

IL TUO NOME: _____

GESTIONE DEL TEMPO CON LA VISIONE D'INSIEME

OBIETTIVI	DATA SCELTA	DOVE LO FACCIAMO?	REGISTRA L'ESITO DELLA RIFLESSIONE/OSSERVAZIONE
Giorno 1: Mi alleno ad immaginarmi padrone del mio tempo			Posso utilizzare le domande del punto #3
Giorno 2: Su cosa focalizzo oggi? _____			Segna qui cosa hai notato. (Ricordati di sospendere il giudizio, limita ad osservare e prendere nota)
Giorno 3: Su cosa focalizzo oggi? _____			Come sopra

Giorno 4: Su cosa focalizzo oggi? _____			Come sopra
Giorno 5: Prima autovalutazione. Puoi chiederti, complessivamente: <ul style="list-style-type: none">- Cosa hai notato?- C'è qualcosa che ti ha sorpreso?- Sono emerse nuove informazioni che puoi utilizzare a tuo favore?- Prova ad individuare i prossimi tre passi che puoi mettere in atto già dai prossimi giorni.			

ALLENAMENTO PROPOSTO – DIARIO DI BORDO CON MONITORAGGIO

Per iniziare immediatamente, è sufficiente stampare questa scheda o riprodurla autonomamente su un proprio quaderno. Per ogni domanda si possono seguire le istruzioni fornite negli 8 passi descritti nell'articolo (magari portalo con te).

Ricordo che per far funzionare l'allenamento bisogna evitare di interpretare e giudicare (mente sentenziosa), e quindi "limitarsi" ad osservare e registrare cosa accade dentro ed intorno a noi (mente che apprende naturalmente). Se le osservazioni vengono fatte in più momenti e luoghi, si può prendere nota su un proprio taccuino e poi per esempio a fine giornata utilizzare questo schema per sintetizzare.

Per supporto o domande puoi scrivermi su antonio@cecerecoaching.it