

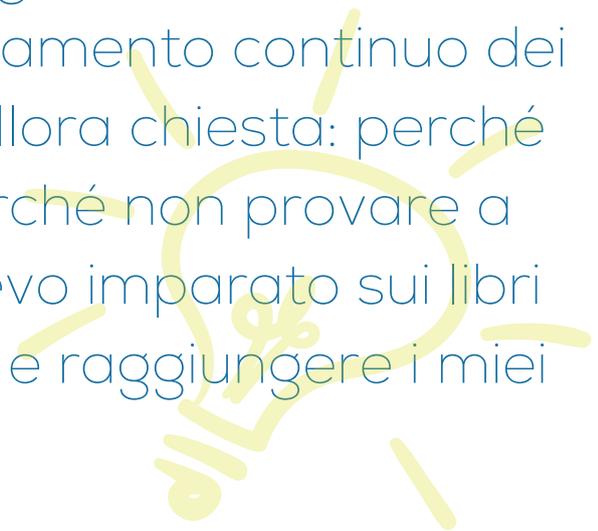


LIFE ORGANIZER

Cambia la tua vita con una matita

Una volta una mia amica mi scrisse. "Vorrei avere la tua stessa forza e capacità organizzativa, la tua stessa determinazione...nel cambiare le cose e riuscirci alla grande". La risposta per lei non tardò ad arrivare. Studiavamo insieme all'Università, quindi mi conosceva molto bene. Sapeva benissimo come gestivo e gestisco la mia vita, eppure anch'io ho attraversato una fase critica in cui stavo per crollare.

Le mie priorità erano cambiate: al centro del mio mondo non c'ero più io, ma gli altri. Avevo smesso di prendermi cura di me stessa e così ho recuperato dalle mie conoscenze un metodo di gestione iterativo, utilizzato per il controllo e il miglioramento continuo dei processi e dei prodotti. Mi sono allora chiesta: perché non applicarlo alla mia vita? Perché non provare a mettere in pratica quello che avevo imparato sui libri per far funzionare la quotidianità e raggiungere i miei obiettivi?



FASE 1: PLAN (Pianificazione)

FASE 2: DO

(Applicazione di quanto pianificato in via sperimentale)



FASE 3: CHECK

(Controllo dei risultati e verifica della compatibilità con quanto pianificato)



FASE 4: ACT

(Implementazione delle soluzioni che hanno superato le verifiche)

Difficile? Forse. Io ho preso una vecchia agenda e ho iniziato a scrivere, modificando un po' le regole e adattandole alle mie esigenze.





FASE 1

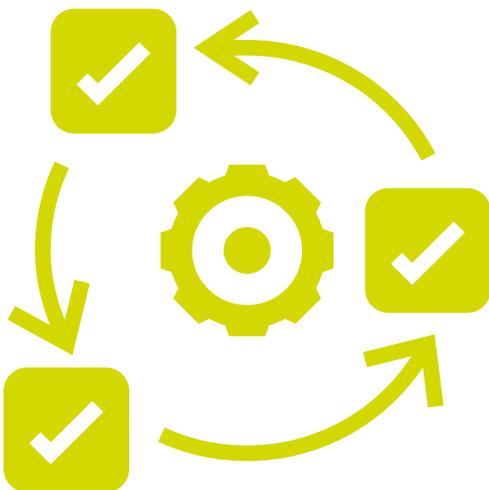
Razionalizza quelli che sono i tuoi obiettivi.
Mettiamo nero su bianco.

OBIETTIVI A LUNGO TERMINE: guardano invece un po' più lontano, proiettandosi verso una temporalità lunga per la costruzione di un futuro più solido.

OBIETTIVI A MEDIO TERMINE: si completano in un arco di tempo medio che va dai 2 ai 5 anni.

OBIETTIVI A BREVE TERMINE: progetti che richiedono un periodo di tempo compreso tra i 12 e i 18 mesi.

OBIETTIVI GIORNALIERI: piccoli traguardi che, a fine giornata, ci regalano la piacevole sensazione di aver finito i nostri compiti.

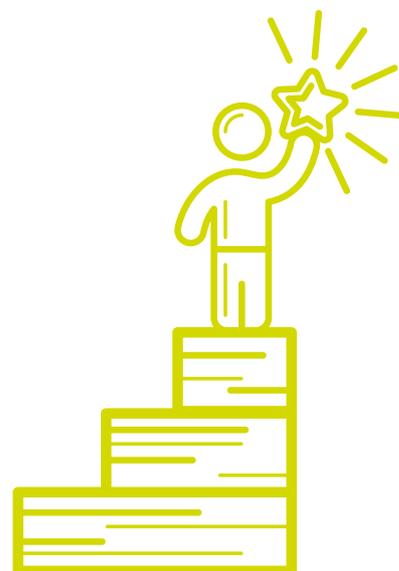


Quali sono i tuoi obiettivi? Dove sei adesso?
Dove vorresti arrivare?

Obiettivi a lungo termine

	Inizio	Fine
<input type="checkbox"/>		

Un obiettivo è un sogno con una data di scadenza



Obiettivi a medio termine

	Inizio	Fine
		
		
		
		
		
		
		

Lavoro, pasti, riordino casa, studio.
Metti in fila i tuoi impegni settimanali.

Per iniziare bene devi lasciare una prima traccia che ti guidi nei
primi passi.



Obiettivi a breve termine

	Inizio	Fine
○		
○		
○		
○		
○		
○		
○		

Il migliore momento per pianificare la tua settimana è quando sei comodamente seduta sul divano, in pieno relax.



Obiettivi giornalieri

Inizio

Fine





FASE 2

Fai quello che devi secondo il piano che hai scritto e registra, anche solo mentalmente, le reazioni ai tuoi impegni.

Ti sale l'ansia? Non segui neanche un piccolo gesto di quelli segnati? Non sei abbastanza concentrato? Credi che non sia questa la soluzione ai tuoi problemi?



Le risposte a queste domande le troverai solo in te stesso: appena imparerai ad ascoltarti, ti renderai conto che eri già consapevole delle difficoltà che avresti incontrato con questo percorso, ma che è anche l'unica strada che ti può davvero aiutare.

Intanto provo a darti io qualche risposta: se senti salire l'ansia è perché hai caricato troppo la tua agenda d'impegni.

C'è troppo e non riesci a stare dietro a tutto.

Concentrati: se perdi di vista l'obiettivo, non riuscirai a ritrovare l'equilibrio per raggiungerlo.

Impegnati, provaci. Tocca a te, solo a te, cambiare la tua vita.

Combattere con l'ansia è davvero difficile, soprattutto se già è qualcosa che vive con noi da diverso tempo

Un ospite davvero scomodo con il quale spesso dobbiamo convivere.
Ti lascio qualche piccolo trucchetto per liberartene, più o meno, velocemente.



Chiudi gli occhi e cerca di liberare la tua mente da ogni pensiero

Respira lentamente, alternando un respiro diaframmatico ad uno toracico.



Fallo più volte, trattenendo l'aria inspirata prima di espirarla, per qualche minuto, ti farò vedere dopo come ti sentirai meglio.

Altri modi per scacciare via l'ansia?



- Fai una passeggiata all'aria aperta
- Accendi la musica e mettiti a ballare
- Fai le pulizie
- Fai yoga
- Una tisana rilassante
- Riduci la quantità caffè



FASE 3

Non essere superficiale, controlla se riesci davvero a rispettare fino in fondo quello che hai pianificato e non esitare a procedere a eventuali correzioni.

Volevi iniziare a fare qualcosa che avevi inserito tra gli impegni, ma non sei riuscita a completarla? Rivedi le tue priorità. Ricontrolla i tuoi obiettivi a breve, medio e lungo e termine.



Non riesci a seguire i ritmi? Poco male, la giornata è composta da sole 24 ore e tu devi anche riposare e dedicarti a te stesso, a ciò che ti fa stare bene, ai tuoi hobbies e alle tue passioni.
Non avere fretta.

Goditi il tuo tempo e le tue giornate.

ACT

FASE 4

Ti sei impegnato per cercare di raggiungere i tuoi obiettivi e ora sei davvero vicino al traguardo.

Non esistono formule magiche per far accadere quello che desideriamo,
non farti ingannare da chi sostiene il contrario.

Il segreto della vittoria è già nelle tue mani.

Se hai intenzione di cambiare, non aspettare, fallo accadere, sii paziente e credici.

A quale gradino vorresti arrivare?



Voglio assegnarti un compito, uno di quelli che potrebbero cambiare la tua giornata e farti acquisire un po' di autostima.

Trova delle foto che ripercorrono la tua vita, da quando eri piccola fino ad oggi, e incollale in ordine cronologico su un cartellone, un foglio, un album bianco, lasciando un po' di spazio nella prima pagina o nella parte superiore.

Proprio in quello spazio bianco scrivi come eri, quello che sei e quello che vorresti essere, augurandoti il meglio.

Non sottovalutare questo esercizio: una lettera del passato è un bel modo per far tornare il sole nelle giornate buie.

Ti dà la spinta per guardare con occhi diversi e positivi il futuro.

Non avere fretta: avrai tutto il tempo per arricchire il tuo racconto con altre immagini che ti faranno sentire orgoglioso.

SII SEMPRE FIERA DI TE:

SEI UNA PERSONA

FANTASTICA, UNICA E

SPECIALE.



"C'è una differenza tra interesse e impegno.
Quando sei interessato a fare qualcosa, lo fai solo
quando le circostanze lo permettono. Quando si è
impegnati a fare qualcosa, non si accettano
scuse ma solo risultati."



Hai domande o dubbi? **Scrivimi**

Spero che questa lista ti sia stata utile per iniziare a
tracciare la lista delle cose importanti da fare ogni
giorno, ma se avessi domande o dubbi scrivimi
quando vuoi a
info@mariangelamoschellanutrizionista.it



www.mariangelamoschellanutrizionista.it

Mariangela Moschella

BIOLOGA NUTRIZIONISTA



Viale Sandro Pertini, 72
83050 San Potito Ultra (AV)
Tel. +39 334 8793611
P.IVA 03103630640



Iscritta alla FNOB Campania e Molise N° AA_087476
www.mariangelamoschellanutrizionista.it
info@mariangelamoschellanutrizionista.it

