

The background is a complex, golden clock face with intricate gears and numbers. Two bright white lightning bolts strike across the clock. A large, stylized yellow number '7' is superimposed on the left side of the clock.

7

passi per

gestire meglio

il tuo tempo

www.selfemotionalcontrol.com • Nicola Russo

CONTIENE ANCHE
100 affermazioni
utili per te
Vol. 5



Enciclopedia delle emozioni - Vol. 5 (Estratto)
7 passi per gestire meglio il tuo tempo

ISBN: 9788835362869

2020 © Nicola Russo

www.selfemotionalcontrol.com - info@selfemotionalcontrol.com



www.selfemotionalcontrol.com

Indice

Cosa c'è in questo libro per me?	pag. 5
1 - Incomincia prima nella mente poi sul “campo”	9
2 - Organizza la tua vita	21
3 - Elimina le distrazioni	25
4 - Cogli l'attimo e combatti la vita sedentaria	29
5 - Il tuo subconscio e il metodo A.I.R.	35
6 - Il metodo delle affermazioni	43
7 - Le 100 affermazioni più potenti	55
Come questo libro mi può aiutare?	65
Come posso usare questo libro?	67
Self Emotional Control	71



Cosa c'è in questo libro per me?

Questo libro è stato scritto con l'intenzione di fornirti le informazioni necessarie per migliorare le tue capacità di gestire il tuo tempo. Prima di tutto, vorrei congratularmi per la scelta che hai fatto di acquistare questo libro. È chiaro, da questo atto, che tu voglia scoprire e fare tue delle nuove tecniche per migliorare le tue abilità e capacità di gestire al meglio il tempo per svolgere le attività che hai programmato. Ti prometto che in questo libro troverai quello che cerchi per ottenere quei risultati che trasformeranno la tua vita e quella di coloro che ti stanno vicino.

Nel mondo di oggi basato sul giudizio, è facile cedere alla pressione esterna di cambiare continuamente programma e, se non si hanno ben chiare in mente le priorità, si cade nell'errore di correre dietro gli impegni senza però fare nulla di realmente concreto. Perdere di vista, quali sono le cose urgenti o necessarie da fare, è di una facilità estrema, visto che in quest'era moderna ci sono così tante cause di distrazione quante mai ne sono esistite prima.

Il libro verte sulle tecniche di comunicazione soprattutto con te stesso e sulla migliore programmazione delle tue attività.

È indispensabile comprendere che l'autodisciplina non si costruisce e neanche si distrugge in un giorno, ma quello che invece può accadere è che in un giorno il processo di crescita o distruzione può essere attivato. Per cui da oggi con questi sette passi puoi intraprendere la strada che ti conduce al tuo meritato traguardo: gestire il tuo tempo al meglio.

Tutto quello che hai fatto fino ad ora è servito a renderti la persona che sei diventato, col subentro di questo libro nella tua vita privata e lavorativa ti accorgerai che troverai facile utilizzare nuovi sistemi in grado di elevare te e le tue capacità a livelli superiori. La mia intenzione, alla fine di questi sette capitoli, è che tu abbia un progetto di passi da seguire che possano enormemente aiutarti a pianificare e seguire il tuo programma.

Il libro ti dimostrerà che, non solo è possibile raggiungere la fiducia di cui hai bisogno per diventare un esperto efficace nella gestione del tuo tempo e quello della tua squadra, ma potrai riuscirci in qualsiasi momento lo vorrai.

Qui di seguito accenno brevemente ai punti principali trattati e qualche punto secondario al fine di suscitare interesse nel materiale esposto:

1) Incomincia prima nella mente poi sul "campo"

- Crea un programma
- La motivazione come carburante nella turbina
- Creare un programma aiuta a gestire le difficoltà

2) Organizza la tua vita

- Maggiore è l'ostacolo, maggiore è il risultato!
- La pratica ha la sua notevole importanza

3) Elimina le distrazioni

- I social sui cellulari
- Ma il troppo stroppia!

4) Cogli l'attimo e combatti la vita sedentaria

- Sii attento ai piccoli segnali di crescita
- Cadere non significa che hai sbagliato qualcosa
- Considera ogni minuto della tua vita come un dono

5) Il tuo subconscio e il metodo A.I.R. per gestire meglio il tuo tempo

- Descrivi il problema e componi la domanda
- Dopo aver scritto la domanda lasciala incubare
- Scrivi le risposte o le soluzioni al problema che hai posto

6) Il metodo: l'uso delle affermazioni

- Non sei il primo e non sarai l'ultimo
- Datti tempo
- Considera le seguenti istruzioni come prescrizioni per i tuoi risultati

7) Le 100 migliori affermazioni per gestire meglio il tuo tempo



Acquista il libro completo su
www.selfemotionalcontrol.com



Enciclopedia delle emozioni



www.selfemotionalcontrol.com