

*Non si tratta di
quanto tempo hai,
ma di come lo
utilizzi.*



ArmonyaMente

La sindrome del Bianconiglio «Ho fretta, ho fretta è tardi!»

Nell'incantevole mondo di ArmonyaMente, un gruppo di persone si è riunito per scoprire come vivere pienamente le proprie vite.

Piene di speranza, si trovano di fronte a un grande ostacolo: la mancanza di tempo. Desiderano dedicarsi a molte cose, sentono il bisogno profondo di farlo, eppure... Il grande nemico: la fretta, troppe cose da fare.

Ora che sanno cosa fare per stare meglio, non lo possono fare perché non hanno tempo.



ArmonyaMente

Gestisci il tuo tempo

- 1- **Elenco delle Priorità:** tutto ciò che è importante va trattato come tale e merita appuntamenti fissi nell'agenda.
- 2- **Elenco di ciò che "va fatto":** scrivi tutto ciò che fa parte delle cose da fare per il lavoro, la casa, la famiglia etc. Per ogni punto chiediti se va fatto veramente o se, forse, potresti lasciare andare. Dividi la lista delle cose da fare in urgenti e non urgenti.
- 3- **Pianificazione:** dedicare tempo alla pianificazione permette una maggiore focalizzazione sugli obiettivi, riducendo le perdite di tempo e aumentando l'efficacia.
- 4- **Gestione degli imprevisti:** anticipa e riserva spazio per gli imprevisti per affrontarli senza compromettere l'intero piano.
- 5- **Delega:** il tempo investito per insegnare e delegare può generare un beneficio a lungo termine.

Concentrarsi sui risultati anziché sulle ore lavorate porta a una maggiore efficienza e produttività.

Ogni giorno fissa un appuntamento con:

- Te stesso e le tue priorità, hobby e passioni, cura di te e di ciò che ami, per i tuoi desideri.
- Responsabilità e doveri, trova il modo di svolgerli in meno tempo e con più leggerezza. Include il lavoro, le pulizie della casa, la spesa, burocrazia, eccetera.
- Per la coppia, la famiglia, gli affetti, i figli, le relazioni
- Riposo e Salute.

ArmonyaMente

Convinzioni limitanti e false verità sul tempo

In quali frasi ti riconosci? Quali puoi questionare e modificare?

Frase comuni: "Non ho tempo", "Il tempo è denaro", "Il tempo vola", "È solo questione di tempo", "Non posso permettermi di perdere tempo", "È troppo tardi" ...

Le mie frasi: "Ho tutto il tempo che mi serve", "Il tempo è vita", "È questione di priorità e di scelte", "Posso permettermi tutto ciò che desidero", "C'è sempre tempo", "Sono sempre in tempo!"

Continua tu...

Riduci i RubaTempo

Social Media, televisione, intrattenimento passivo, telefono, persone e relazioni "obbligate", discussioni inutili, perfezionismo, procrastinazione, disorganizzazione, dire sempre di sì, fare ciò che non ti piace, cercare di risolvere problemi non tuoi, competizioni, paragoni, invidia, aspettative, rincorrere modelli e schemi non tuoi e non adatti alla tua vita...

Impegnati con te stesso a gestire e a dedicarti il tempo

Solo per oggi



EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing): desensibilizzazione e rielaborazione attraverso i movimenti oculari, è un particolare tipo di approccio terapeutico scoperto dalla ricercatrice americana Francine Shapiro nel 1989 e presentato nel 1990.

ArmonyaMente

Giacomo si è trasferito da pochi mesi nello stesso quartiere di Carla, una giovane ragazza molto benestante, la leader del quartiere, vive nella casa più lussuosa del quartiere.

Giacomo è un giovane ragazzo di colore che vive in un garage abusivo.

Quando Giacomo cerca di avvicinarsi per una conversazione amichevole, lei lo respinge bruscamente, gli chiude la porta in faccia senza dare spiegazioni.

Carla organizza una festa, tutti invitati tranne lui. Giacomo gentilmente sfida la sorte e prepara dei biscotti e si reca alla festa, Carla lo insulta e gli chiede di andarsene con i suoi biscotti bruciati.



ArmonyaMente

Qualche mese prima...

Giacomo e Carla stavano facendo amicizia, iniziavano a conoscersi, a Carla piaceva Giacomo e aveva la sensazione che anche a Giacomo piacesse lei.

Dopo una situazione in cui Giacomo è presente in una discussione tra la madre di Carla e un signore sconosciuto, Carla si sfoga con Giacomo, rivelandogli una parte intima della sua famiglia.

È ricca perché la mamma ha fatto qualcosa di orribile, ingiustificabile, portando diverse famiglie sulla strada, ha distrutto la vita di tante persone e bambini.



→
ArmonyaMente

Giacomo la abbraccia, ma Poco dopo, il quartiere inizia a parlare di lei e della madre, a guardarle, isolarle, criticarle.

Si sparge la voce di come hanno ottenuto i soldi, di cosa ha fatto sua madre, qualcuno addirittura gli riga la macchina nuova e di lusso.

Carla ha sofferto molto per le voci del quartiere su di lei e su sua madre.

Carla intuì che queste voci le aveva sparse Giacomo. Era stato lui a diffondere voci spregevoli su di lei in tutto il quartiere, minando la sua reputazione e isolandola dalla comunità.

Carla era devastata e si sentiva tradita da qualcuno in cui aveva fiducia.

ArmonyaMente



Lo stesso signore che litigava con la madre ha iniziato a criticare la mamma di Carla dicendo a tutto il quartiere che tante persone hanno sofferto perché sua madre è una delinquente.

Carla non lo sa, Giacomo non lo sa.

ArmonyaMente

ArmonyaMente



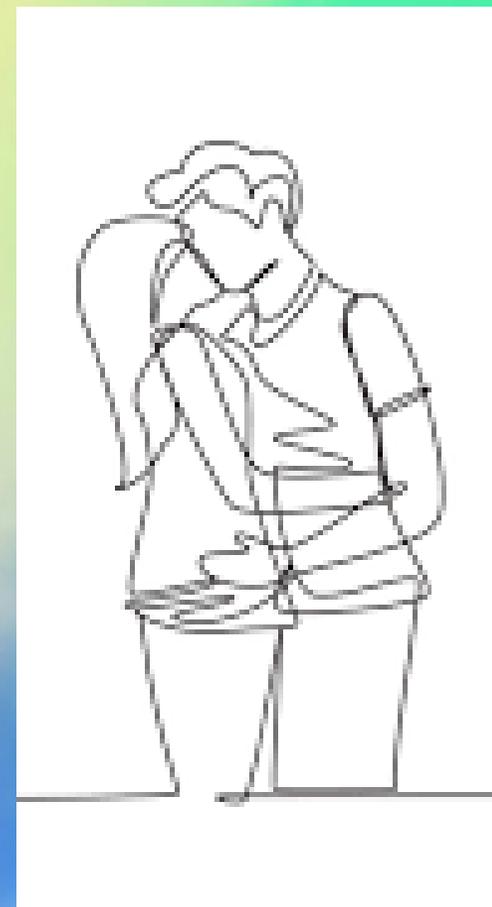
Cambiamo storia

Giada è una ragazza giovane, piena di sogni, serena e tranquilla.

Lavora in un piccolo chiosco per pagarsi gli studi.

Un giorno al lavoro conosce un ragazzo bellissimo, parlano un po' e a fine turno lui la invita a uscire. Per qualche tempo si vedono a fine turno, non sempre, lui è sfuggente, non frequentano altre persone, sono sempre solo loro due, è l'appuntamento del pomeriggio.

A volte Giada propone qualcosa di diverso, in orari o luoghi diversi, ma Juanito non può, le dice che lavora e che la sera deve prendersi cura della nonna molto malata.



ArmonyaMente

Giada rimane incinta, lo cerca a casa, e scopre che la nonna non è malata.

Scopre che Juanito è un narcotrafficante che vive tra alcole e droga, è il capo di una band che svolge furti, rapine, vende droga e prostituisce bambini.

Giada partorisce in segreto, in lacrime e con paura, lascia gli studi e il lavoro per non farsi scoprire, non ha un posto dove stare e non ha da mangiare, non sa come crescere la bambina.



ArmonyaMente



Juanito la trova, è arrabbiato, aggressivo, violento, vuole portarle via la bambina. Giada ha paura.

Juanito le pone un ultimatum, lei può crescere la bambina da sola se lei accetta di essere complice in una rapina molto importante. Lei spaventata, accetta.

Questa rapina ha distrutto diverse famiglie, ha causato diverso dolore a tante persone ma ha permesso a Giada di crescere la sua bambina.



*La Mappa Non è il Territorio
Ogni esperienza ha una struttura
Ho tutte le risorse di cui ho bisogno
Gestisco due livelli di comunicazione: conscio e inconscio
Comunico sempre, anche in silenzio
Il significato della comunicazione è nella risposta che ottengo
Il corpo e la mente formano un unico sistema
Ogni comportamento ha una finalità positiva
Funzioni sempre correttamente
Il fallimento non esiste
Dal risultato imparo
Se quello che faccio non funziona, lo cambio
Faccio sempre la scelta migliore a mia disposizione
Se una persona è in grado di fare una cosa, posso farlo anche io
Non sono il mio comportamento*

ArmonyaMente

Riscrivi o ricrea la storia inserendo almeno tre presupposizioni. Cosa cambia?



Sostegno Solidale Natalizio:

29 dicembre dalle 9:00 alle 14:00

Il Benessere è un Diritto di Tutti:

30 dicembre e 2 gennaio

Oltre i limiti: mercoledì alle 17:30 – verso la fine

Pnl: ogni martedì alle 17:45 a partire del 9 gennaio

Costellazioni Familiari: lunedì 8 gennaio alle ore 20:00 –

Esami 15 gennaio dalle ore 9:00 alle ore 18:00

Cristalloterapia Ripasso: 4 gennaio alle ore 17:30

Allievi al Timone e Pratiche:

Ogni giovedì alle 17:30 a partire dell'11 gennaio

