



**Wellness
Women & CO**

Social Academy

LEZIONE BONUS
PIANIFICAZIONE OLISTICA BASE



In questa lezione parleremo di...

- come pianificare la nostra vita e il nostro tempo in modo olistico

Premessa

La nostra vita è sempre più complessa.

Ricopriamo tanti ruoli: la società ci spinge a dare il massimo in ognuno di essi, aspirando alla perfezione.

In realtà la perfezione non esiste: in un certo senso è sinonimo di mediocrità, perché nel vano tentativo di essere perfette rimarremo bloccate, frustrate e insoddisfatte. La nostra ambizione dovrebbe essere invece l'eccellenza, cioè la consapevolezza di fare del nostro meglio e di migliorare un poco ogni giorno nel percorso verso i nostri obiettivi.

Per avvicinarci ai nostri obiettivi si rivela fondamentale la pianificazione.





- La pianificazione sarà efficace solo se fatta in modo “olistico” cioè considerando le nostre emozioni, i nostri valori ed i nostri desideri e non solo freddamente davanti ad una agenda. Altrimenti entreremo nel circolo vizioso della procrastinazione: cioè pianificheremo in modo idealistico, lontano dalla nostra identità, non rispetteremo la pianificazione e diventeremo nervose e frustrate e manderemo tutto all'aria.
- E' inutile pianificare senza chiarezza e consapevolezza, sui nostri obiettivi e valori, su noi stesse e sulle nostre risorse (tempo ed energia); nessuna pianificazione funziona senza chiarezza.
- Se vogliamo avviare una nuova attività mentre siamo impegnate in un lavoro o a fare la mamma, la pianificazione si rivela la nostra più fidata alleata. Pianificando possiamo essere libere e sicure di stare costruendo la vita che desideriamo.

La pianificazione efficace



Saper pianificare in modo efficace significa essere consapevoli dei propri vincoli di tempo e del dispendio di energia. Sono finiti i tempi in cui la pianificazione era meramente la gestione del calendario: pianificare in modo Mindful significa scegliere di accorgersi di come ci si sente in un determinato momento o condizione della vita e prendere decisioni conseguenti, considerando la gestione delle risorse.

[Alice Bush- fondatrice di Ritualmente]



Quindi come dev'essere una pianificazione per essere efficace?
basata sul sentire, giusta per noi e le nostre esigenze e costante.



Molte persone rinunciano alla pianificazione perchè le fa sentire vincolate, non libere e ancora più frustrate quando non rispettano la pianificazione.

Ma se così accade è perchè stiamo ricadendo nel perfezionismo, nella trappola del bianco o nero.

Se pianifichiamo stiamo SCEGLIENDO CONSAPEVOLMENTE come desideriamo vivere la nostra vita e come vogliamo sentirci, come vogliamo utilizzare il nostro tempo e le nostre energie. Senza dover aderire a nessun ideale irraggiungibile, né il nostro né quello altrui.

La possibilità di scegliere è ciò che ci rende liberi.
Anche di accogliere le sorprese che la vita ci farà.

La pianificazione in 4 step

La pianificazione olistica che noi proponiamo - ed ovviamente testiamo ed usiamo, dopo esserci formate in questo ambito - è una pianificazione in 4 step (un ciclo che si ripete mensilmente).

1. Visione

2. Valutazione & Intenzione

3. Calendarizzazione & Azione

4. Revisione

La pianificazione dev'essere uno strumento al nostro servizio, non il contrario: sentiamoci liberi di sperimentare , di adattare e di tenere solo quello che ci serve e lasciare il resto. Non dobbiamo sentirci prigionieri della pianificazione.



Step 1: La visione

	<i>Definizione:</i> 
	<i>Il termine visione (vision) è</i>
	<i>utilizzato nella gestione</i>
	<i>strategica per indicare la</i>
	<i>proiezione di uno scenario</i>
	<i>futuro che rispecchia gli</i>
	<i>ideali, i valori e le aspirazioni</i>
	<i>di chi fissa gli obiettivi e</i>
	<i>incentiva all'azione.</i>

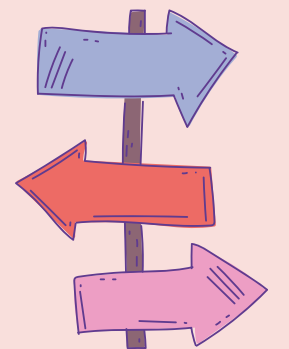
Life Design vuol dire creare e concretizzare la visione della propria vita.

E' un approccio all'esistenza che ci consente di evolverci insieme alla vita stessa: mai come nella società odierna bisogna avere capacità di innovarci ed adattarci per raggiungere la nostra personale visione della vita.

Il life design è un allenamento 😊 quindi rimbocchiamoci le maniche ed impariamo a...sognare ad occhi aperti!

La Visione è quello strumento che ci da la DIREZIONE!

Vediamo insieme come lavorare concretamente sulla nostra visione:



Step 1: La visione

Visione a lungo termine (1-3 anni):

Cosa: riflettiamo sui nostri VALORI, su cosa è importante per noi, cosa guida o vorremmo che guidasse la nostra vita nei vari ambiti e immaginiamoci la nostra vita tra 3 anni. Quale persona vogliamo essere? Quali obiettivi vogliamo realizzare?

Quando: ogni 1-3 anni ma una volta l'anno la rivediamo

Come: vision board con immagini, diario, digitale (app Trello) etc

Visione a medio termine (12 mesi):

Cosa: ci focalizziamo sugli obiettivi su cui vogliamo lavorare nei prossimi 12 mesi.

Quando: 1 volta l'anno.

Come: vision board con immagini, diario, digitale (app Trello) etc



Step 1: La visione

Un utile esercizio aggiuntivo può essere la creazione della visione quotidiana, cioè chiederci (e magari scrivere) come vorremmo trascorrere la nostra Settimana Ideale.

Gli Obiettivi:

- si basano sui nostri valori.
- possono riguardare un risultato concreto oppure un processo (emozioni, abitudini, valori da coltivare etc).
- devono essere sfidanti ma sostenibili.
- devono essere chiari e consapevoli.
- e....ricordiamoci ad ogni step che:

l'insaturazione assorbe la variabilità
intrinseca della vita!



Step 2: Valutazione & Intenzione



Per non ritrovarci a pianificare in modo idealistico, insostenibile e quindi generare frustrazione e procrastinazione, dobbiamo imparare a valutare le nostre emozioni e le nostre risorse.

Valutazione

Cosa: valutiamo come ci sentiamo rispetto alle nostre aree della vita, quali sono le nostre emozioni e quali aree in questo momento sono prioritarie o meno.

Quando: mensilmente.

Come: per iscritto, in un diario cartaceo o in un file digitale.



Dopo aver valutato il nostro punto di partenza, imparare a definire le nostre intenzioni è un grandissimo allenamento di chiarezza e consapevolezza.

Intenzione

Cosa: definisco il tema del mese, su cosa voglio concentrare le mie risorse.

Quando: mensilmente.

Come: per iscritto, in un diario cartaceo o in un file digitale.

Step 3: Calendarizzazione & Azione

La pianificazione non ha senso se non è seguita dall'azione: in questo step ci mettiamo concretamente all'opera per raggiungere i nostri obiettivi.

NOTA BENE:

il nostro calendario DEVE riflettere i nostri valori, la nostra visione e le nostre priorità! Altrimenti ci sarà l'auto-sabotaggio.

Calendarizzazione

Cosa: creiamo il nostro calendario mensile in concreto.

Quando: mensilmente e poi revisione settimanale.

Come: in questo caso consigliamo vivamente l'utilizzo di un calendario digitale (Google Calendar) per alcuni motivi:

- consente di fare modifiche e spostamenti senza creare confusione e disordine.
- consente di creare il concetto di blocco di tempo: tempo occupato e non negoziabile (promessa con me stessa - integrità).
- consente di creare calendari condivisi.
- consente di renderci bene conto di quanto saturiamo il nostro tempo (ricordi? l'insaturazione assorbe la variabilità)
- consente di creare categorie di eventi con codici colore.



Step 3: Calendarizzazione & Azione

Cosa metto a Calendario:

- appuntamenti già presi e da prendere (anche estetista e parrucchiere)
- blocchi burocratici ed organizzativi
- blocchi di lavoro
- eventi di pianificazione mensile e settimanale
- appuntamenti non negoziabili con me stessa

se vedo che c'è troppo tolgo!
Se non saturo il mio calendario
sarò pronta ad assorbire
gli imprevisti!



Step 3: Calendarizzazione & Azione

L'abbiamo già detto: senza azione la pianificazione diventa solo un ulteriore ostacolo. Ora che abbiamo pianificato tenendo conto delle nostre risorse, tempo ed energia, sia pronte ad agire!

Azione, alcuni consigli:

- alleniamo la nostra capacità di valutare le NOSTRE priorità, cosa è veramente urgente ed importante e cosa non lo è;
- difendiamo ed alleniamo la nostra concentrazione.
- possiamo utilizzare strumenti come il time tracking e il metodo pomodoro.
- introduciamo nelle nostre giornate momenti mindful in cui calmiamo la mente e le emozioni.

(meditazione o semplice respirazione, lettura, relax, preghiera)



Step 4: Revisione

Non lasciatevi ingannare: questo è l'ultimo step ma è quello che fa funzionare veramente la pianificazione e la fa diventare "olistica" e su misura per noi, perchè ci consente ogni mese di "aggiustare il tiro". La revisione è quel momento in cui ci facciamo delle domande, con gentilezza, con amore verso noi stesse ma anche con onestà e fermezza, non con l'intenzione di mortificarci ma con la voglia di migliorare e camminare verso la nostra visione.

Revisione:

Cosa: ci domandiamo cosa è andato bene e cosa è andato male e perchè, e come possiamo migliorare (se lo vogliamo fare).

Quando: mensilmente e poi revisione settimanale.

Come: per iscritto, in un diario cartaceo o in un file digitale.

Nota bene: pianificando teniamo **SEMPRE** conto di quello che è emerso in revisione.



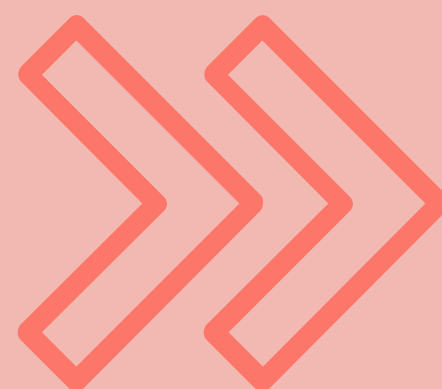
Riassumendo

La pianificazione:

- Deve essere a nostro servizio, non il contrario.
- È un allenamento.
- Non deve essere perfetta e immutabile, anzi.
- Si basa sul sentire e sull'auto-valutazione, NON SOLO SUI RISULTATI.
- Deve supportare l'azione, se no non ha valore.
- Pianifichiamo ciò che possiamo pianificare, per il resto pratichiamo l'accettazione e lasciamo che la vita accada.



CI VEDIAMO NELLA PROSSIMA LEZIONE



Prima:

- scarica il foglio di lavoro per iniziare a pianificare in modo olistico!

Per dubbi o domande rivolgiti al tuo coach oppure chiedi nel canale Telegram

