

Calendario Motivazionale



2011

GENNAIO

“Se prima di tutto potessimo sapere dove siamo e dove stiamo andando, potremmo meglio decidere cosa fare e come farlo”. (Abraham Lincoln)

Gennaio è il mese dedicato alle scelte. Prima di fare un passo, prima di decidere quale direzione prendere, prenditi il tempo per scegliere. Quali sono le tue passioni?, quali gli obiettivi?.

Scegli con cura quali saranno le mete che vorrai raggiungere. Non stai ancora pianificando, stai scegliendo su cosa puntare il tuo focus. Due, tre obiettivi importanti saranno il tuo faro, la meta che dovrai e vorrai raggiungere.

Gennaio è il mese dedicato a capire quali sono le tue passioni, cosa ti piace fare e cosa vorrai realizzare. **Quindi, scatena la tua fantasia!** 😊

Febbraio

“Scegliere il momento adatto significa risparmiare tempo. Decidere come usare il tempo vuol dire risparmiare tempo”. (Francesco Bacone)

Hai fatto le tue scelte. Ora decidi quali sono le priorità. Febbraio è il mese in cui decidi e disegni il percorso del nuovo anno.

Obiettivi e progetti, prendono forma. Sei sulla rampa di lancio pronto a lanciare la tua sfida al mondo!. **La determinazione, il coraggio l'entusiasmo e un pizzico di follia sono i tuoi compagni di viaggio.**

Marzo

*“Un giorno di questi, non arriva mai”
(John Chow)*

Scelte e decisioni si traducono in azione. L'unico modo per esorcizzare la paura è agire.

Trasforma in azione i tuoi piani, dai forma alle idee. Se vuoi scoprire se stai andando nella direzione giusta devi muoverti. Anche il sogno più bello per essere vissuto ha bisogno di essere realizzato. **Decidi qual è il primo passo da fare e fallo adesso!**

Aprile

*“ La semplicità costituisce l'ultima semplificazione”
(Leonardo Da Vinci)*

Pausa. Guardati intorno, cosa vedi?. Se intorno a te c'è confusione, se non riesci ad organizzare la tua vita, la tua casa il tuo tempo è ora di riorganizzarti. Rendi tutto più semplice. **Applica i quattro punti di Leo Babauta:**

- 1) Raccogli tutto in un posto
- 2) Scegli l'essenziale
- 3) Elimina il resto
- 4) Organizza quello che rimane in maniera ordinata.

Organizzati e semplifica gli aspetti della tua vita. Alla fine sono poche le cose che contano veramente.

Maggio

“Nulla può curare l'anima se non i sensi, come nulla può curare i sensi se non l'anima” (Oscar Wilde)

Maggio porta con sé la primavera ed è simbolo del risveglio.

Dedica questo mese a prenderti cura di te. Ricerca il benessere fisico e spirituale. Corpo e mente in armonia, continua ad esplorare attraverso i sensi il mondo che ti circonda. **L'equilibrio tra il tuo mondo interiore e quello esterno è la chiave che ti serve per realizzarti.**

Giugno

“Chi è grato, è amato” (Proverbio italiano)

Se maggio è il risveglio, giugno porta nel cuore il sole e l'estate. Ti senti più aperto e disponibile, sei sano forte e rinvigorito nel corpo e nello spirito.

Sii grato per ogni giorno che vivi. Guarda e vivi in modo positivo gli eventi della vita. In ogni occasione si nasconde un'opportunità!. Ogni mattino al risveglio scegli tre cose per cui essere grato. Potresti scoprire che è estremamente facile portarsi il sorriso nel cuore tutto il giorno.

Luglio

“Sii avido di ascoltare e non di parlare” (Cleobulo)

Saper ascoltare è il segreto della comunicazione. Ascolta con attenzione chi ti sta vicino, ascolta con attenzione i consigli che ricevi, **ascolta con attenzione e ti ritroverai in possesso di un tesoro inestimabile.**

Il mondo, le parole, le persone sono impazienti di fornirti tutte le informazioni che cerchi. Devi solo ascoltarle, con molta attenzione.

Agosto

“Se fossi un medico, prescriveri una vacanza a tutti i pazienti che considerano importante il proprio lavoro”.
(Bertrand Russell)

Per essere te stesso al meglio delle tue capacità devi sapere quando staccare la spina e divertirti.

Fai un viaggio, passa delle serate con gli amici, con la famiglia, condividi la gioia di momenti fatti di sorrisi e allegria. **Agosto è anche spensieratezza.** Ricaricati di energia positiva.

Settembre

“Siamo quello che mangiamo” (Ludwig Feuerbach)

Per percorrere fino in fondo il tuo viaggio devi essere sano e in forze.

Un corpo elastico, flessibile e pronto a reagire non è solo immagine è anche benessere. Rivedi le tue abitudini alimentari inizia una corretta alimentazione che ti porti energia e vitalità. **Il benessere fisico a settembre passa dalla tua bocca!**

Ottobre

“Non dare agli altri ciò che non ti importa di perdere”.(Giovanni Boine)

Un passo importante quando vuoi realizzare qualcosa è affidare parte dei tuoi progetti a qualcuno. Non si può fare tutto da soli. Delegare responsabilità, far sentire partecipe altri dei tuoi progetti e parte di qualcosa di importante non può che far migliorare la tua leadership. **Se vuoi diventare un leader, impara a delegare compiti e responsabilità.** Fai crescere insieme a te le persone che ti circondano. Condividi le tue passioni.

Novembre

“Con la pratica della meditazione scoprirete che avete un paradiso portatile nel vostro cuore”.(Paramahansa Yogananda)

Novembre, un mese dedicato alla meditazione. Vorrei che allargassi un po' questo termine, vorrei che lo usassi per guardare con gli occhi dell'anima cosa hai costruito durante l'anno, cosa hai imparato e cosa hai avuto di bello.

Hai avuto tanto e hai dato tanto, hai nutrito la tua anima di amore e passione, novembre è il momento di goderne dei frutti.

Dicembre

“Quando rivolgi lo sguardo alla tua vita, le più grandi gioie sono quelle della famiglia” (J. Brothers)

Libera la mente, sgombra i pensieri e fai spazio solo per l'amore. Questo mese dedicalo a condividere le tue gioie, le tue passioni con chi ami di più.

*Da solo puoi arrivare molti in lato, delegando puoi ingrandire i tuoi sogni, ma **condividere con le persone che ami ti farà vivere quella felicità che è nascosta nelle piccole cose.***