

Pianificazione Olistica

Questo foglio di lavoro rappresenta una guida per la tua pianificazione olistica mensile seguendo i 4 Step.

Riprendilo prima della fine di ogni mese per pianificare il mese successivo. Ricordati anche di mettere nel tuo calendario gli eventi di pianificazione (uno mensile e poi 3 settimanali), come appuntamenti non negoziabili con te stessa.

Ti consigliamo di rispondere per iscritto e tutte le domande: puoi compilare questo file digitale, creare un tuo file apposito che riprenderai ogni mese oppure utilizzare un quaderno apposta (sempre lo stesso).

La prima volta che farai la pianificazione seguirai in ordine gli step; invece dal secondo mese ripartirai sempre dallo step 4 (la revisione) necessario per capire com'è andato il mese precedente prima di pianificare il nuovo.



Wellness
Women & CO

Social Academy

Pianificazione olistica

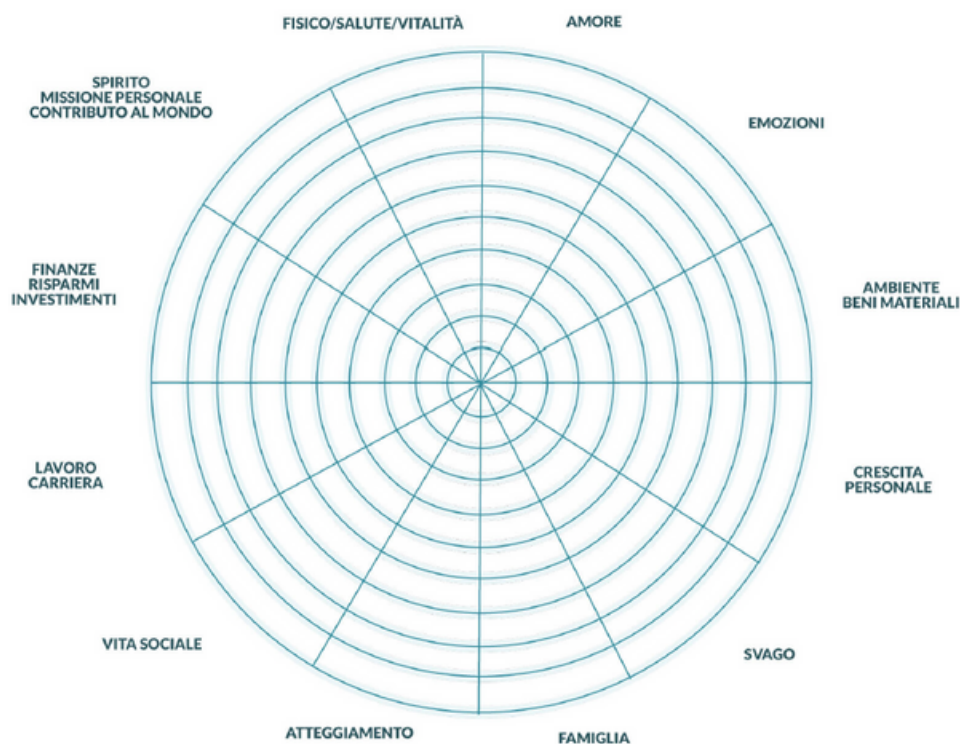
Step 1 - Visione

- ✓ Riprendi la tua visione annuale. (la vision board cartacea o digitale o un diario) e chiediti come ti fa sentire se ti senti ancora allineata e se stai andando nella direzione giusta. Annota qui i tuoi pensieri in merito.

Pianificazione olistica

Step 2 - Valutazione

- ✓ Dai una valutazione alle tue aree della vita rispetto all'ultimo mese: come ti senti a riguardo? su quali aree vuoi concentrarti il prossimo mese (ti suggeriamo di sceglierne al massimo 3). Puoi utilizzare, se vuoi, la ruota della vita.





Wellness
Women & CO

Social Academy

Pianificazione olistica

Step 2 – Intenzione

- ✓ Quali sono le tue intenzioni del mese? su cosa vuoi consapevolmente concentrare le tue risorse di tempo ed energia questo mese? Cosa prometti a te stessa e perchè? Se vuoi puoi scegliere un tema del mese.

Pianificazione olistica

Step 3 – Calendarizzazione

✓ Apri il tuo Google Calendar ed inizia a compilare il prossimo mese ricordandoti di inserire per tutto il mese:

- ☐ eventi importanti
- ☐ appuntamenti già presi e da prendere
- ☐ appuntamenti medici di prevenzione
- ☐ attività per il tuo benessere (sport)
- ☐ blocchi burocratici ed organizzativi
- ☐ blocchi di lavoro
- ☐ eventi di pianificazione mensile e settimanale
- ☐ appuntamenti non negoziabili con me stessa
- ☐ se hai messo troppo...togli!

Ricordati: l'insaturazione assorbe gli imprevisti!

Pianificazione olistica

Step 3 – Azione

✓ E' ora di metterti in azione!
Ricordati ogni giorno di:

- ☐ allenare la tua capacità di darti delle PRIORITA'
- ☐ allenare la tua capacità di concentrazione
- ☐ utilizzare il time tracking / pomodoro timer
- ☐ inserire dei momenti di ricarica mindful



Wellness
Women & CO

Social Academy

Pianificazione olistica

Step 4 – Revisione



A FINE MESE RIPARTI SEMPRE DA QUI:

Rispondi per iscritto: come mi sento rispetto al mese appena trascorso? cosa è andato bene, cosa è andato male e perchè? come potrei migliorare? sto vivendo allineata ai miei valori e alla mia visione?