

Indice

- 11 Prefazione. Dicono di me i coachee. Testimonianze di vita vera

SEZIONE A. PARTIRE BENE PER ANDARE LONTANO

- 19 I. L'organizzazione, questa sconosciuta
L'organizzazione non è una scienza esatta, 19
La differenza tra organizzazione e pianificazione, 21
Le to do list non esistono, 24
- 33 II. Come conoscere e rispettare i tuoi ritmi
La piramide strategica, 33
La gerarchia del supporto, 35
Il riposo giusto per te, 38
Il metodo dei tre livelli, 42
Auto-test per capire da che livello partire, 45
- 51 III. La tua mente straordinaria
Accenni di neuroscienze, 51
Perché la tua mente non fa quello che vuoi, 52
Le cinque regole fondamentali della tua mente, 54

SEZIONE B. LIVELLO 1 - USCIRE DAL CAOS

- 61 I. Capirsi
Capire perché sei in questa situazione (e cosa fai di sbagliato), 61
Ti piace la tua vita?, 64
Quando hai da gestire più cose insieme, 69
- 77 II. Strumenti subito
Il respiro: ancora di salvezza, 77
La decompressione: ancora di salvezza n. 2, 81
Portare a termine tutto ciò che inizi, 86
Distinguere tra urgenze e priorità, 89
Migliorare la gestione delle scadenze, 97
Reattività vs Proattività, 104
Giornate di pulizia, 108
- 117 III. Un passetto in più
Un nuovo modo di pensare al tuo lavoro, 117
Coerenza tra i tuoi obiettivi personali e professionali, 122
Raccontarsi una nuova storia di sé, 126
La tua giornata tipo ideale, 131

SEZIONE C. LIVELLO 2 - GESTIRE IL CAOS

- 139 I. Io e lui, il tempo
Rose a maggio, 139
Il momento: lo spazio dentro il tempo, 143
Come reagire agli imprevisti senza creare ritardi, 146
Il valore monetario del tempo, 149
Il tempo, l'Italia e gli italiani, 155
Mindfulness e le scoperte della MBSR, 159
Equilibrio tra Work, Play, Rest, 163

- 169 II. Pronta a tutto
Feng Shui mentale (cartaceo vs digitale), 169
Gestione Forza 4, 175
Cos'è la produttività e come aumentarla, 182
Sfrondare, innestare, potare (imparare e delegare), 187
La danza delle ore (calibrare il tempo), 194
Giornate di ripristino, 202

- 207 III. Visione e determinazione
Le cose arrivano al momento giusto?, 207
Come prendere le giuste decisioni, 210
Il tuo mese ideale, 217,
Prepararsi per il Nuovo Ordine, 219

SEZIONE D. LIVELLO 3 - PREVENIRE IL CAOS

- 225 I. Chiarezza su valori e obiettivi
Value Check (o avere chiaro i tuoi valori), 225
Obiettivi di vita, 236
Il Trono del Potere, 240
La tua Vita, il tuo Lavoro, 244

- 249 II. Trucchi del mestiere
I sei bisogni emotivi fondamentali, 249
Guidarsi con dolcezza, 253
Pianificazione e Life Design, 257
L'elefante rosso nella stanza, 260
Il tuo DNA energetico, 266
Giornate di creazione, 270

- 275 III. A te la palla
Come superare le tre paure, 275

Lavoro o passione?, 281
La tua visione di vita, 284
Costruire la fiducia, 291

SEZIONE E. APPENDICI E MODELLI ORGANIZZATIVI

- 301 Il decalogo della donna Soddisfatta & Organizzata
- 302 Se tutto questo non funziona...
- 303 I dieci template organizzativi

- 331 Bibliografia
- 333 Indice degli esercizi
- 335 Ringraziamenti