



YOGA BUSINESS COACHING

DI LUCIA ILARIA SEGLIE

IL SOMMARIO

- 1** Auto-apprendimento per insegnanti di yoga
- 2** Trovare la propria nicchia
- 7** Definire la visione per la propria vita
- 12** Pensare al futuro
- 16** Creare Abitudini per cambiare la propria vita
- 19** Strategie di organizzazione e gestione del tempo
- 20** Dare priorità alla pratica personale
- 21** Costruire una routine
- 23** Programmazione per il successo



SELF-COACHING PER INSEGNANTI DI YOGA

TROVARE LA PROPRIA NICCHIA

ALLINEA I TUOI OBIETTIVI PERSONALI E PROFESSIONALI PER COSTRUIRE IL FUTURO MIGLIORE. DECIDI CHE TIPO DI INSEGNANTE DI YOGA VUOI ESSERE E STABILISCI COME DISTINGUERTI DALLA MASSA.

IN BASE ALLA TUA VOCAZIONE, QUALE SPECIALIZZAZIONE DOVRESTI SCEGLIERE?

Questa è una domanda fondamentale che dobbiamo porci come insegnanti. Senza un focus specifico, rischiamo di perderci e di diventare dei tuttologi nel campo dello yoga. Dire che siamo per tutti equivale a dire che non siamo per nessuno. In seguito, approfondiremo l'importanza delle scelte personali in relazione al pubblico di riferimento e al marketing.

Per il momento, parliamo di te e dell'importanza di decidere chi vuoi diventare.



DOMANDE DA PORTI

- *Che tipo di insegnante di yoga sei oggi?*
- *Che tipo di insegnante vorresti essere in futuro?*
- *In cosa sei specializzato: yoga per bambini, yoga prenatale, Hatha yoga, yoga dinamico, yoga terapia? Da quale di queste specializzazioni sei più attratto?*

ULTERIORI DOMANDE DI APPROFONDIMENTO

- *Quali sono le lezioni che ti piacciono di più?*
- *Quali aspetti di questa antica disciplina ti entusiasmano di più? Forse l'Ayurveda, la filosofia yogica o le asana?*
- *Quali libri ami?*
- *Che impatto vorresti avere sulla tua comunità?*
- *Ti concentri sulle famiglie, sui giovani, sugli anziani o forse su un altro gruppo demografico?*

Il corso di self-coaching per insegnanti di yoga inizia qui. Ponendo le domande giuste, puoi esplorare ciò che risuona maggiormente in te. Una volta che sarai in grado di individuare i punti in cui la tua energia aumenta, lavorerai con entusiasmo e l'insegnamento non sarà solo un lavoro, ma una passione.

Hai a cuore questo fantastico mondo ed è per questo che hai deciso di diventare insegnante di yoga. Quindi è arrivato il momento di chiedersi: "Che tipo di insegnante voglio essere?".

Utilizza lo spazio sottostante per rispondere a tutte le domande precedenti. Scrivi come se fosse il tuo diario personale.

Confronta le tue risposte e cerca degli schemi tra le risposte della prima serie di domande e quelle della seconda serie. Come sai, questo manuale è uno strumento di supporto al corso, che consiste principalmente in lezioni video e audio. Se dovessi avere dei dubbi o delle domande, sarò LIVE su Zoom una volta al mese. Riceverai il link per partecipare gratuitamente alle nostre riunioni di gruppo.



Che tipo di insegnante vuoi essere?

Troverai questo modello nella cartella condivisa di Google Drive.

Io insegno...

Sono specializzata in...

In futuro, vorrei specializzarmi in...

Vorrei dedicarmi a... (pubblico di riferimento)

Vorrei specializzarmi in...

Vorrei avere un impatto positivo sulla mia comunità insegnando...

Eventuali riflessioni aggiuntive che mi aiutino a chiarire i miei pensieri e a definire il mio punto di partenza...

DIVENTA ESPERTA NEL TUO CAMPO SCEGLIENDO UNA SPECIALIZZAZIONE UNICA. SCEGLI IL CORSO DI FORMAZIONE CONTINUA IN BASE ALLA TUA NICCHIA.

Ti invito a considerare queste nicchie e a considerare quali sono le tue passioni o competenze esistenti:

- Gravidanza: Yoga per la fertilità e per il post parto.
- Nicchia per persone che soffrono di ansia o di attacchi di panico: Restorative Yoga e lezioni di meditazione per gestire lo stress.
- Trauma fisici: corso di yoga terapeutico e posturologia.
- Adolescenti e giovani: corso di yoga Vinyasa e corso di psicologia degli adolescenti.

Questi esempi ti aiuteranno a scegliere in modo efficace e a non perderti nella folla. Altrimenti, rischi di essere come tutti gli altri. Ricorda che la specializzazione rende unica la tua offerta. Per evitare di diventare un tuttologo e di studiare cose poco utili per la nicchia che hai scelto, ti consiglio di porti le seguenti domande prima di acquistare un nuovo corso o di iscriverti a una formazione per insegnanti.



DOMANDE DA PORTI

- *Questo costo è previsto nel mio budget annuale?*
- *In termini di crescita personale, su cosa voglio concentrarmi nei prossimi 6 mesi?*
- *Che rapporto ha con il target o la nicchia che ho scelto?*

PIANO ANNUALE PER STUDI ULTERIORI

Budget.....

Corso.....

In rapporto con il campo professionale.....

Crediti di educazione continua (EC) richiesti per mantenere le certificazioni.....

YOGA ALLIANCE, IL PIÙ GRANDE PORTALE AL MONDO PER LA CERTIFICAZIONE INTERNAZIONALE DI YOGA.

Consiglio a tutti i miei insegnanti e aspiranti tali di iscriversi a Yoga Alliance. Per il primo anno, è possibile scegliere un abbonamento annuale. In seguito, consiglio un abbonamento triennale. Iscrivendosi a Yoga Alliance ci si allinea a un leader del settore affidabile e riconosciuto.

CONSIGLI DI YOGA ALLIANCE

Alcuni modi per mantenere aggiornate le certificazioni in modo da non pensarci più:

- Seleziona l'abbonamento triennale non appena ti viene inviata l'offerta (lo fanno ogni anno).
- Aggiungi la scadenza dei tuoi certificati al calendario del telefono.
- Programma la tua formazione continua tenendo traccia dei corsi con crediti; ogni 3 anni devi caricare le ore di studio e di insegnamento.

EDUCAZIONE CONTINUA DI YOGA ALLIANCE

Ogni tre anni, ogni RYT deve completare e registrare:

- 45 ore di insegnamento dello yoga
- 30 ore di formazione sullo yoga

Ricordari:

- Scarica il logo che certifica la formazione e tienilo pronto per le attività di marketing e il tuo curriculum.

<https://www.yogaalliance.org/Credentialing/ContinuingEducation>

PRIMA DI PROSEGUIRE, ECCO UN ELENCO DI LIBRI CHE TI CONSIGLIO. QUESTI LIBRI APPROFONDIRANNO LA TUA CONOSCENZA DELLO YOGA E DI TE STESSA.



L'ELENCO DI LETTURE ESSENZIALI PER GLI INSEGNANTI DI YOGA

1. Yogananda, Paramahansa. (1946) *Autobiography of a Yogi*. Los Angeles: Self-Realization Fellowship.
2. "The Bhagavad-Gita." (No single author) (Estimated to have been composed between the 5th and 2nd centuries BCE)
3. Iyengar, B.K.S. (2005) *Light on Life*. London: Rodale Books.
4. Tolle, Eckhart. (1997) *The Power of Now*. Novato: New World Library.
5. Schiffmann, Erich. (1996) *Yoga: The Spirit and Practice of Moving Through Stillness*. New York: Pocket Books.
6. Jain, Ram, and Kalyani Hauswirth-Jain. (2017) *Hatha Yoga For Teachers & Practitioners*. CreateSpace Independent Publishing.
7. Keil, David. (2002) *Functional Anatomy of Yoga: A Guide for Practitioners and Teachers*. Berkeley: Lotus Publishing.
8. Coulter, H. David. (2001) *Anatomy of Hatha Yoga: A Manual for Students, Teachers, and Practitioners*. Honesdale: Body and Breath, Inc.
9. Weiss, Brian Leslie. (1988) *Many Lives Many Masters*. New York: Simon & Schuster.



CRESCITA PERSONALE

1. Robbins, Tony. (1991) *Awaken the Giant Within*. New York: Free Press.
2. Carnegie, Dale. (1944) *How to Stop Worrying and Start Living*. New York: Simon & Schuster.
3. Coelho, Paulo. (1988) *The Alchemist*. New York: HarperOne.
4. Hill, Napoleon. (1937) *Think and Grow Rich*. New York: Ralston Society.
5. Peale, Dr. Norman Vincent. (1952) *The Power of Positive Thinking*. New York: Prentice Hall Press.
6. Hawkins, Dr. David R. (2012) *Letting Go: The Pathway of Surrender*. Sedona: Veritas Publishing.
7. Clear, James. (2018) *Atomic Habits*. New York: Avery.



RIFLESSIONE: SPIRITUALITÀ E INSEGNAMENTO DELLO YOGA

1. Chopra, Deepak. (1994) *The Seven Spiritual Laws Of Success*. San Rafael: New World Library.
2. Satchidananda, Sri Swami. (1978) *The Yoga Sutras of Patanjali*. Buckingham: Integral Yoga Publications.
3. Adele, Deborah. (2009) *The Yamas & Niyamas: Exploring Yoga's Ethical Practice*. Grand Junction: On-Word Bound Books.
4. Sharma, Robin. (2020) *The Everyday Hero Manifesto*. New York: HarperOne.

DEFINIRE LA VISIONE PER LA PROPRIA VITA

UNA BASE SOLIDA CON OBIETTIVI BEN DEFINITI CREA UN FUTURO CHIARO.

STIAMO PER PARLARE DEL TUO FUTURO, QUINDI VOGLIO CHE SIA PRONTA, ENTUSIASTA E PIENA DI ENERGIA POSITIVA!

Questo lavoro richiede chiarezza mentale, quindi consiglio di iniziarlo al mattino dopo la pratica dello yoga, della meditazione o del pranayama. Non affrontare questo capitolo in un momento di stanchezza fisica o mentale. Se ti senti così, prova a fare una passeggiata. Anche la respirazione consapevole all'aria aperta o l'ascolto della tua canzone preferita possono aiutare a modificare lo stato mentale. Il video di questa sezione contiene ulteriori istruzioni su come fare.

Prima di capire quali sono i tuoi obiettivi e di cosa hai bisogno per raggiungerli, devi creare una base solida. Per costruire una struttura che sostenga la tua crescita abbiamo bisogno di un punto di partenza, giusto? Il nostro punto di partenza è la Ruota della Vita.

Segui le istruzioni del video e fai gli esercizi **due volte**.

Per prima cosa, crea una Ruota della Vita riguardo il tuo stato attuale. Pensa a dove sei oggi, nel qui e ora, e usa i colori o i numeri per riempirla.

Poi, completane un altro per la posizione che vuoi raggiungere in futuro. Decidi quali aspetti vorresti migliorare e cosa devi fare per raggiungerli.

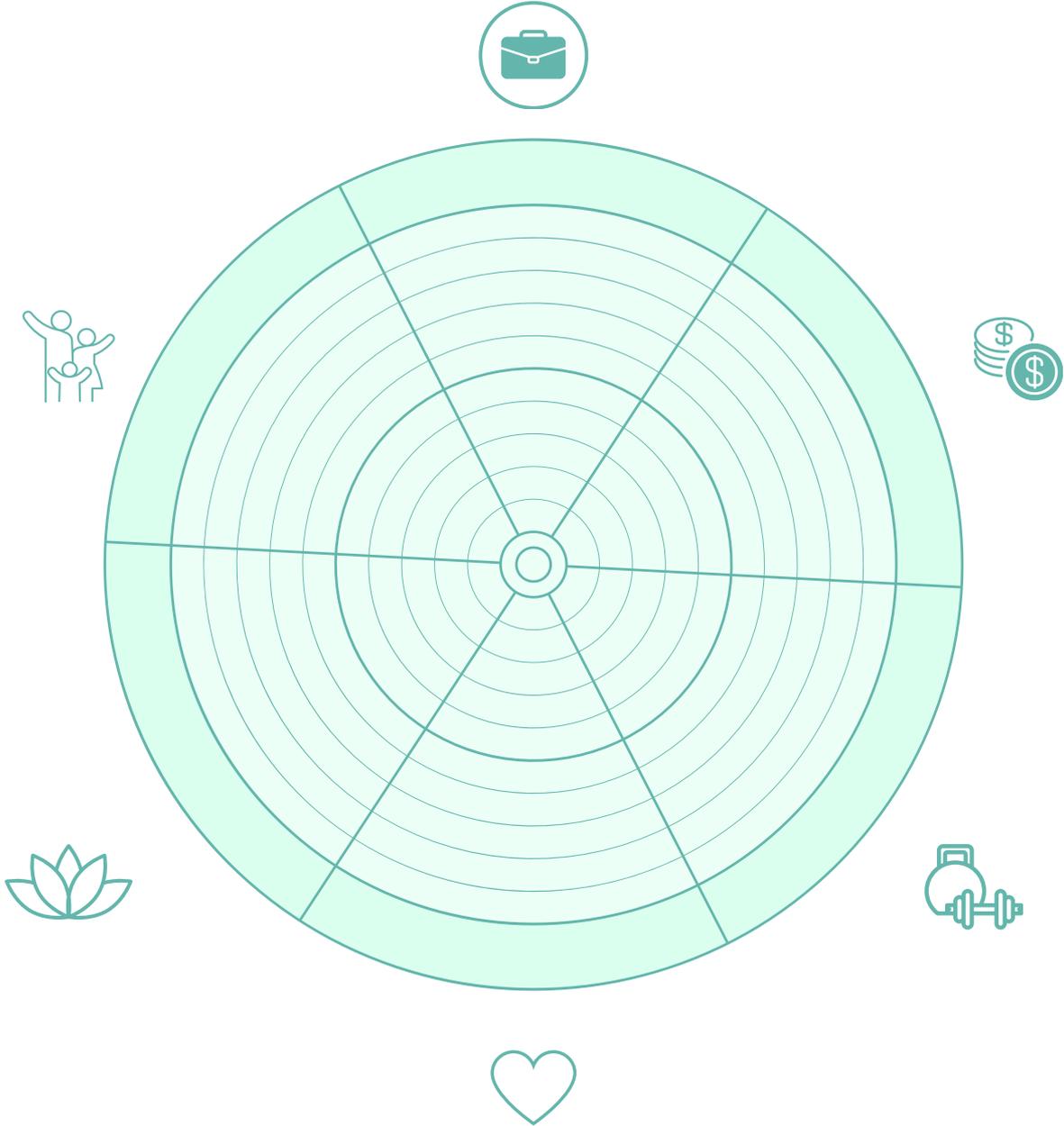
Al termine di questo esercizio avrai un'idea chiara di dove vuoi arrivare. Poi vedremo come raggiungerlo.



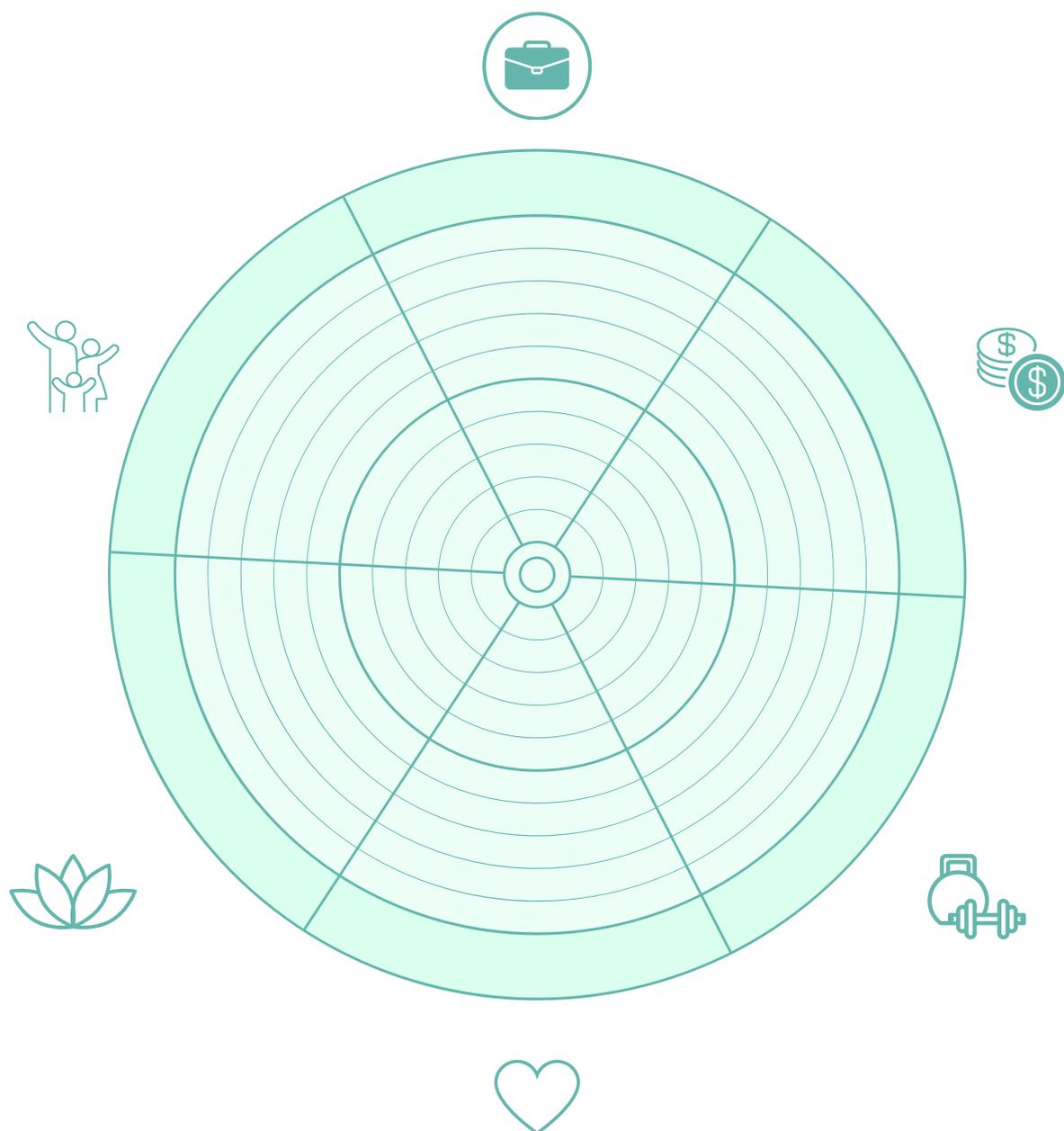
La Ruota Della Vita

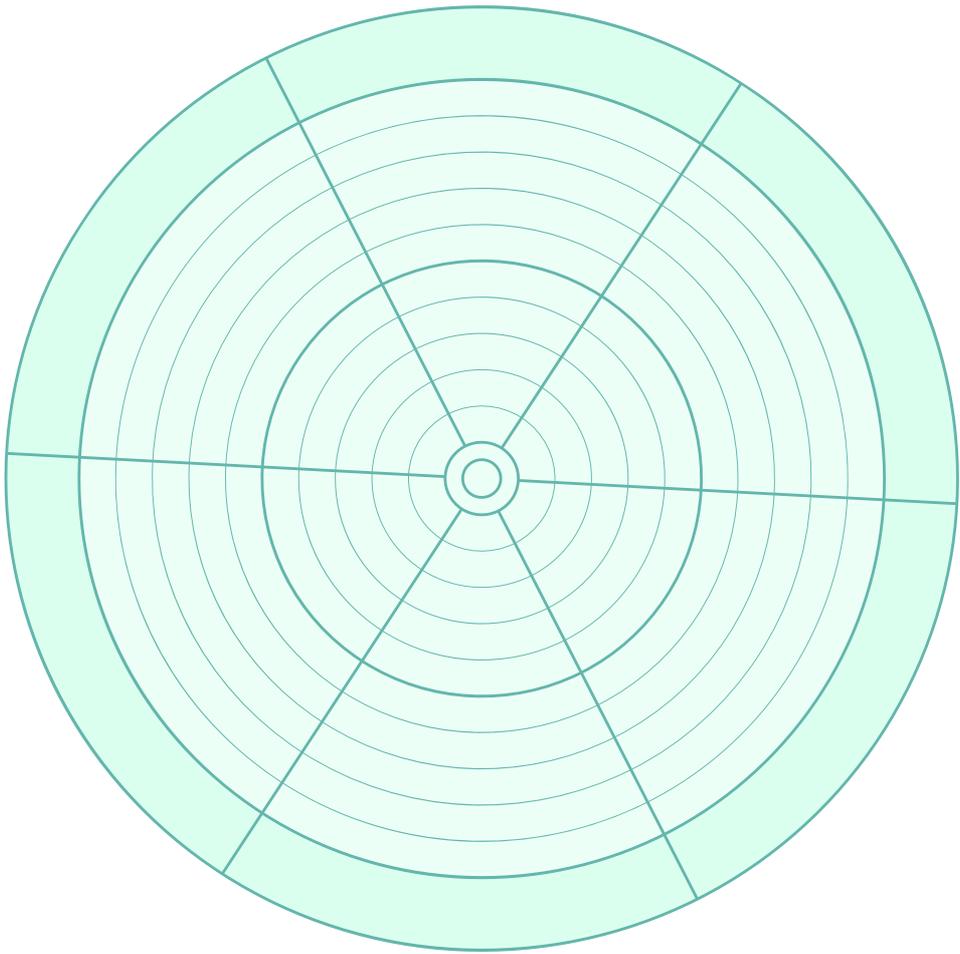
Personale	Professionale
Famiglia	Carriera
Relazione	Promozione
Amore	Competenze Trasversali
Spiritualità	Capacità Di Resistenza
Salute	Corsi
Esercizio	Fare Rete
Finanze	Parlare In Pubblico
Risparmio	Facilitazione
Hobby	Mentorizzazione

RUOTA DELLA VITA: MOMENTO PRESENTE



RUOTA DELLA VITA: VITA FUTURA





PENSARE AL FUTURO

IDENTIFICA I TUOI OBIETTIVI BIENNALI E CREA UN PIANO PASSO-PASSO PER RAGGIUNGERLI.

PERCHÉ HO CREATO QUESTA INTRODUZIONE E PERCHÉ STO PONENDO COSÌ TANTA ENFASI SULLA PARTE DEL LIFE COACHING?

ORA TI SPIEGO.

Negli ultimi 10 anni mi sono occupata di mentoring e coaching. All'inizio lavoravo con chiunque, poi ho deciso di specializzarmi e di concentrarmi sui praticanti e sugli insegnanti di yoga.

Dopo anni di esperienza personale e di studio, vorrei condividere alcune considerazioni cruciali che possono giovare molto alla tua vita personale e professionale e aiutarti a evitare alcuni gravi errori.

La maggior parte degli insegnanti prende decisioni basate su ciò che pensa sia positivo per il mercato, senza riflettere se sia vantaggioso per la propria persona. Col tempo, scoprono che queste scelte sono sbagliate per la loro attività e per il loro stile di vita.

Per esempio, spesso gli insegnanti non progettano il loro orario di lezione in modo olistico. Cioè, non tengono conto della loro famiglia, dei loro partner o della loro disponibilità generale. Quindi, a un certo punto, si trovano in grave conflitto con la famiglia e/o in difficoltà nel gestire la propria salute emotiva.

Le persone hanno la tendenza a partire dalla fine: "Voglio uno studio di yoga di successo". Tuttavia, se all'inizio si capisce che tipo di vita si vuole avere e quali sono i propri obiettivi a breve e a lungo termine, il risultato finale diventa più realistico e tangibile.

Potrei scrivere diversi manifesti su quanti errori si commettono all'inizio! Nei video troverete storie vere con esempi pratici. Ricordate l'esempio di Antonella?

“

VOGLIO METTERE SU FAMIGLIA E AVERE TANTI BAMBINI, MA HO APERTO UNA SCUOLA DI YOGA DOVE LAVORO FINO A TARDI TUTTE LE SERE.



Guarda i questionari

Troverai questo modulo nella cartella condivisa di Google Drive.



PRIMO FOGLIO. DOVE TI VEDI TRA 5 ANNI?

Di cosa ti occupi?

Quante classi insegni?

Dove vivi?

Con chi vivi?

Hai una famiglia?

Quanto guadagni?

Com'è la tua giornata tipo?

Qual è l'obiettivo più grande a cui ti stai dedicando?

Quali sono i tuoi hobby?

Cosa stai studiando?

Quali obiettivi vorresti raggiungere tra 5 anni?



Guarda i questionari

Troverai questo modulo nella cartella condivisa di Google Drive.



PRIMO FOGLIO. DOVE TI VEDI TRA 10 ANNI?

Di cosa ti occupi?

Quante classi insegni?

Dove vivi?

Con chi vivi?

Hai una famiglia?

Quanto guadagni?

Com'è la tua giornata tipo?

Qual è l'obiettivo più grande a cui ti stai dedicando?

Quali sono i tuoi hobby?

Cosa stai studiando?

Quali obiettivi vorresti raggiungere tra 10 anni?

ORA COMPILA QUESTA TABELLA. SCRIVI LE AZIONI NECESSARIE DA COMPIERE NEI PROSSIMI 2 ANNI PER RAGGIUNGERE I TUOI OBIETTIVI NEI PROSSIMI 5 ANNI.

OBIETTIVO	SCOPO	AZIONI	TIMELINE

CREARE ABITUDINI PER CAMBIARE LA PROPRIA VITA

BASTANO 21 GIORNI PER CAMBIARE LE
PROPRIE ABITUDINI E 62 GIORNI PER
MIGLIORARE DRASTICAMENTE LA
PROPRIA VITA.

PER RAGGIUNGERE I TUOI OBIETTIVI DEVI FARE 3 COSE FONDAMENTALI.



1 Definisci chiaramente i tuoi obiettivi.



2 Stabilisci una scadenza per raggiungerli.



3 Sii disciplinata: questo richiede buone abitudini e autocontrollo.



GUARDA IL VIDEO E RISPONDI ALLE DOMANDE:

- Quali sono i tuoi ostacoli più grandi?
- Quali abitudini vuoi abbandonare?
- Quali abitudini vuoi adottare?
- Che cosa puoi cominciare oggi?
- Che cosa vuoi smettere di fare immediatamente?
- Su cosa si concentrano le tue perdite di tempo?
- A che cosa dedicherai il tuo tempo extra?



UN VIAGGIO DI MILLE
MIGLIA INIZIA DA UN
SINGOLO PASSO.

Confucius

Scrivi questa citazione su un foglio di carta e mettila in un posto visibile! La parete del bagno, lo specchio, il frigorifero o la copertina dell'agenda sono ottime opzioni.

Tieni traccia del tuo comportamento ogni settimana. Ogni sabato o domenica prenditi un momento per riflettere sui tuoi progressi.

Hai già ricevuto molti consigli utili per creare un ambiente favorevole allo sviluppo di buone abitudini e per sfruttare al meglio il tuo tempo. Ora è il momento di metterli in pratica! A partire da domani, e per i prossimi 21 giorni, costruirai le tue nuove abitudini positive.



PRENDI NOTA DEI SEGUENTI DETTAGLI:

- *Che cosa farai?*
- *Come lo farai?*
- *Perché lo farai?*

Colloca questo foglio di carta in un punto visibile. Idealmente, in modo da poterlo vedere più volte nel corso della giornata.

Scrivi sul calendario la data di inizio e la data di fine. Segna la tua sfida!

Continua dopo il 21° giorno fino al 62° giorno.

In 62 giorni la tua vita sarà cambiata radicalmente in meglio!

IL METODO DEI 5 OBIETTIVI QUOTIDIANI

Quando si parla di lavoro e di carriera, la nostra vita dovrebbe essere varia, ricca e stimolante.

Se hai deciso di insegnare yoga a tempo pieno, è bene organizzare al meglio la tua giornata.

Ricordati:

- Non puoi rispondere a tutti i tuoi studenti a tutte le ore.
- Non hai il dono dell'onnipresenza.
- Anche se quello che fai ti piace, l'equilibrio è importante.

Ti insegnerò un metodo infallibile. Scrivi la "Lista delle cose da fare". Si tratta di ciò che vuoi e devi fare durante la giornata. Poi, definisci in quale categoria rientra ogni compito. Puoi inventare le tue categorie o usare gli esempi che seguono.

La tua giornata dovrebbe essere equilibrata, ricca, piacevole e dare spazio al tuo benessere e alla tua creatività. Osserva quanto tempo dedichi a ciascuna di queste categorie. Se il tuo programma è troppo concentrato su un'area, puoi intervenire e migliorarlo.

Buona giornata!



**STRATEGIE DI
ORGANIZZAZIONE
E GESTIONE
DEL TEMPO**

DARE PRIORITÀ ALLA PRATICA PERSONALE

MANTIENI LA TUA ATTIVITÀ AD ALTO LIVELLO ED ELIMINA IL RISCHIO DI BURNOUT.

QUANDO ESERCITARSI?

DEFINISCI IL MOMENTO MIGLIORE, IL LUOGO GIUSTO E IL TIPO DI PRATICA PIÙ ADATTO A TE.

Nel corso dei miei anni di coaching e della mia esperienza personale, ho visto molti studenti diventare insegnanti di yoga e perdere la loro pratica.

Ti chiedo questo: come si può insegnare yoga con alti livelli di stress e non mantenere una pratica di buona qualità?

Un insegnante senza la propria pratica personale trasmette solo l'insegnamento fisico delle asana. Senza praticare personalmente lo yoga, si rischia di compromettere la propria integrità e rinunciare ai principi fondamentali di questa disciplina. Per evitare di arrivare a questo punto, ti consiglio di dedicare subito tempo e spazio alla tua pratica personale. Oggi.

Definisci un luogo	Casa, studio di yoga o giardino. Non importa dove, ma è necessario compiere una scelta.
Scegli un orario	Quello giusto per ogni giorno.
Scegli una pratica	Dinamica, hatha, yin... Decidi su quale pratica vuoi concentrarti e progredire.

Prendi nota di tutte le tue risposte e preparati a metterle in pratica!

COSTRUIRE UNA ROUTINE

COSTRUISCI UNA ROUTINE
INDISTRUTTIBILE E IMBATTIBILE, ANCHE
MENTRE NAVIGHI ATTRAVERSO LE
VICISSITUDINI DELLA FAMIGLIA, DEL
LAVORO E DELLA VITA!

L'IMPORTANZA DI COSTRUIRE UNA ROUTINE È INNEGABILE. LA ROUTINE DEVE AVERE UN RITMO RIGOROSO, MA ANCHE UNA CERTA FLESSIBILITÀ.

Ecco i miei consigli per costruire abitudini solide e durature; sono specifici per lo yoga, ma possono essere applicati a qualsiasi nuova abitudine che si voglia costruire in qualsiasi ambito della propria vita.

PROGETTARE UNA ROUTINE DI SUCCESSO

• **Pratica Yoga Personale**

- Scegli uno spazio (raccomando uno spazio a casa).
- Crea un'atmosfera adatta.
- Conserva l'attrezzatura in modo che sia facilmente accessibile.
- Preparate gli indumenti da yoga in anticipo.

Studio E Preparazione Della Lezione

- Scegli uno spazio.
- Lascia i tuoi libri in quello spazio e il materiale per scrivere.

Nutrizione

- Riempi la dispensa e il frigorifero di frutta e snack sani.
- Rendi più difficile l'accesso ad alimenti poco salutari.

Idratazione

- Organizza un angolo per le tisane

Calma E Serenità

- Create uno spazio dove fare una pausa di 5 minuti una volta al giorno. Può essere il giardino o il balcone.

Efficienza Generale

- Rendi inaccessibili le app che ti fanno perdere tempo.

Social Media

- Riserva un tempo e uno spazio per utilizzarli solo per motivi di lavoro. Approfondiremo questo aspetto più avanti.

Il trucco per ottenere un cambiamento efficace e duraturo consiste nel rendere attraente la proposta e creare il desiderio di raggiungere il risultato. Il cambiamento deve essere semplice e le azioni necessarie per raggiungerlo devono essere facili.

ROUTINE DI PROVA

- Ogni giorno mi sveglio alle 5 del mattino e bevo acqua calda con limone per migliorare la mia salute.
- Pratica personale: Ogni giorno pratico yoga alle 6 del mattino per 45 minuti in un angolo del mio salotto.
- Ogni giorno alle 7 preparo il caffè per il mio compagno per dimostrargli affetto.
- Ogni giorno alle 11.30 prendo degli integratori per darmi più energia.
- Ogni giorno alle 14, dopo pranzo, mi siedo a terra nello studio di yoga per 15 minuti e medito per aumentare la mia chiarezza mentale.
- Ogni giorno alle 17:00 faccio una pausa di 30 minuti e una passeggiata per ricaricare le energie prima di tenere le lezioni.
- Ogni giorno alle 18 mi siedo con mio figlio in cucina e dedico un'ora ai suoi compiti scolastici.

Ora tocca a te. Crea il tuo elenco seguendo l'esempio precedente. Il mio consiglio è di adattarli alle tue esigenze, riscriverli in modo chiaro affinché abbiano un senso per te e poi metterli in pratica.



SCRIVI QUANTO SEGUE PER CIASCUNO DEI TUOI OBIETTIVI:

- *Faccio questo.... A quest'ora...in questo modo...Perché mi conduce a questo risultato.*

Il modo migliore per imparare è mettere in pratica le decisioni che prendi. Concentrati sull'esecuzione di queste azioni e non perdere tempo a pianificare. Passa il tempo a fare e taglia i tempi morti.

PROGRAMMAZIONE PER IL SUCCESSO

GESTISCI I CAMBIAMENTI DI PROGRAMMA
SENZA SACRIFICARE LA TUA PRATICA
PERSONALE, IN MODO DA POTER DARE
PRIORITÀ ALLO YOGA PER TE STESSA.

PER CONDIVIDERE QUESTA DISCIPLINA, COME INSEGNANTE DI YOGA O FUTURO
INSEGNANTE DI YOGA, LO STUDIO E LA PRATICA PERSONALE SONO ESSENZIALI.

Chiariamo un punto fondamentale prima di proseguire: la pratica non è solo la lezione di yoga. È anche meditazione, Pranayama, Yoga Nidra, Karma Yoga, Bakti Yoga e così via. A mio avviso, è fondamentale praticare Asana e Pranayama almeno 4 volte alla settimana. Gli altri tre giorni puoi dedicarti allo studio, al lavoro nella tua comunità e alla meditazione. Tuttavia, il modo in cui strutturare il tuo tempo è una tua decisione, non mia! Non spetta certo alla "polizia dello yoga" che, tra l'altro, non esiste! Come sempre, è importante decidere la propria direzione e creare un programma intorno ad essa. Per evitare che questo programma vada in frantumi alla prima emergenza familiare, alla prima vacanza o al primo evento imprevisto, ecco i miei consigli per creare un programma in cui la priorità siete tu e il tuo equilibrio.

“

SE VUOI CAMBIARE I
TUOI RISULTATI DEVI
COMINCIARE CAMBIANDO
LE TUE AZIONI.

Tony Robbins

SUGGERIMENTI PER LA PROGRAMMAZIONE

- Programma la tua pratica al mattino presto. Idealmente, quando tutti gli altri dormono, in modo da ridurre del 90% gli imprevisti e garantire che il tempo sia solo tuo.
- Se pensi che praticare quattro volte alla settimana sia sufficiente, programmane cinque. Con questo approccio, se ne manchi una non crei un senso di frustrazione interna (quella che tutti conosciamo bene).
- Lascia dei tamponi di tempo generosi nel tuo programma. Se pensi di avere bisogno di 10 minuti per accompagnare i figli a scuola, assegnatene 20. Allo stesso modo, se hai in programma di meditare per 15 minuti al giorno, destinane 20. Avere ampi margini è fondamentale per ridurre lo stress autoindotto e gestire efficacemente gli imprevisti.
- Il giorno scarico: riserva una giornata, o almeno mezza giornata, con impegni minimi. Questo ti permette di programmare riunioni urgenti, visite mediche e imprevisti che si presentano all'ultimo minuto.
- Programma tutto ciò che può essere programmato. Pianifica in anticipo viaggi, allenamenti, appuntamenti dal parrucchiere, spesa, gite fuori porta, cene e pranzi.
- Sii selettiva. Ogni volta che prendi un appuntamento o ti impegni in qualcosa, chiediti: "Perché lo sto facendo?". Chiediti se è il momento giusto, se è importante nell'immediato o se si può fare più tardi.
- Esercitati a dire di no: la regola fondamentale di una buona organizzazione è valutare attentamente tutte le richieste esterne.
- Se puoi farlo ora, non rimandate. La procrastinazione è un'abitudine che ci complica la vita. Se puoi fare una cosa subito, non rimandarla. Spesso serve più tempo per pianificare che per portare a termine il compito in modo tempestivo

GARANTISCI L'EFFICIENZA STRUTTURANDO LA TUA VITA PROFESSIONALE CON TECNICHE ORGANIZZATIVE INFALLIBILI.

Utilizza la tabella della pagina seguente per creare la tua settimana ideale, tenendo conto di tutti i punti precedenti. Utilizza il mio esempio come ispirazione. Quando compili la tabella, ricordati di includere non solo il lavoro, ma tutte le aree della vita che abbiamo esaminato nella Ruota della vita. Sii precisa con i tuoi impegni, ricorda che sei tu a progettare la vita dei tuoi sogni. Utilizza colori diversi per identificare meglio la categoria scelta.

Per assicurarti una vita ricca e una giornata equilibrata, concentrati su queste aree chiave.

AREE CHIAVE

- Dedica del tempo alla tua pratica personale dello yoga (asana, pranayama, meditazione, ecc.).
- Dedica del tempo all'auto-nutrimiento.
- Crea uno spazio per il partner.
- Dai priorità al tempo trascorso con la famiglia.
- Riserva del tempo per studiare.
- Programma il tempo per pianificare la settimana (almeno 1 ora).
- Prevedi un tempo libero di emergenza.
- Trova il tempo per socializzare con gli amici.
- Dedica tempo agli hobby.
- Tieni presente la possibilità di fare viaggi fuori città.



Modello Di Programma Settimanale

Questo foglio di calcolo si trova nella cartella condivisa di Google Drive.

	Famiglia	Finanze	Salute	Hobby	Incontro	Automedicazione	Sociale	Studio	Viaggio	Lavoro										
	DOMENICA		LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI		SABATO							
Obiettivo quotidiano della giornata															Obiettivo quotidiano della giornata					
5:00															5:00					
5:15															5:15					
5:30															5:30					
5:45	Scrivere sul diario														5:45					
6:00															6:00					
6:15															6:15					
6:30															6:30					
6:45															6:45					
7:00															7:00					
7:15	HIIT (FitOn)														7:15					
7:30															7:30					
7:45															7:45					
8:00															8:00					
8:15															8:15					
8:30															8:30					
8:45															8:45					
9:00															9:00					
9:15															9:15					
9:30															9:30					
9:45															9:45					
10:00															10:00					
10:15															10:15					
10:30															10:30					
10:45	Mezzi sociali strategia per la prossima settimana														10:45					
11:00															11:00					
11:15															11:15					
11:30															11:30					
11:45															11:45					
12:00															12:00					
12:15															12:15					
12:30															12:30					
12:45															12:45					
13:00	Pranzo con Lara														13:00					
13:15															13:15					
13:30															13:30					
13:45															13:45					
14:00															14:00					
14:15															14:15					
14:30															14:30					
14:45															14:45					
15:00															15:00					
15:15															15:15					
15:30															15:30					
15:45															15:45					
16:00	Invia fatture														16:00					
16:15															16:15					
16:30															16:30					
16:45															16:45					
17:00															17:00					
17:15															17:15					
17:30															17:30					
17:45															17:45					
18:00															18:00					
18:15	Cena di famiglia														18:15					
18:30															18:30					
18:45															18:45					
19:00															19:00					
19:15															19:15					
19:30															19:30					
19:45															19:45					
20:00															20:00					
20:15															20:15					
20:30															20:30					
20:45															20:45					
21:00															21:00					
21:15															21:15					
21:30															21:30					
21:45															21:45					
22:00															22:00					
22:15															22:15					
22:30															22:30					
22:45															22:45					
23:00															23:00					

MATTINE D'ORO: ESPANDI LA TUA CONSAPEVOLEZZA PER FARE SCELTE MIGLIORI E ASPETTATI RISULTATI INCREDIBILI.

La mattina ha l'oro in bocca: è vero.

CREA PIÙ TEMPO E VIVI CON SERENITÀ

- Punta la sveglia almeno un'ora prima del solito: ti basteranno pochi giorni per ricalibrare l'orologio interno.
- Organizza la mattina in tre aree: studio, attività fisica e pianificazione.
- Allenati a pensare alla giornata che ti aspetta con intenzione.
- Inizia la giornata con entusiasmo.

E naturalmente la qualità del mattino dipende dalla qualità del sonno.

RITUALI DEL SONNO PER RIPOSARE E CONCENTRARI MEGLIO

- Elimina tutte le applicazioni dal telefono (almeno i giochi e i servizi di streaming).
- Se vuoi dormire entro le 22, mettiti a letto con un buon libro 30 minuti prima (impariamo dai bambini).
- Non studiare prima di andare a letto. Scegli una lettura leggera, senza una storia drammatica, che favorisca il sonno e ti permetta di addormentarti serenamente.
- Bevi una tisana calda e calmante almeno un'ora prima di andare a letto, in modo da non doverti alzare di notte per andare in bagno.
- Acquista delle tende oscuranti: al buio si dorme meglio e quando si è freschi.
- Dormi almeno 7-8 ore ogni notte.
- Se non riesci a dormire abbastanza, ricaricati durante il giorno con una pratica di Yoga Nidra.

A sheet of white paper with horizontal ruling lines, positioned centrally. The paper is surrounded by a decorative background consisting of overlapping, curved shapes in light green and light blue. The ruling lines are evenly spaced and extend across the width of the paper.

A sheet of white paper with horizontal ruling lines, positioned centrally. The paper is surrounded by a decorative background consisting of overlapping, curved shapes in light green and light blue. The ruling lines are evenly spaced and extend across the width of the paper.

A sheet of white paper with horizontal ruling lines, positioned centrally. The paper is surrounded by a decorative background consisting of overlapping, curved shapes in light green and light blue. The ruling lines are evenly spaced and extend across the width of the paper.

A sheet of white paper with horizontal ruling lines, positioned centrally. The paper is surrounded by a decorative background consisting of overlapping, curved shapes in light green and light blue. The ruling lines are evenly spaced and extend across the width of the paper.

