



Iscriviti alla newsletter su www.anteprimaedizioni.it per essere sempre aggiornato su novità, promozioni ed eventi. Riceverai in omaggio un estratto in eBook dal nostro catalogo.

In copertina: foto © Elisa Cesca

© 2020 Anteprima Edizioni
Anteprima Edizioni è un marchio di Il Quadrante s.r.l.

Il Quadrante s.r.l.
corso Re Umberto 37 - 10128 Torino

Prima edizione: novembre 2020
ISBN 978-88-6849-201-4

Sara Francesca Lisot

SODDISFATTA & ORGANIZZATA

Guida strategica per armonizzare vita e lavoro





Quello che ti manca
non è il Tempo. È la Strategia.
Sara Francesca Lisot



Dedicato a Te

*Siamo figlie delle scene di vita
Che aspettano di essere vissute
E nutrono l'immaginazione
Di donne un po' stanche e preoccupate.*

*Siamo motori che sopiscono arrugginiti,
Margherite di campo calpestate,
Dame dal tacco spezzato.*

In questi momenti, ci vuole Coraggio.

*Sfodera la tua Audacia e vola tra le pagine di questo libro come la più
leggera delle farfalle. Tieni per te solo ciò che ti piace, portalo con te,
applicalo, vivilo, fallo tuo.*

Se vuoi smettere di lamentarti, ti aspetta un Cambiamento.

*Sei tu che vuoi cambiare.
Sei tu che puoi cambiare.*

Con Umiltà & Rispetto.



SODDISFATTA
& ORGANIZZATA



Prefazione

Dicono di me i coachee Testimonianze di vita vera

Sara è capace di andare oltre alle tue parole capendo ciò che non esprimi e ti insegna a vedere la tua vita in modo obiettivo, slegato dai condizionamenti, in modo che tu possa tirare fuori il meglio di te. GIULIA

Grazie Sara Francesca, perché sei entrata nel mio mondo con estrema delicatezza per darmi un aiuto professionale, amichevole e generoso. Mi hai donato occhi per vedere ciò che ancora manca al nutrimento della mia radice, mettendo un sassolino importante sulla via della mia realizzazione. Grazie!
LISA

Grazie alla sua concretezza e focalizzazione, Sara è riuscita a centrare alcuni punti di svolta che mi hanno fatto guardare a me stessa con delle informazioni in più. Sara mi ha fatto delle domande illuminanti. Quelle domande che, come riflettori, hanno portato alla luce parti di me che ancora non si erano mostrate alla mia consapevolezza e mi hanno aiutata a vedere le cose da un punto di vista diverso. ELENA

In solo poche settimane del percorso con Sara, ho imparato a non aver paura di me e di quello che voglio fare, ho imparato

che fuori dalla stanzetta delle cianfrusaglie c'è tutto un mondo nuovo che aspetta solo me e io non vedo l'ora di entrarci e soprattutto di costruire il mio personale mondo basato sui miei progetti. Prima di iniziare mi sentivo in un buco nero, quasi depressa... Dopo un paio d'anni passati a fase alterne con una psicologa posso dire che secondo la mia opinione il coaching è totalmente diverso perché un buon coach ti dà gli strumenti per mettere in atto un vero cambiamento. Il coaching ti dice solo: «Ehi, da oggi puoi cambiare, lo vuoi fare?». ILARIA

Sara è una professionista molto competente e formata. Le sessioni si svolgono in modo rapido, concreto ed efficace. In questo modo se una persona ha voglia di attivarsi per tendere a un cambiamento i risultati si potranno toccare con mano già dopo le prime sedute. SILVIA

Penso che l'investimento che ho fatto per il coaching sia un buon investimento per il mio futuro. Raccomanderei questo percorso perché impari a diventare il maestro della tua vita, attraverso nuove conoscenze che modificano in modo positivo il modo di pensare e ti ampliano la mente. Tutto questo ti permette appunto di disegnare la tua vita modificandola e realizzandola esattamente come vuoi tu. Ora sono una Maria Grazia nuova, desiderosa di mettere in pratica tutto quello che ho appreso con il coaching. MARIA GRAZIA

Desidero ringraziare Sara Francesca in questa pagina. Abbiamo avuto modo di lavorare poco insieme, ma mi è servito tantissimo in un periodo della mia vita abbastanza difficile. Sara Francesca è una persona molto paziente e molto preparata professionalmente che si dedica con passione alla propria attività! Grazie! ILARIO

Ho imparato che ho tutte le risorse per stare bene anche da sola e considerarmi completa e perfetta così come sono. Ho imparato che non è l'evento in sé a essere positivo o negativo, ma la mia reazione a esso. Ho imparato a essere più organizzata e a essere entusiasta dei miei piccoli traguardi quotidiani. Ho capito che è prioritario ritagliare del tempo di qualità per me stessa, questo mi aiuta a ritrovare entusiasmo anche nel lavoro. Prima di iniziare il coaching provavo insicurezza, bassa autostima, malinconia, tristezza, a volte ansia (anche acuta), insoddisfazione, frustrazione. ELISA

Il percorso di coaching fatto con Sara è stato importante per più motivi. Il primo è che mi ha aiutata in un momento di difficoltà e di confusione. Il secondo è che non solo mi ha aiutata a uscire da quel momento, ma mi ha lasciato degli strumenti che posso utilizzare quando ne ho bisogno. Grazie e grazie all'universo che mi ha fatto incontrare la sua anima. MARLA

Ci sono incontri che la vita ti porta a fare nel momento giusto, casualmente. Questo è stato il mio incontro con Sara. Con lei sono riuscita a ri-settare la mia concentrazione, ho imparato a riordinare i pensieri e ha fatto risvegliare in me quel lato organizzativo che non mi ricordavo di avere. ELISA

Sono passati due anni e sarai veramente contenta di sapere che applico sempre i tuoi consigli: pianificazione, chiarezza, ordine, azione. Grazie Sara!!!! Tutta la mia testa è cambiata dopo aver fatto coaching. Anche se a volte ci vuole di più per arrivarci, ho un controllo più razionale dei miei pensieri. Ho attraversato un periodo duro e difficile e, certo, la sofferenza c'è stata. Ma ho trovato il coraggio di affrontare i miei cambiamenti e ora sono imprenditrice e libera professionista, come

ho sempre sognato. Le opportunità piovono su di me senza neanche cercarle! Grazie a te! VIVIANA

È stato un viaggio all'interno di me stessa, in profondità, scoprendo parti di me finora sconosciute, sotto la guida rassicurante di Sara, per poi risalire arricchita di validi strumenti su misura per me e con maggiore consapevolezza. Con immensa gratitudine proseguo il mio cammino, lasciandomi alle spalle parti di me inutili o dannose e aprendomi a nuova vita. MONICA

In questi mesi estivi ho affrontato un percorso di crescita personale. Ho imparato a prendermi cura dei miei pensieri, delle mie idee e del mio tempo. Ho sollevato vecchi tappeti e ripulito tutta la polvere che c'era nascosta sotto. Ho accettato il passato, apprezzato il quotidiano e fatto progetti per il futuro. Ho radicato la mia visione e iniziato a salire la scala che mi ci sta portando. Ho scritto, disegnato, parlato. Sono stata sincera guardandomi allo specchio e mi sono trovata a sorridermi ringraziandomi per gli sforzi fatti fino a qui. In tutto questo ho conosciuto Sara. Lei è una coach professionista e una donna luminosa. Come ultimo incontro di questa prima fase di coaching mi ha portata a salire verso un obiettivo, che non era più solo simbolico. LAURA

Nelle ultime settimane ho imparato che se voglio cambiare devo assumermi al 100% la responsabilità dei miei pensieri e delle mie scelte. Sono molto più consapevole di quando mi scatta un automatismo del pensiero, anche se faccio ancora tanta fatica nel bloccarlo!! Però non ho più il pilota automatico (già grande successo). Sono molto più focalizzata sulle opportunità che la vita mi dà... come dicono nel libro *Il test della*

passione: Dio fa di tutto per realizzare ciò su cui concentri l'attenzione. Effettivamente ora vedo molto di più i collegamenti delle cose che mi capitano: a volte li colgo, altre volte li lascio sfuggire. Sono più generosa con il mondo! ANNA

Durante il mio percorso di coaching, ho sempre guardato a Sara con ammirazione. La sua capacità di trasmettermi forte e chiaro i messaggi, il rimettermi in riga quando stavo sbagliando binario, mi hanno avvicinata sempre più all'obiettivo. Grazie, perché mi hai accompagnata verso la «rinascita». Mi sento di nuovo «viva» con la voglia di andare avanti senza fermarmi. Grazie per avermi aiutata ad avere una nuova visione di me e del mondo. Sicuramente ne ho di strada da fare ma grazie a te ho avuto lo sprint giusto per iniziare e non aver voglia di fermarmi. FRANCESCA

Prima sono arrivati i suoi occhi chiari, scrutatori e diretti. Poi il sorriso di chi sa accoglierti con una gentilezza salda. Nessun fronzolo, ma la preziosa fermezza di chi concretamente sa tenderti la mano. Un'esperienza arricchente, difficile ed entusiasmante. Uno scenario nuovo di prospettive in itinere. Una guida presente e puntuale che sa giocare con l'altro rispettandone le sensibilità personali e aiutandolo concretamente nella scoperta dei suoi valori. STEFANIA



SEZIONE A

PARTIRE BENE PER ANDARE LONTANO

1° L'organizzazione, questa sconosciuta

2° Come conoscere e rispettare i tuoi ritmi

3° La tua mente straordinaria

Questa sezione è preparatoria al metodo dei tre livelli.

Porremo le basi per capire le caratteristiche principali di come funziona la mente umana davanti al cambiamento.

Capiremo qual è la principale differenza tra organizzazione e pianificazione e perché è importante capirlo.

All'interno del secondo capitolo troverai un test che ti aiuterà a individuare il tuo attuale livello di appartenenza (1, 2 o 3).



Capitolo 1

L'organizzazione, questa sconosciuta

L'organizzazione non è una scienza esatta

Il titolo di questo libro, come la maggior parte delle pagine che leggerai, è stato ispirato da una conversazione avuta con una mia coachee (la persona che si affida a un coach).

Dopo una sessione molto faticosa in cui avevamo discusso il suo metodo di organizzazione personale, trovando nuove strategie che l'avrebbero aiutata, le chiesi: «Come ti senti?».

«Mi sento... organizzata!»

Ed è così che «organizzata» entrò nel catalogo delle emozioni che un essere umano può provare. In questo mondo fatto di troppe cose da fare, *to do list* scritte e mai finite, *reminder* continui sul cellulare e notifiche da cui non c'è scampo, sentirsi «organizzate» è una vera e propria conquista, tanto da cambiare completamente il nostro stato d'animo.

Sentirsi organizzate significa:

- sentirsi tranquille;
- sentirsi concentrate;
- essere soddisfatte perché riusciamo a fare ciò che ci eravamo prefissate;
- avere il polso della situazione;

- riposarsi e ricaricarsi con facilità.

Anche tu, se stai leggendo questo libro, desideri sentirti organizzata. Sei nel posto giusto! Nelle prossime pagine troverai tante strategie e i segreti per migliorare la tua organizzazione e produttività quotidiane, per poter finalmente avere più tempo libero da goderti con i tuoi cari.

Negli ultimi tre anni ho studiato e sperimentato su tutti i miei coachee tecniche infallibili per gestire strategicamente il proprio tempo (la risorsa più limitata e importante che abbiamo!) e li ho visti raggiungere risultati che inizialmente sembravano lontanissimi o impossibili.

La prima persona, però, su cui sperimento tutto sono io.

Sono una donna all'inizio della sua carriera professionale. Dopo aver concluso gli studi universitari con una laurea magistrale in imprese sociali all'estero, e dopo aver avuto la possibilità di fermarmi lì per avere un lavoro ben pagato, costruire una carriera e una vita, scelsi di tornare in Italia per dare vita alla mia idea di business. Temeraria e sfidando i consigli dei giovani che in Italia ci vivevano e che mi dicevano quanto fosse difficile fare più o meno tutto, decisi di aprire non un solo business, ma due! Allo stesso tempo! Una start-up innovativa che si occupa di rivoluzionare il mondo della moda e l'apertura di una Partita Iva come life coach professionista. Il tutto partendo senza particolari risorse finanziarie, senza nascere in una famiglia di imprenditori e senza esperienza pregressa ad esempio come CEO o Project leader da Google. Se già dicono che per far partire una start-up non basti lavorare giorno e notte, immaginati cosa vuol dire far partire non uno, ma due business nello stesso momento!

Per questo ci vuole un'ottima pianificazione e un'eccellente organizzazione... e anche un po' di pazzia, s'intende!

La cosa che più mi rende soddisfatta di me stessa è che, grazie alle strategie che ti mostrerò nei prossimi capitoli, faccio tutto questo con il sorriso. È richiesto molto impegno, qualche sacrificio e una santa pazienza, ma in questi ultimi tre anni ho imparato a rispettare me stessa prima di tutto, a vivere senza ansia e a godere delle cose importanti, quelle vere, come stare bene con gli amici, regalarsi un bagno caldo, una passeggiata in natura e trascorrere una serata a sorpresa con il/la proprio/a partner.

Il tempo vale tanto e il tempo libero vale ancora di più, perché senza quello la nostra stamina per essere produttivi nel tempo «lavorativo» finirebbe troppo presto. Il tempo libero, però, non basta. Bisogna avere anche la testa libera. Altrimenti il cervello vive costantemente uno stato di pseudo-allerta e stress. E questo non è quello che vogliamo. Vogliamo poter riposarci il weekend (... avercelo un weekend, dirai!), avere un sonno tranquillo, andare in vacanza con il cellulare staccato e senza sensi di colpa.

Parleremo di gestione del tempo, strategia organizzativa, come scegliere le priorità, come trovare la motivazione, l'auto-disciplina e come smettere di procrastinare. Ma ciò che più farà la differenza per te è scoprire quali tra i tanti consigli raccolti in questo libro funzionano nella tua vita e riuscire a crearti un sistema unico e personalizzato, al quale potrai sempre ritornare per avere chiarezza, stabilità ed efficienza. Tanto nella vita privata quanto in quella professionale.

La differenza tra organizzazione e pianificazione

Non confondiamo le mele con le pere!

«Organizzazione» e «pianificazione» sono spesso utilizza-

ti come sinonimi, ma non lo sono. Iniziare a fare una distinzione tra queste due parole ti aiuterà da subito a sentirti più a tuo agio con la tua agenda e le tue giornate.

La pianificazione si riferisce a un'organizzazione anticipata nel tempo. Mai sentito parlare di «pianificare le vacanze»? Molte persone pianificano le vacanze – o almeno il periodo di ferie – con alcuni mesi di anticipo. Pianificare significa prendere decisioni oggi per attività che svolgerai nel futuro. Significa allocare gli impegni sulla tua futura agenda in maniera equilibrata, funzionale ed efficiente (vedremo meglio cosa vuol dire tutto questo nella sezione D). Sono frutto di pianificazione i programmi scolastici, gli spostamenti intorno alle festività, lo sviluppo di aree territoriali, la buona riuscita di un progetto personale o di business.

L'organizzazione, invece, si riferisce alla gestione di contingenze di breve e brevissimo periodo, come può essere un giorno o poche ore. Con la pianificazione hai definito obiettivi e attività da svolgere nel medio-lungo termine, ma come ti organizzi poi a livello pratico? L'organizzazione fa uso di un forte senso di resilienza e di praticità. Meglio sapremo reagire agli eventi che accadono nelle nostre vite e confinarli, meglio sapremo organizzarci. Una buona organizzazione ti porterà a minimizzare i tempi «morti», ad avere una definizione netta tra tempo lavorativo e tempo per la vita privata, a capire in quale momento della giornata e della settimana per te è meglio dedicarti a un'attività in particolare (a seconda del tuo bioritmo, della tua inclinazione, delle tue condizioni di vita, non secondo quello che dicono gli altri).

*L'organizzazione è fondamentalmente diversa dalla pianificazione:
l'una è al supporto dell'altra e viceversa.*

Un esempio concreto

Nella tua pianificazione settimanale hai deciso di andare tre volte in palestra. Una buona pianificazione non si limita a decidere il numero di volte in cui andrai in palestra, ma decide anche i giorni e gli orari in cui ci andrai, in modo che per la tua mente quel tempo risulti già impegnato. Questo ti aiuterà a non prendere impegni che si accavallano e a predisporti mentalmente per rispettare il tuo impegno settimanale. Per tutti è più facile rispettare un impegno quando c'è un'altra persona coinvolta. Se abbiamo un appuntamento con un'amica, un collega o un cliente, sarà molto difficile per noi disdire quell'attività. Quando si tratta, invece, di andare in palestra la maggior parte di noi ci va in solitaria, senza prendere appuntamenti con altri. Questo è uno dei motivi per cui andare in palestra con regolarità è e rimane una delle attività più difficili da fare per il genere umano nel XXI secolo. Per rispettare l'impegno che hai pianificato, come vedremo in seguito, hai bisogno di tre alleati fondamentali: visione d'insieme, motivazione interiore e compassione. Mettiamo il caso che tu abbia pianificato di andare in palestra lunedì sera, mercoledì sera e sabato mattina.

Lunedì sera vai in palestra: «Grande, il lunedì inizia bene! Ho rispettato i miei piani! Sono una bomba!!». La tua capacità organizzativa ha fatto sì che prendessi la borsa e la metro all'ora giusta per poter essere in palestra quando avevi pianificato.

Mercoledì sera: al lavoro si dilungano le cose e quando arriva l'ora di andare in palestra non ne hai proprio voglia e avresti ancora del lavoro da finire. La tua capacità organizzativa in questo caso ti farà rispondere agli eventi senza sensi di colpa e con compassione per te stessa, avendo pazienza per come ti senti e per la giornata difficile che hai avuto. Va benissimo se un mercoledì sera salti, non significa che sei disor-

ganizzata, ma che hai ascoltato il tuo corpo e le tue esigenze prima di tutto. Questo è il lato che ci rende compassionevoli con noi stesse e che è fondamentale coltivare per ogni donna.

Siccome però avevi pianificato di andare in palestra tre volte a settimana per un motivo ben preciso (ad esempio sfogarti, tonificarti, perdere peso, allenarsi per una gara speciale ecc.), qui entrano in gioco gli altri due alleati fondamentali dell'organizzazione: la visione d'insieme e la tua motivazione interiore. Capire perché ti serve andare in palestra tre volte a settimana – e non due – (la visione d'insieme) e rinfrescarti la memoria sul perché lo vuoi fare e che cosa ti spinge veramente a farlo (la motivazione interiore) ti porteranno a *ri-organizzarti* per i giorni seguenti. Potrai scegliere di andare in palestra il giovedì, oppure dedicarci il doppio del tempo il sabato seguente.

Il risultato è che sarai andata tre volte in palestra durante la settimana, quindi avrai rispettato i tuoi piani (leggi pure: la tua pianificazione), pur facendo fronte a eventi inaspettati (il ritardo al lavoro) e ascoltando le tue esigenze personali (la stanchezza). La guida verso un obiettivo più grande che ti ha fornito la pianificazione ti ha aiutato a utilizzare le tue abilità di organizzazione per gestire il caos quotidiano della vita, senza rinunciare a ciò che è importante per te.

Le to do list non esistono

«Prendi carta e penna e scrivi! Così non ti dimentichi!», ci dicevano da piccole.

Ce l'hai la lista della spesa appesa al frigorifero? E le lavagnette che si cancellano, ma poi a un certo punto rimangono abbandonate a sé stesse con le stesse scritte, che quando provi

a cancellarle c'è il calco della scritta sotto che ti fissa e allora non ti viene neanche più voglia di usarla? O forse sei più tecnologica: preferisci l'app Reminder o Note e lì ti appunti tutto quello che hai da fare, solo per poi affogare in 898 note e non sapere più da che parte iniziare.

Ovunque tu le scriva, le *to do list* (liste delle cose da fare) sono uno dei nemici più grandi per sentirti *soddisfatta e organizzata*. Abbiamo l'illusione che le *to do list* giochino a nostro favore, perché scrivendo le cose su un foglio ci sembra chiaro che cosa dobbiamo fare, siamo sicure di non dimenticarci niente e poi... che soddisfazione cancellare le cose dalla lista una a una e sentirsi così produttive! Ma sono veramente così efficaci?

Quante volte hai esaurito tutte le voci sulla tua lista delle cose da fare? Quante volte ti sei ricopiata una cosa da fare dal giorno prima al giorno dopo o per la successiva settimana, senza mai riuscire a farla? Quante volte le voci non fatte (e non cancellate) sulla tua lista ti hanno inseguito la sera, la notte, il weekend, come voci del senso di colpa e senso del dovere che non ti danno tregua? Se, invece, sei tra le più fortunate che riescono sempre a finire in tempo ciò che avevano scritto sulla lista, potresti trovarti a un certo punto sopraffatta da un senso di confusione e inadeguatezza, pensando: «Ma io, tutte queste cose, cosa le sto facendo a fare? È veramente quello che voglio fare? Che senso ha quello che sto facendo?».

Questi e altri problemi sono conseguenza dell'abitudine di scriversi liste di cose da fare.

Le liste servono a fare elenchi di cose o persone, non di azioni.

Le liste sono nate per fare elenchi di cose (la lista della spesa) o persone (la lista dell'appello). Servono a fare mente locale,

a inventariare quello che c'è o che si vorrebbe avere, a mettere insieme le idee. Ma non hanno il potere di farti agire quando è il momento e farti organizzare il tempo nel migliore dei modi. Nemmeno hanno il potere di dirti se quello che stai scrivendo sulla tua lista ha senso per te e per la tua vita, se ti aiuterà nel tuo cammino di realizzazione personale, se ti porterà gioia e felicità. Per fare ciò servono altri strumenti: imparare a usare l'agenda e definire con certezza la tua strategia personale.

Ti propongo un esercizio per mettere in pratica subito un semplice metodo che ti permetterà di liberarti una volta e per sempre della *to do list*, ti farà sentire più produttiva che mai e ti aiuterà a provare un sano senso di soddisfazione interiore.

☞ ESERCIZIO DALLA LISTA ALL'AGENDA

1) *Programma di una giornata*. Per iniziare, iniziamo col (ri) pensare una sola giornata. Prendi carta e penna o, se non ce l'hai sotto mano, apri l'app Note del telefonino.

2) *Raccogliere le idee*. Fatto? Ora pensa alle cose che vorresti e dovresti fare domani. Scrivile tutte, ma proprio tutte, compreso la spesa, l'allenamento di pilates, la chiamata all'amica del cuore, andare a prendere i bambini a scuola, così come gli impegni di lavoro: meeting, presentazioni ecc... Scrivi tutto, mano a mano che ti viene in mente. Andare in ordine cronologico, dalla mattina alla sera, può aiutarti a far mente locale (stiamo facendo una prima lista adesso, quindi un inventario). Non è necessario seguire alcun ordine, puoi scriverle mano a mano che ti vengono in mente.