

"Il gusto del tempo"

Mi presento

Ciao, sono Valeria. da oltre tre anni mi prendo cura delle donne che stanno vivendo un momento di cambiamento professionale.

Cura è la mia parola chiave.

Credo che il rispetto di ciò che siamo veramente sia l'unica strada che possa condurci al successo e alla realizzazione.

Per questo lavoro sempre nella modalità che più mi appartiene: con calma, serenità e silenzio.

Senza corse, affanni o tensioni che portano solo fuori strada.

Con gentilezza, assaporando il gusto del tempo.

Spero che questa piccola scheda ti aiuti a capire qual'è il tempo che ti si addice, per assaporarlo a pieno!



Una guida all'esercizio

- Prendi delle giornate verosimili: quando lavori, quando ci sono i tuoi familiari, quando svolgi tutte le attività che fanno parte della tua vita.
- Prendi delle giornate in cui ti sia possibile farlo. Se hai delle scadenze (un ora precisa entro cui caricare un documento, una call con un cliente schedulata etc) non utilizzare quella giornata.
- Elimina gli orologi dalla vista (oscura quello del cellulare, elimina quello sul computer, azzera timer o altro).
- Svegliati con il tuo ritmo, e da lì fino al momento di andare a letto, svolgi le tue attività senza scadenze. Fai tutto ciò che devi fare semplicemente ascoltando il tuo ritmo. Rallenta se senti il bisogno di dedicare più tempo ad una certa attività, o al contrario smetti appena ti senti soddisfatto di un compito che, per te, è portato a termine.
- Quando finisci un'attività segna che ore sono e scrivi le sensazioni che hai provato.

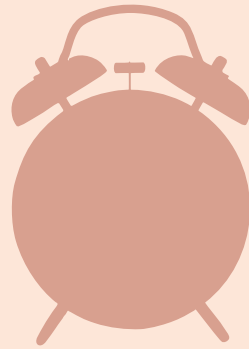


Una guida all'esercizio

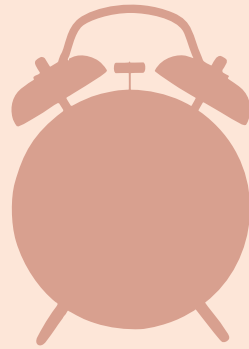
- Magari stupore perché ti sei goduta molto tempo per svolgere un'attività che credevi ti importasse poco, o al contrario hai fatto in poco tempo ciò che credevi te ne richiedesse di più.
- Non fare tutte le osservazioni in un'unica giornata, per evitare che l'"ansia" del tempo falsi i risultati, e soprattutto perché non è per nulla facile compiere queste osservazioni.
- Magari inizia con sveglia e colazione per un paio di giorni, poi un paio di attività nel pomeriggio in altri due, e così via.
- Alla fine avrai una traccia del tuo tempo per fare le cose, che non vuol dire che dovrà essere sempre così, ma saperlo aiuta la tua programmazione.
- Io, ad esempio, so che alcune attività ho bisogno di farle senza scadenze temporali strette; mentre per altre devo mettermi una sorta di timer altrimenti mi perdo. Quindi cerco, il più possibile, di tenermi giornate intere per svolgerle.

Pronta a provare?

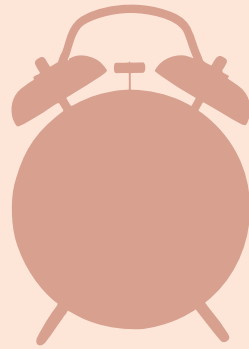




Giorno	Ora	Attività	Sensazioni



Giorno	Ora	Attività	Sensazioni



Giorno	Ora	Attività	Sensazioni

"Note"

Cosa ho osservato

"Note"

Dove assaporo la lentezza



"Note"

Dove assaporo la rapidità

"Note"

Dove ho bisogno del mio tempo



Conclusioni

Spero che le mie ispirazioni e i miei suggerimenti ti siano piaciuti.

Che ti abbiano dato l'ispirazione per conoscere che gusto ha il tuo tempo, e per capire meglio qual'è il tuo ritmo.

Spero continuerai a leggermi, ma intanto ti ringrazio per avermi dedicato questo tempo.

Se vuoi continuare a seguirmi ti invito a leggere il mio sito www.lespeziegentili.com.

O a seguire il mio account Instagram Le spezie gentili.

Buona giornata

Valeria

