



IL TUO PIANO D'ATTACCO

PER OTTOBRE



BENVENUTO OTTOBRE

C'è chi ama profondamente e visceralmente l'autunno come la sottoscritta e chi invece lo detesta e inizia il conto alla rovescia per la prossima primavera.

In entrambi i casi questo è un mese da sfruttare per pianificare, prepararci all'inverno e dedicarci perchè no alla nostra formazione (Ottobre è l'ideale, si sta più a casa e c'è più tempo e voglia di metterci su libri/al pc).

Mettiamoci all'opera..

OBIETTIVI PER QUESTO MESE



Scrivi nei riquadri gli obiettivi che vorresti raggiungere nel corso di Ottobre . Cosa vuoi raggiungere o cosa vuoi migliorare

OBIETTIVI LAVORATIVI

OBIETTIVI FISICI-SALUTE

OBIETTIVI FINANZIARI

OBIETTIVI EMOTIVI

RELAZIONI

OBIETTIVI CREATIVI



OBIETTIVI DI QUESTO MESE

Data _____

SFIDE PER QUESTO MESE







BUDGET MENSILE PER LO SHOPPING E PER LA TUA FORMAZIONE

COSE DA FARE PER ME NEL TEMPO LIBERO

LIBRO/I DA LEGGERE

COSE CHE MI METTONO ANSIA E CHE VOGLIO ELIMINARE



OBIETTIVI DI QUESTO MESE

Data _____

TO DO LIST LAVORO

ATTIVITA' FISICA

DECLUTTERING: COSE CHE NON MI SERVONO E DELLE QUALI LIBERARMI

COSE CHE MI FANNO STARE BENE E ALLE QUALI NON VOGLIO RINUNCIARE

DECLUTTERING



SCRIVI PERCHÉ VUOI FARE DECLUTTERING
NELLA TUA VITA, IN QUESTO MOMENTO

QUALI SONO I TUOI BLOCCHI MENTALI
QUANDO SI TRATTA DI FARE DECLUTTERING?

**PERCHÉ IL DECLUTTERING PUÒ FARE DAVVERO LA
DIFFERENZA NELLA TUA VITA?**

SARAI PIÙ PRODUTTIVA
È STATO SCIENTIFICAMENTE PROVATO CHE CHI LAVORA IN
AMBIENTI DISORDINATI È MENO PRODUTTIVO.

SARAI IN GRADO DI CONCENTRARTI DI PIÙ
SE VIVI IN UN CAOS COSTANTE, I TUOI PENSIERI LO
RIFLETERANNO. IL DISORDINE RENDE DIFFICILE LA
CONCENTRAZIONE E PROSCIUGA LA TUA VITALITÀ.



OBIETTIVI DI QUESTO MESE

Data _____

TO DO LIST SOCIAL MEDIA

-
-
-
-

COSE CHE AVREI VOLUTO FARE MA HO SEMPRE RIMANDATO

LIMITI E BLOCCHI CHE VORREI SUPERARE

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

SMETTI DI PROCRASTINARE



LA PROCRASTINAZIONE È UN'ABITUDINE COMUNE CHE PUÒ ESSERE NEGATIVA PER LA PRODUTTIVITÀ E LA SALUTE MENTALE.

PUÒ FARTI SENTIRE SOPRAFFATTO, PERDERE SCADENZE E PROVARE ANSIA E STRESS.

PER ROMPERE QUESTA ABITUDINE, INIZIA FISSANDO OBIETTIVI E SCADENZE REALISTICHE PER TE STESSO.

SUDDIVIDI LE ATTIVITÀ PIÙ GRANDI IN ATTIVITÀ PIÙ PICCOLE E PIÙ GESTIBILI E ASSEGNA LORO LA PRIORITÀ IN BASE ALLA LORO IMPORTANZA. .

ATTIVITA' MAGGIORI

A large, empty light gray rectangular box intended for listing major activities.

ATTIVITA' MINORI

A large, empty light gray rectangular box intended for listing minor activities.







5
SETTIMANE

- ALL'ATTACCO -





Settimana I 2-8 Ottobre

La perseveranza è il duro lavoro che fai dopo che ti sei stancato del duro lavoro che hai fatto. (Newt Gingrich)

LUN		OBIETTIVI RAGGIUNTI IN QUESTA SETTIMANA
MAR		   
MERC		NOTE
GIOV		<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
VEN		
SAB		COSE CHE HO RIMANDATO
DOM		1. 2. 3.





*L'uomo che muove una montagna
inizia spostando piccole pietre.
(Confucio)*

Settimana II 9-15 Ottobre

LUN		OBIETTIVI RAGGIUNTI IN QUESTA SETTIMANA
MAR		   
MERC		NOTE
GIOV		<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
VEN		
SAB		COSE CHE HO RIMANDATO
DOM		1. 2. 3.





Settimana III 16-22 Ottobre

***Il successo è passare da un fallimento
all'altro senza perdere entusiasmo.
(Winston Churchill)***

LUN		OBIETTIVI RAGGIUNTI IN QUESTA SETTIMANA
MAR		   
MERC		NOTE
GIOV		<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
VEN		
SAB		COSE CHE HO RIMANDATO
DOM		<i>1.</i> <i>2.</i> <i>3.</i>





*Inizia da dove sei. Usa quello che hai.
Fai quello che sei capace di fare.
Arthur Ashe*

Settimana IV 23-29 Ottobre

LUN		OBIETTIVI RAGGIUNTI IN QUESTA SETTIMANA
MAR		   
MERC		NOTE
GIOV		<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
VEN		
SAB		COSE CHE HO RIMANDATO
DOM		1. 2. 3.

*Per essere preparato domani, devi fare
del tuo meglio oggi.
H. Jackson Brown Jr.*

Settimana V 30 Ottobre - 5 Novembre

LUN		OBIETTIVI RAGGIUNTI IN QUESTA SETTIMANA
MAR		   
MERC		NOTE
GIOV		<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
VEN		
SAB		COSE CHE HO RIMANDATO
DOM		1. 2. 3.

BILANCIO DEL MESE

**E' giunto il momento di capire quali obiettivi
sono diventati realtà**

*Obiettivi/Sfide
Principali*

Progressi fatti

Prossimi passi

BILANCIO DEL MESE

Ostacoli e difficoltà

*Con cosa ho lottato
questo mese?*

Ostacoli principali

*Come sono riuscita
superare gli ostacoli?*

<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>

BILANCIO DEL MESE

Obiettivi falliti e nuove prospettive

*Perché alcuni
progetti non sono
andati secondo i
piani?*

*Obiettivi non
raggiunti*

*Cosa posso fare per
rendere migliore il
prossimo mese?*

A detailed autumn-themed still life. The top half features branches with vibrant red and orange leaves and clusters of red berries. The bottom half shows a miniature wooden dollhouse with a thatched roof, surrounded by large pumpkins, scattered autumn leaves, and a small dollhouse figure. The scene is lit with warm, golden light, creating a cozy atmosphere.

**BUON
LAVORO**

- FEDERICA -