

IL CONCETTO DI ENERGIA FEMMINILE

Il concetto di energia femminile è all'interno di questa energia, è spesso associato alla creatività. Immaginate la creatività come un processo sessuale, un atto di connessione profonda con il nostro io interiore.

La generazione di idee, in questo contesto, diventa un balletto delicato tra la mente e l'anima. È un atto di dare vita a pensieri, concepire soluzioni e abbracciare la bellezza di un processo che risuona con l'essenza femminile.

Nel processo biologico sessuale la donna produce molti ovuli ad ogni ovulazione, ma solo uno arriva a maturazione completa. Allo stesso modo l'uomo produce molti spermatozoi, ma solo uno arriverà a concepire. Questo processo si specchia nella generazione delle idee e nella creatività: spesso abbiamo la sensazione di avere "tante idee" e altrettanto spesso ci rendiamo conto che solo poche di queste idee si concretizzano. Questo è un processo che non viene accolto per quello che è, forse a causa dell'idea di essere efficienti e produttivi ad ogni costo portata dalla cultura industriale.

delineano due polarità: la forma attiva e la forma recettiva. La forma attiva è quella che guida, che si esprime attraverso la manifestazione diretta e il movimento. È la forza che spinge l'innovazione e dà forma alle idee.

D'altra parte, la forma recettiva è quella che ascolta, che si apre all'intuizione e si lascia permeare dalle influenze esterne. È la capacità di ricevere, abbracciare e nutrire le idee.

La connessione con l'energia femminile in questo contesto non è limitata al genere, ma rappresenta un approccio che valorizza l'intuizione, la sensibilità e la capacità di ascolto.

Riconoscere e abbracciare questa energia può portare a una creatività più profonda e significativa. È come accendere una luce interiore che guida il nostro percorso creativo.

FASI LUNARI E CICLO MESTRUALE

Il ciclo lunare, intriso di mistero e simbolismo, si snoda attraverso quattro fasi distintive: la Luna Nuova, il Primo Quarto, la Luna Piena e l'Ultimo Quarto. Ognuna di queste fasi porta con sé energie uniche e offre uno specchio affascinante della ciclicità nella natura, tanto da trovare un parallelismo nelle quattro fasi del ciclo mestruale femminile.

La Luna Nuova segna l'inizio del ciclo lunare, un momento di oscurità apparente e silenziosa riflessione. In questo stadio, la Luna è in allineamento con il Sole, presentandosi invisibile nel cielo notturno.

Questa fase può essere paragonata alla fase del sanguinamento, in cui il corpo femminile si purifica e si prepara per un nuovo inizio.

C'è un senso di attesa, di potenziale inespresso che cresce nell'oscurità.

E' necessario un raccoglimento, si cerca la solitudine che permette alle intuizioni di emergere con fluidità.

Con il passare dei giorni, la Luna inizia a crescere visibilmente nel cielo.

Il Primo Quarto simboleggia la crescita e la sfida, una fase in cui le energie si concentrano sulla manifestazione di nuovi

propositi. Analogamente, nel ciclo mestruale, questa fase può essere associata al periodo preovulatorio, in cui le energie aumentano e la vitalità raggiunge il suo apice.

Spesso ci si sente più euforici, più spensierati, come essere tornati ragazzini.

La Luna Piena rappresenta l'apice del ciclo lunare, un momento di abbondanza e piena espressione. La luce lunare illumina completamente la notte, evocando una sensazione di pienezza e realizzazione. Nel ciclo mestruale, questo stadio può essere paragonato all'ovulazione, in cui la fertilità e la vitalità raggiungono il massimo. È un momento di espressione completa e abbondanza.

Dopo la pienezza della Luna Piena, il ciclo lunare inizia a diminuire, entrando nella fase dell'Ultimo Quarto.

Questo momento simboleggia la riflessione e il rinnovamento, un periodo in cui le energie si rivolgono verso l'interno. Nel ciclo mestruale, questa fase può essere associata alla fase postovulatoria, in cui il corpo si prepara per un nuovo ciclo. C'è una consapevolezza crescente della necessità di rallentare e riflettere su quello che è successo nel mese precedente.

Tali riflessioni ci permettono di capire quali sono stati gli errori commessi per poterli lasciar andare e riprendere il nostro cammino con più consapevolezza.

E chi non ha il ciclo?

Questo capitolo sembrerebbe rivolto solo ad un pubblico femminile ancora in età fertile. In realtà non è così: comprendere le fasi del ciclo mestruale coinvolge tutti.

In particolar modo gli uomini che nei secoli sono stati allontanati da questo mondo per svariati motivi.

L'uomo ha un compito molto importante: creare le condizioni ideali per permettere il fluire dell'energia del ciclo mestruale. Comprendere il flusso attraverso l'accompagnamento e l'osservazione delle donne presenti nella vita di un uomo, permettono all'uomo stesso di connettersi alla parte femminile che è in lui, senza contare che può diventare guida e sostegno di madri, mogli, figlie e nipoti che vivono fisicamente questa delicata danza mensile.

L'ENERGIA FEMMINILE ATTRAVERSO IL CICLO LUNARE

L'energia femminile è spesso associata al ciclo lunare. Questa connessione profonda tra la natura femminile e le fasi lunari ha ispirato riflessioni filosofiche, pratiche spirituali e una comprensione più profonda della ciclicità della vita.

Nell'immaginario collettivo, la Luna è spesso rappresentata come un archetipo femminile. In molte culture troviamo infatti che le divinità associate alla luna hanno sembianze femminili a causa dei suoi cicli, simili al ciclo mestruale.

Esplorare l'energia femminile attraverso il ciclo lunare offre a tutti l'opportunità di connettersi in modo più profondo con la propria natura femminile e di abbracciare la ciclicità come fonte di forza.

La consapevolezza delle diverse fasi permette di comprendere meglio le energie in gioco e di adattarsi consapevolmente a esse.

Il mio concetto di percezione del tempo passa attraverso la comprensione dei micromutamenti che avvengono ciclicamente al nostro interno, a livello fisico, mentale e animico, e questa nuova consapevolezza ci permette di vivere il quotidiano con più fluidità.

Oltre alla pura osservazione possiamo decidere di includere nelle nostre pratiche dei momenti rituali di celebrazione del ciclo lunare. Questi rituali possono variare, ma spesso coinvolgono momenti di riflessione, connessione con la natura e celebrazione della

Integrare tali pratiche nella vita quotidiana può contribuire a rafforzare il legame tra l'individuo e il ciclo lunare, incoraggiando una maggiore armonia con le energie in costante flusso.

Esplorare l'energia femminile attraverso il ciclo lunare non solo arricchisce la comprensione della femminilità, ma apre anche porte

IL CALENDARIO LUNARE

alla saggezza ancestrale e alla connessione con il vasto mosaico della natura ciclica. Questo viaggio può essere un atto di auto-scoperta e di celebrazione della bellezza intrinseca della natura ciclica del tempo.

Passiamo alla pratica con un altro esercizio: il calendario lunare. Questo sistema offre un modo unico per connettersi con il fluire naturale del tempo e sfruttare le energie specifiche di ciascuna fase lunare per ottimizzare le nostre attività quotidiane.

Per iniziare basta un calendario con le fasi lunari, se ne trovano in commercio oppure si possono segnare le fasi lunari sul calendario che già si possiede.

Normalmente le fasi lunari sono 8, per semplicità è possibile fare questo esercizio prendendo in considerazione solo le 4 fasi principali.

Ogni giorno bisogna trovare un momento in cui si riflette sulla giornata, che tipo di emozioni sono arrivate e che tipo di pensieri.

Si definisce un colore per la giornata.

Per semplicità io utilizzo i colori del semaforo: rosso se la giornata è stata pesante, giallo se è stata discreta, verde se è stata piacevole.

Oltre a questo si porta l'attenzione alla connessione tra il tipo di pensieri ed emozioni che sono arrivate e le fasi della luna, secondo questo schema:

Luna Nuova: Questo è un periodo di nuovi inizi e opportunità. Riflettiamo su nuovi progetti o obiettivi e pianifichiamo le azioni che ci porteranno più vicini ai nostri scopi.

Primo quarto: Questa fase è ideale per apprendere nuove competenze, ampliare le nostre conoscenze e mettere in atto piani che ci aiutino a progredire.

Luna Piena: È un momento di riflessione profonda e completamento delle attività in corso. Valutiamo i nostri progressi e celebriamo i successi, riconoscendo il nostro impegno e la nostra dedizione.

Ultimo quarto: Analizziamo le situazioni che ci frenano e ce ne liberiamo. Questa è un'opportunità di purificare la nostra vita da elementi superflui e prepararci per il prossimo ciclo.

L'uso del Calendario Lunare ci consente di integrare l'armonia delle fasi lunari nella nostra vita quotidiana. Ogni fase offre uno spazio per la riflessione, l'azione e la consapevolezza. Impariamo a sintonizzarci con queste energie per ottenere risultati più significativi e una maggiore realizzazione personale.

Questo esercizio va fatto per almeno sei mesi, ma già dal secondo mese potremmo notare delle ripetizioni nel nostro comportamento. Quando avremo un quadro più completo sulla nostra connessione lunare allora potremmo decidere di inserire queste nuove informazioni all'interno della nostra programmazione mensile per rendere ancora più fluida la nostra percezione del tempo.

LA RUOTA OTTO FASI DELL'ANNO E SIMBOLISMO

La Ruota dell'anno, con le sue otto celebrazioni, costituisce una rappresentazione significativa del passare del tempo e delle stagioni. Ognuna di queste fasi porta con sé un significato simbolico profondo, intrecciato con le esperienze umane e la percezione del mondo circostante.

Esploriamo in dettaglio queste otto fasi solari e il loro impatto simbolico sulla nostra comprensione della vita.

Partiamo con il solstizio d'inverno che segna il momento più breve del giorno e la notte più lunga.

Simbolicamente, rappresenta l'oscurità che precede la luce, un periodo di introspezione e preparazione per nuovi inizi. È un momento in cui molte tradizioni celebrano la gestazione, l'opportunità di creare qualcosa di nuovo dalle profondità dell'oscurità.

Qui la luce vince contro il buio, che possiamo trasporre a un più comune il bene vince sul male.

Il solstizio d'inverno ci aiuta a comprendere come ci saranno sempre momenti che apparentemente non comprendiamo e di cui non vediamo la fine, ma rimane una pura percezione: la luce, la chiarezza, la risoluzione arriva sempre, ma arriva nel momento in cui deve arrivare, non quando vorremmo noi, infatti anche nella gravidanza, il giorno del parto non è certo, si rimane nell'attesa.

Questa fase simboleggia la riflessione profonda e la connessione con il proprio mondo interiore. È un periodo adatto per esplorare la saggezza racchiusa nell'oscurità e pianificare la rinascita che seguirà.

A seguire abbiamo la Candelora (1 febbraio). In questo periodo la Natura ricomincia a vivere: l'inverno è finito ed è il momento di uscire dalla tana. E' il momento del parto, il bambino che è al sicuro nella pancia della madre compie una scelta controintuitiva: sceglie l'ignoto e decide di nascere. La nascita è il primo atto di coraggio dell'individuo che lascia un luogo certo per andare verso l'ignoto.

E' un momento in cui ci riconnettiamo con l'animo selvaggio, con l'istinto che alle volte ci chiede di fare cose che non comprendiamo razionalmente.

La mente e il cuore sono in conflitto perché il cuore prende il sopravvento e ci spinge a sentire la spensieratezza nel qui e ora, mentre la mente sta in attesa del suo momento.

Con l'equinozio di primavera, il giorno e la notte sono in perfetto equilibrio, ma è un equilibrio che spinge all'azione, al contrario dell'equinozio d'autunno. Questa fase simboleggia l'unione dell'energia maschile e femminile all'interno dell'individuo, come atto di equilibrio necessario per fare il passaggio dall'adolescenza alla maturità. La prima fase della vita è governata dall'energia femminile che mi mette in contatto con emozioni ed intuito, ma quando arriva la razionalità si manifesta l'energia maschile, ovvero la necessità di imparare a progettare e a mettere a terra tutte le nostre idee.

L'equinozio di primavera simboleggia proprio il riconoscimento di queste due energie nelle loro funzioni propositive e l'inizio della sperimentazione di come possono collaborare insieme.

Arrivano quindi le Calendimaggio (1 maggio) il momento in cui maschile e femminile si uniscono nella generazione.

L'atto sessuale creativo viene portato a compimento: in questo momento la Natura è in fermento perché i fiori vengono impollinati ed inizia la stagione degli amori. Ogni creazione è un atto d'amore, che sia un figlio o un nuovo progetto. In questo periodo possiamo riflettere sulla nostra capacità di creare, se siamo pronti a mostrare le nostre capacità al mondo e se siamo in grado di ascoltarci per capire quando è ora di fare rispetto a quando è ora di stare. Si tratta di una danza delicata che fa emergere la completezza dell'animo umano.

Arriva quindi il solstizio d'estate che è il culmine della luce, con il giorno più lungo dell'anno.

Simboleggia il massimo splendore, la forza e l'energia. È un momento di celebrazione dell'abbondanza, della vitalità e dell'espressione più piena di sé stessi. Le festività legate a

questa fase spesso celebrano la gioia e l'abbondanza della vita. Questo è il momento in cui osserviamo il frutto del nostro lavoro, ciò che abbiamo portato a compimento diventa nutrimento per gli altri ed entra nello spazio di co-creazione.

Arriva quindi Ferragosto nella sua forma “originale” (1 Agosto), era una festa legata al raccolto del grano, simbolo di nutrimento per eccellenza.

A seguito della mietitura arrivava il periodo di riposo, ecco che questa festa simboleggia il fermarsi, il riposare, lo stare senza far nulla. Parlare di performance è assolutamente vietato, si tratta infatti di riconoscere che, alla fine di ogni progetto, ci vuole un tempo per riposarsi e non fare nulla.

Con l'equinozio d'autunno, la natura raggiunge il suo apice di maturità. Questa fase rappresenta la fine del raccolto prima dell'inverno. Ci troviamo di fronte al secondo equilibrio dell'anno (l'altro è l'equinozio di primavera), ma in questo caso è un equilibrio statico. Arriva un momento in cui, finito il lavoro e dopo il riposo, in cui ci viene chiesto di osservare il lavoro fatto e di trarne gli insegnamenti: la consapevolezza della fugacità della vita e la gratitudine per i frutti del lavoro.

Molte tradizioni vedono questo momento come un'opportunità per riflettere sull'abbondanza della propria vita ed esprimere gratitudine.

Arriviamo alla fine a Samhain (31 ottobre) dove il velo sottile che divide il mondo fisico e il mondo sottile si assottiglia. Tutto ha una trasformazione finale. Ho letto una frase di Salvatore Brizzi che trovo molto interessante in questo contesto:

“la morte è una nuova nascita per chi sta dall'altra parte”.

Trovo che questa prospettiva racchiuda perfettamente il simbolismo del passaggio energetico che siamo chiamati a fare ogni anno.

Quando ci troviamo sulla soglia abbiamo sempre un po' di paura, è normale, ci stiamo affacciando sull'ignoto, ma quello che troveremo dall'altra parte ci aiuterà a cambiare prospettiva e ci porterà in una nuova dimensione.

In conclusione, le otto fasi solari offrono una ricca cornice simbolica per esplorare la complessità della vita umana. Ognuna di esse porta con sé le sue lezioni, offrendo opportunità per la crescita personale, la riflessione e la connessione con il ritmo ciclico della natura.

Conoscere le fasi del ciclo solare ci aiuta a percepire il tempo in un modo nuovo e ci aiuta a riflettere su temi importanti che fanno da specchio sul nostro modo di lavorare e di progettare il tempo.

INTEGRARE L'ENERGIA MASCHILE NELLA PIANIFICAZIONE ANNUALE

Nella progettazione annuale, l'integrazione dell'energia maschile può essere rappresentata come un viaggio parallelo al ciclo naturale di nascita e morte, con la simbologia della ruota dell'anno e i suoi Sabbat come guida.

Di seguito esploreremo questo concetto attraverso la trasposizione di questo ciclo nei passaggi fondamentali della creazione di un progetto, dalla sua concezione all'effettiva realizzazione e vendita.

Samhain segna il principio del ciclo e contestualmente la fine del ciclo precedente, rappresentando il momento in cui siamo portati a chiudere un cerchio prima di poterne aprire un altro.

Quando un progetto finisce, per qualsiasi motivo, sarebbe buona norma celebrarne gli effetti, fermarsi ad osservare i cambiamenti che sono avvenuti al suo passaggio e accettare l'idea che qualcosa è finito per riuscire a fare spazio per ciò che verrà.

In questo momento l'energia maschile diventa una sorta di protezione che ci permette di entrare più in contatto con il nostro animo creativo. Spesso abbiamo bisogno di pace e solitudine e l'energia maschile è quella forza che ci permette di creare una sorta di muro invisibile tra noi e il mondo esterno: spesso accade che d'inverno abbiamo il desiderio di stare più in casa e di frequentare meno persone rispetto all'estate. In questa situazione possiamo pianificare il futuro prendendoci il tempo necessario per scegliere quali saranno i progetti da portare avanti.

Yule, il solstizio d'inverno, simboleggia la nascita dell'idea. Ogni cosa ha bisogno di un tempo di gestazione e noi non possiamo forzare le cose perché avvengano quando noi desideriamo.

C'è un tempo per ogni cosa e il nostro compito è stare nell'osservazione e capire quale sia il momento adatto perché ogni idea si manifesti. Spesso in questa fase ci troviamo nel senso di inadeguatezza dovuto al fatto che vorremmo fare tutto, e c'è la sensazione che troppe idee rimangano solo "idee". Se così avviene c'è uno squilibrio verso l'energia femminile che è naturalmente portata a creare molte idee, ma è l'energia maschile che identifica le priorità e porta a terra le idee che sono più allineate con il nostro vissuto.

Avere la sensazione di "non concludere nulla" oppure "ho troppe idee e poco tempo", sono chiari campanelli d'allarme per uno squilibrio verso l'energia femminile.

Imbolc, la candelora, momento di manifestazione del bambino interiore. Il nostro Vero sé ci chiama all'azione e ci chiede di allineare le nostre azioni rispetto a quello che è il nostro progetto di vita. In questa fase l'energia maschile è embrionale e legata alla sperimentazione. Ogni cosa va vissuta con leggerezza, che è ben diverso dalla superficialità: si tratta di vivere la progettualità con la meraviglia della sperimentazione, un momento in cui abbiamo il compito di provare le nostre idee per

poterle validare e per poter scegliere come farle crescere successivamente. Si tratta di una fase importante che spesso viene evitata con il desiderio che sia tutto perfetto fin da subito. Sappiamo bene che questo è impossibile e nel momento della sperimentazione dobbiamo darci il permesso di sbagliare proprio per migliorarci.

Ostara, l'equinozio di primavera, rappresenta l'equilibrio: è il momento in cui energia femminile e maschile si accordano per portare a termine un progetto.

Se vogliamo utilizzare una trasposizione equivale alla fase adolescenziale in cui l'individuo finalmente arriva ad avere un progetto di vita che può entrare in uno spazio di co-creazione. Questo è il momento in cui, dopo aver fatto le dovute prove e i dovuti errori, si inizia a creare un progetto più solido e si può passare alla pianificazione dei dettagli.

In questa fase l'energia maschile deve essere solida e aiutare l'individuo nella pianificazione a medio e lungo termine, se così non fosse ci sarebbe difficoltà a vedere oltre alla settimana e rimarrebbe la paura di non riuscire a fare tutto perché manca una chiara percezione del tempo.

Beltane, le Calendimaggio, è il momento della generazione. L'energia maschile e l'energia femminile sono ormai unite: l'individuo è adulto e può entrare a far parte della comunità. La piena consapevolezza porta una persona a percepire sé stessa all'interno di uno spazio più ampio in cui il suo progetto di vita diventa parte di un tutto che va oltre l'individuo. Il tempo diventa un elemento che va al di là della percezione. L'individuo ha una chiara direzione di come agire e accetta lo scorrere del tempo come qualcosa che è solo parzialmente controllabile.

Quando un individuo arriva in questa fase è inutile parlare di energia maschile e femminile come due entità separate perché esse si sono fuse insieme per permettere la creazione del progetto di vita di una persona.

Litha, il solstizio d'estate, simboleggia la massima espansione e maturità del progetto. Se io sono adulto, se sono in contatto con il mio Vero Sé, se ho riconosciuto, accettato e unificato l'energia maschile e l'energia femminile, allora ho un progetto di vita allineato con me stesso e con lo spazio di cocreazione. Quando ciò non avviene allora ho la sensazione di essere una nullità, l'autostima diminuisce e ho continui dubbi sulle scelte che faccio. Il solstizio d'estate, momento di massima espansione della luce, mette a dura prova le insicurezze delle persone e spesso porta ad avere dubbi sul nostro lavoro e sul futuro che abbiamo scelto per noi.

Lammas, la festa del raccolto, simboleggia il momento in cui finalmente possiamo godere dei frutti del nostro lavoro. Questo momento ci dà modo di riflettere su vari aspetti tra cui: siamo in grado di godere dei risultati ottenuti? Riusciamo a prenderci del tempo semplicemente per stare nell'osservazione di ciò che abbiamo fatto fino a qui? Spesso le performance portano via l'attenzione a questi momenti, spesso siamo talmente proiettati alla prossima idea, al prossimo progetto, da non darci il tempo di godere i frutti di ciò che abbiamo già. Se capita questa cosa siamo in energia maschile eccessiva e c'è la necessità di fermarsi e riflettere bene su quali siano le reali priorità. Fermarsi e riposare non è sinonimo di debolezza.

Mabon, l'equinozio d'autunno, è un altro momento di equilibrio, questa volta non è proiettato a nuovi progetti, bensì a chiudere ciò che è necessario per poter iniziare un nuovo anno. Alla fine del raccolto c'è sempre un bilancio di ciò che è successo. Cosa è andato bene e cosa è andato male ci può insegnare come muoverci nel futuro e ci aiuta a capire cosa sta finendo e cosa invece ha senso portare avanti.

E' un momento in cui l'energia maschile si ferma e si focalizza sull'analisi dei risultati: non è il momento di agire, bensì è tempo di pensare strategicamente a come vogliamo sviluppare il futuro.

L'approccio alla gestione del tempo basato sul ciclo solare si rivela una chiave importante per ottimizzare l'efficienza, la creatività e il benessere.

Nel mio caso ho integrato il ciclo solare nella pianificazione del mio business andando a svolgere determinate attività seguendo il naturale ciclo del sole. Questo mi ha permesso di avere una visione più ampia sia perché ragiono in un periodo che è annuale, sia perché mi ha permesso di organizzare la gestione del mio business senza perdermi pezzi per strada e con la tranquillità di prendermi il mio tempo per fare tutto.

Con il mio lavoro ho coinvolto altri professionisti in questo tipo di programmazione.

Si tratta di un esperimento lungo che porterà risultato tra un paio di anni, ma già dai primi mesi ho avuto degli ottimi risconti soprattutto sul fatto che le persone cominciano a non avere più quella brutta sensazione di non avere il tempo per fare tutto.

L'adattamento del business al tempo ciclico solare mi dimostra che spesso le persone hanno perso la percezione di quanto sia effettivamente il loro tempo a disposizione, non pianificano perché sono imbrigliati in una forma molto fanciullesca del vivere la vita, ma allo stesso tempo sentono la spinta naturale a voler creare qualcosa.

UNA PIANIFICAZIONE EFFICACE

Il ciclo solare aiuta a far pace con questa spirale distruttiva e a trovare il proprio tempo per fare tutto.

Passiamo ora all'ultimo esercizio.

Al fine di implementare una pianificazione organizzata e orientata agli obiettivi, è essenziale adottare un approccio strutturato.

In questo contesto, l'esercizio di pianificazione mensile e annuale si rivela cruciale per garantire una gestione del tempo consapevole e mirata. Seguendo il filo logico dei capitoli precedenti vado a riassumere il modello in tre passaggi chiave.

1. Creazione di un Business Plan Annuale.

Si inizia definendo i progetti e le relative attività utilizzando dei file di supporto.

L'obiettivo è quello di distribuire il carico di lavoro nei diversi mesi dell'anno tenendo conto della percezione del tempo dell'anno solare. Solo successivamente sarà possibile organizzare tali progetti in modo chiaro, assegnando loro priorità e stabilendo obiettivi più dettagliati.

Fare un Business plan significa soprattutto avere la capacità di distribuire il carico di lavoro nel tempo (annuale o pluriennale), tenendo conto degli aspetti di percezione di cui si è parlato in precedenza. Senza questa accortezza si rischia di fare due errori: una stima

sbagliata dei tempi di raggiungimento degli obiettivi e il rischio di sovraccaricarsi di lavoro.

2. Avere un modello chiaro: Ogni organizzazione che si rispetti si avvale di strumenti di supporto. Quello che manca, per esperienza, è una chiara definizione del motivo per cui serve uno strumento, che è propedeutico alla scelta dello strumento stesso.

Sicuramente da sfruttare gli strumenti di gestione moderni come Asana o Google Calendar che vanno integrati agli strumenti cartacei. Il passo cruciale è definire un proprio modello di gestione del tempo e successivamente scegliere gli strumenti a supporto di tale modello.

3. Pianificazione delle Attività: Dopo aver definito un business plan annuale si può passare alla pianificazione mensile che serve a identificare i focus del mese e a portare avanti più progetti contemporaneamente.

E' indispensabile avere un giorno al mese dedicato alla pianificazione e al check up di tutti i progetti.

In questa fase diventa fondamentale aver ben chiari quali sono gli alti e i bassi del mese per poter essere efficaci nel decidere cosa portare a termine nel mese.

Focalizzato gli obiettivi del mese si passa alla pianificazione settimanale, in cui si aggregeranno gli impegni quotidiani con le attività prioritarie dei vostri progetti. L'abilità in questa fase è assegnare il tempo necessario a ciascuna attività per mantenere un equilibrio efficace.

Questo esercizio non solo permetterà di organizzare il mese corrente ma fornirà anche una struttura solida per una gestione annuale del tempo. Adottare questa metodologia consentirà di mantenere il controllo delle attività, migliorando la produttività complessiva e contribuendo al raggiungimento degli obiettivi a lungo termine.