le istruzioni nella pagina successiva.

Prima, ecco cosa fare e quali sono i suoi **benefici:**
Chi ha una mente rilassata è un grande pensatore, parla lentamente, è un artista o performer, è una persona squisita.

Questo esercizio serve a focalizzare la consapevolezza, rallentare la mente, pensare con chiarezza, ricevere intuizioni, silenziare i pensieri superflui, raggiungere il centro della testa, lasciare andare ogni attaccamento emotivo ai pensieri e scoprire nuove prospettive.

Puoi ripetere questo esercizio ogni giorno o quando ne senti il bisogno.

Si tratta di una combinazione di **meditazione e journaling**, pensata per aiutarti a mantenere la mente chiara e centrata.

ORA TOCCA A TE

Prendi la cosa che ora ti preoccupa di più. La scena catastrofica che vedi nella mente. La tua difficoltà del momento e le tue sfide. Scrivila qui. Poi, immagina di lanciarla come un biglietto di carta a forma di aeroplano nell'universo e chiedi una risposta.

Breve Meditazione Mindfulness per Svuotare la Mente

Siediti in un posto sicuro dove non sarai disturbato/a per almeno 15 minuti. Immagina di guardare te stesso/a e il mondo dalla tua **consapevolezza** che è dietro i tuoi occhi. Raggruppa tutti i tuoi pensieri come in un gomitolo e radunali al centro della tua testa.
Immagina di prenderli con la tua mano e osserva dalla tua consapevolezza i tuoi pensieri sulla tua mano. Proietta sulla tua mano ogni pensiero, dubbio, emozione, giudizio e preoccupazione. Riavvolgi tutto e chiudi la mano. Ora puoi dire alla tua mente analitica: "spegniti."
Immagina che ci sia un bottone che la spegne. Rimani un attimo in questa situazione dove la tua mano è più pesante perché contiene la palla della tua mente analitica e la tua mente è svuotata. Goditi questo stato di calma e serenità per tutto il tempo che desideri.

ORA TOCCA A TE

Se vuoi, ora puoi scrivere su un foglio di carta tutto ciò che ti passa per la mente (finire quel corso, mi manca il detersivo per i piatti, non ho prenotato per le vacanze, la mia collega si è comportata male con me, temo di fare una brutta figura a teatro...). Poi, prendi il foglio, accartoccialo e di': "LASCIO ANDARE".

Ora che la tua mente è vuota, immagina che la tua consapevolezza, dietro ai tuoi occhi, viva in un giardino fiorito o in un altro luogo immaginario che adori. Senti la calma e la totale serenità di questo posto. Rimani lì quanto vuoi e aspetta il tuo intuito. Vedrai che subito dopo, o nei giorni successivi, arriverà la risposta alla tua preoccupazione e su come affrontarla.

AGOSTO

Ritrova te stesso

La società, la famiglia, la scuola, la religione e la politica possono aver **plasmato le tue idee sulla vita**. Non significa che lo abbiano fatto in mala fede, per farti del male o che le regole in sé siano sbagliate. Magari hai avuto un nonno che voleva diventare un grande imprenditore nel settore delle automobili e lo è diventato, convincendoti a studiare ingegneria informatica per diventare ricco come Bill Gates.

Ecco alcune credenze che potresti aver appreso:

- Guadagnare molto non è etico ed è sbagliato
- Il denaro arriva da attività illegali.
- Il successo è dato dal tuo duro lavoro.
- È necessario lavorare dalle 9 alle 18.
- I tuoi obiettivi devono essere realistici.
- La laurea è indispensabile per il successo.
- A ogni donna serve un uomo e viceversa.
- Bisogna avere una residenza fissa.
- Occorre essere religiosi per essere persone morali.

Ora è il tuo turno. Identifica regole imposte dalla società, famiglia, religione o altro che limitano la tua autenticità, impediscono di esprimere i tuoi veri bisogni o realizzare i tuoi sogni, e **trasformale**. Ad esempio: ti hanno detto che devi avere un lavoro fisso, un mutuo, una casa e due figli, ma tu desideri viaggiare per il mondo, lavorare come nomade digitale e dedicarti alla conservazione dei gatti randagi. Qual è la tua nuova **regola d'oro** che ti permetterà di vivere vita autentica?

ORA TOCCA A TE

Le regole che mi hanno plasmato e che si conformano a quelle degli altri. →

Le mie nuove regole che disegnano il mio autentico IO e creano la mia realtà straordinaria

SETTEMBRE

Lavoriamo sugli obiettivi

Settembre segna per molti il periodo dei **nuovi inizi**. Scegli da una a tre aree della vita (finanze, spiritualità, carriera, relazioni sentimentali, genitorialità, divertimento, carattere, intelligenza emotiva, intelletto, contributo al mondo) e valuta quale di queste necessita di essere **nutrita o migliorata**, potendo fungere da catalizzatore per il miglioramento delle altre.

Una volta identificata l'area su cui concentrarti, rifletti sulle esperienze, la crescita personale e il contributo al mondo che desideri realizzare in quella specifica area:

ESPERIENZE: Considera ciò che desideri veramente fare nella vita, senza necessariamente fissare un obiettivo (come mangiare nei migliori ristoranti del mondo, fare il giro del mondo in 80 giorni, fare volontariato in un parco naturale, imparare a lavorare l'argilla).

CRESCITA: Per diventare la persona che può vivere queste esperienze, rifletti su chi devi diventare. Come potresti migliorare e cosa dovresti cambiare nella tua vita ogni giorno per crescere? Se tu cresci, la tua vita cresce al tuo stesso ritmo.

CONTRIBUTO: Immagina cosa potresti offrire alle persone intorno a te, alla società e all'umanità se diventi la miglior versione di te stesso/a, informata dalle esperienze che desideri vivere.

SETTEMBRE

Ora possiamo **concentrarci sui nostri obiettivi**. La cosa più importante è che un obiettivo grande e uno piccolo richiedono lo stesso sforzo e la stessa risposta dall'Universo: ***per questo sogna in grande***.
Se pensi di scrivere il tuo libro in italiano, perché non considerare di tradurlo anche in inglese? Non ci sono confini reali, solo quelli nella tua mente.
Scegli un obiettivo connesso alla tua anima e non al tuo ego.
Quando un obiettivo è legato all'ego, si sentono paura, blocchi e ansia, mentre se è collegato alla tua visione di vita, è un'espressione della tua più alta aspirazione e la tua mente opera senza limiti.

In base alle **diverse aree della vita**, scrivi fino a cinque obiettivi per ciascuna area di esperienza, crescita e contributo. Esempi:

CARRIERA

- Sono un insegnante di mindfulness che viaggia nelle scuole di tutto il mondo, ispirando i ragazzi a vivere nel presente e visitando città e luoghi nuovi con il mio programma originale.

SOLDI

- Raggiungo 10.000 persone attraverso il mio account Instagram, convertendone almeno 80 in nuovi clienti ogni mese, permettendomi di lasciare il mio attuale lavoro, cambiare casa e ampliare il mio corso per aiutare sempre più persone entro un anno da oggi.

RIPETI QUESTI OBIETTIVI OGNI GIORNO CON FUOCO, ENTUSIASMO E PASSIONE DAL CUORE

ORA TOCCA A TE

Scrivi i tuoi obiettivi per le aree della vita scelte.
IO SONO...
Sii preciso/a e scrivilo da cuore, rileggilo e pronuncialo con forza, senza paura o tremolio nella voce...
Deve risuonarti da pronunciarlo con **forza e fermezza.**

OTTOBRE

Ritrova l'amore per te

Quando e perché perdiamo noi stessi? Forse in una vita vissuta con il pilota automatico? Quando la nostra autostima è così bassa da non permetterci di essere felici? Molte persone non riescono a vivere una vita appagante a causa di una **bassa autostima e mancanza di amore per sé**. Questo è un tema doloroso che impedisce loro di realizzare i propri sogni.

Ti presentiamo **10 domande per aiutarti a conoscere e amare te stesso/a** ancora di più.

1.Qual è la mia visione perfetta di me stesso/a o della mia miglior versione?

2.Qual è la mia vita ideale, guidata dalla mia parte autentica?

3. Sei qui per sentirti... Concentrati sul **benessere interiore**, immagina come ti sentiresti se stessi vivendo la vita dei tuoi sogni... Fai una passeggiata e visualizza il tuo sé perfetto e la tua vita ideale, gustando ogni sensazione.

4.Quanto sei consapevole di te stesso/a e dei tuoi bisogni, e di ciò che accade intorno a te? Come interpreti la tua realtà?
Ad esempio, se una persona è in ritardo di 10 minuti al primo appuntamento, quali interpretazioni dai? Potresti pensare che non ti importi abbastanza, che non vali abbastanza, o che questa sia una situazione ricorrente. Ora immagina un altro scenario: tu non sei schiavo delle tue emozioni di paura, vergogna o rabbia. Crea uno spazio tra l'evento stesso, la sua interpretazione, le emozioni che provi e la tua reazione. **Puoi riprendere il controllo della tua vita.**

Per esempio, potresti pensare "Va bene, non è ancora qui. Chiamo quella mia cara amica che mi ha invitato tante volte a vedere la sua nuova casa, ci sfoghiamo insieme e ridiamo. Ci sono altre mille occasioni là fuori."

5.Elenca **10 abilità** in cui ti senti veramente talentuoso/a e chiedi a 10 persone di indicarti tre cose in cui pensano che tu eccelli.

6.Scrivi **10 limitazioni** o aree della tua vita in cui non sei soddisfatto/a. Chiediti: queste affermazioni sono veritiere? Ci sono esempi che dimostrano il contrario? Queste credenze influenzano la mia vita quotidiana? In che modo? Come posso sviluppare nuove convinzioni potenzianti in queste aree? Quali azioni posso intraprendere per dimostrare che queste nuove convinzioni sono valide?

7. Come ti parli durante il giorno? Qual è il linguaggio che usi verso te stesso/a? Puoi cambiarlo? Come?

8.Cosa puoi fare immediatamente dopo questo esercizio anche se provi vergogna, paura o ansia?

9.Come puoi amarti anche se sei imperfetto/a?

10.Come puoi essere autentico/a nella vulnerabilità delle tue emozioni?

ORA TOCCA A TE

Spazio per le tue risposte

ORA TOCCA A TE

Affronta il tuo drago

Dopo aver risposto alle 10 domande, affronta il tuo drago rispondendo a questo:

Perché non ti ami? Perché non ti senti abbastanza? Qual è il motivo della tua vergogna, senso di colpa e risentimento verso te stesso che ti impedisce di amarti?

Sii sincero/a e onesto/a nelle tue risposte.

Nella prossima pagina troverai una lista di controllo che ti aiuterà a prenderti maggior cura di te stesso/o ogni giorno e ad affrontare il tuo drago.

Compila ogni giorno la liste della tua self care!

LA TUA CHECK LIST PER LA TUA CURA QUOTIDIANA

La mia routine della Self care quotidiana

L M M G V S D

CHECK LIST

fai il tuo letto

integratori

skin care routine

pasti sani

passeggiata aria aperta

pulisci la casa

abbraccia una persona

leggi un buon libro

prova una nuova ricetta

guarda un film

Prenditi del tempo per fare ciò che ami

Fai stretching o yoga per rilassarti

fai il bucato

ascolta musica che ti piace

fai un pisolino

digital detox

medita

chiamata di qualità

coccola un animale

prova un ristorante

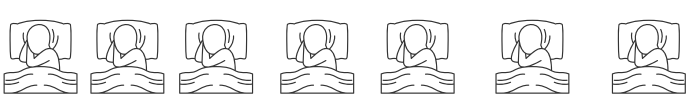
fai un lungo bagno

azione gentile

Scrivi i tuoi pensieri in un diario

Fai esercizio fisico

Ore di sonno



Idratazione (bicchieri)

NOVEMBRE

Dove trovare la vera gioia

Non esiste una gioia permanente né un'unica forma di gioia per tutta la vita. La vita è fatta di stagioni durante le quali cambiamo e impariamo ad amare cose diverse. Ci sono momenti di abbondanza e periodi di scarsità. **Cosa possiamo fare per amare la vita, mantenere vibrazioni elevate e trovare sempre un senso di scopo?**

Per iniziare...
RILASCIA tutto ciò (materiale, persone, credenze) che non è allineato con ciò che veramente desideri.
CREDI fermamente di poter diventare la persona che realizza ciò che desideri.
ASPETTA E RICEVI i miracoli nella tua vita. Diventa protagonista della magia anziché solo spettatore.

Per amare la vita ogni giorno, passa da una mentalità fissa a una crescente, da una mentalità di scarsità a una di abbondanza e da restrizione a generosità. Ecco tre modi per lasciare andare e permettere ai miracoli di manifestarsi:

1. **Lascia andare il tuo tempo**. Identifica come stai impiegando il tempo in modo non produttivo e dedicati a creare cose che possano generosamente contribuire agli altri.
2. **Lascia andare l'energia.** Valuta dove stai investendo energie in relazioni tossiche, attività svuotanti e cose di poco valore. Scegli di concentrare le tue energie solo su attività e persone che supportano la tua visione di vita e meritano il tuo contributo.
3. **Lascia andare le risorse non necessarie**. Liberati degli oggetti superflui nella tua casa. Usa saggiamente le risorse a disposizione per creare la vita che desideri e contribuire positivamente al mondo.

ORA TOCCA A TE

Cosa farai con il tuo tempo, le tue energie e le tue risorse nella prossima settimana?
Quali risorse di tempo, energia e beni puoi donare agli altri con generosità, sapendo che ciò che dai ritorna moltiplicato?

DICEMBRE

La “procrastipianificazione”

Molte persone iniziano con entusiasmo a fare piani, progetti e vision board per i loro obiettivi, ma spesso si disperdono lungo la strada.
Nella nostra community, molti condividono di trovarsi con diversi progetti in sospeso, perdere la motivazione e sentirsi continuamente attratti dall'idea di avviare nuovi progetti con rinnovato entusiasmo.

Questo diventa uno **spreco di tempo ed energie e mina l'autostima**, poiché non si riesce a realizzare ciò che ci si propone o si vede che le cose non progrediscono come dovrebbero.

Oggi prova a fare diversamente.
Scegli una sola cosa: **un solo progetto per questo mese**. Il resto è lì ad aspettarti, non scapperà.
Pianifica la tua strategia considerando il tempo a disposizione, le energie e la tua situazione personale.
Ad esempio, se vuoi fare decluttering in casa, **scegli il metodo** che ti sembra più adatto a te e coinvolgi la tua famiglia spiegando i benefici di avere più tempo di qualità insieme.
Poi **pianifica quando e come farlo**: forse 15 minuti ogni sera dopo cena, durante i lavori domestici o mettendo scatole in giro per la casa per raccogliere le cose da eliminare. **Monitora** i tuoi progressi fotografando la casa prima e dopo, osservando come ti senti meglio in uno spazio meno ingombro e dove trovi tutto facilmente.
Organizza momenti protetti per dedicarti al decluttering e altri per portare via gli oggetti da vendere o donare. Se ti sembra troppo impegnativo, considera di affrontare il decluttering un mese alla volta: gennaio il bagno, febbraio i vestiti, marzo e aprile la cucina. Così la tua casa diventerà la visione reale che desideri vivere, un passo alla volta.

ORA TOCCA A TE

Scrivi il tuo **obiettivo** e la tua **strategia** per realizzarlo, eliminando già le ore che sai sono occupate dal tuo lavoro, dalla tua famiglia, da altri compiti e impegni.

ORA TOCCA A TE

Il tuo lavoro è terminato

Cosa hai imparato?
Cosa è cambiato di te?
Come ti sei trasformato/a?

Grazie di averci scelto e grazie di esserti impegnato/a con te stesso/a

Carlo, Anna e Annalisa

Se ancora non l'hai fatto, ti chiediamo di lasciare una recensione: dal sito The Creative Planner scorri in basso e **Lascia una Recensione su Trustpilot**
Il tuo supporto ci aiuterà a migliorare sempre di più.
Se hai dubbi o domande puoi scriverci a thecreativeplannerinfo@gmail.com