

LA ROUTINE DEL MATTINO

Dedicati 5 minuti appena sveglia.
Scegli l'attività più affine a te.
Ripetila per 7 giorni...e...goditi i benefici!



mi presento

Ciao, **mi chiamo Eleonora**



Da Geologa a NLP Coach, da Event Planner a Facilitatrice in Natura, il filo rosso della mia vita è sempre stato lo stesso: **osservare** con attenzione **ciò che spesso passa inosservato** e **trasformarlo in un'opportunità di crescita**.

*Dalla **Geologia** ho imparato il rispetto dei tempi profondi e la capacità di guardare oltre la superficie.*

*Dagli **Eventi**, l'arte di gestire il caos e creare esperienze uniche.*

*Dal lavoro in **Natura**, la consapevolezza che ogni crescita ha bisogno di spazio e presenza.*

*Dal **Coaching**, la possibilità di accompagnare le persone a ritrovare il proprio centro.*

Oggi metto tutto questo a disposizione delle **Event Planner** e delle **professioniste** che, come te, vogliono **vivere le proprie giornate con più energia, equilibrio e serenità**, senza perdersi nei dettagli e **riscoprendo la direzione più autentica per sé** stesse.

il mio perchè per te

So bene cosa significa correre tra mille impegni, checklist infinite e giornate che sembrano non finire mai.

Anch'io ho vissuto la **frenesia** e la sensazione di **arrivare a sera svuotata**.

Ed è proprio da lì che nasce **il mio perché**: **accompagnare donne** come te **a non sentirsi più sopraffatte**, a ritrovare energia e chiarezza già dal primo momento della giornata.

La mattina è il tempo in cui puoi scegliere chi essere e come affrontare ciò che verrà.

Con questa routine voglio offrirti uno **strumento semplice e concreto** per iniziare le tue giornate con **lucidità, entusiasmo e leggerezza**, così che tu possa brillare non solo come Event Planner, ma come **donna che vive in equilibrio** tra Vita Professionale e Vita Personale.

Solo **5 minuti** per dare **un'impronta nuova alle tue giornate!**

E, se in questi giorni senti difficoltà, ricorda che ci sono passata anche io. **Se hai domande o se hai piacere di condividere** come sta andando, **scrivimi!** Sarò felice di leggere le tue parole.

come iniziare

Di cosa hai bisogno?



Il tuo bicchiere d'acqua fresca.



Il tuo timer (può essere quello del tuo telefono o qualsiasi altro) o una clessidra da 5 minuti.



Il tuo workbook (puoi stampare pagina 11 o avere il tuo quadernetto).

La tua penna.



Il tuo meraviglioso sorriso.

Come procedere?

#1

Appena suona la sveglia, ti alzi e **bevi il tuo bicchiere d'acqua**.
Il tuo telefono sarà ancora spento o in modalità aereo.



#2

Hai scelto **la tua attività** ~ quella che più è in linea con te tra quelle proposte nelle prossime pagine.

Metti il timer per 5 minuti (o gira la clessidra).

Nei 5 minuti di attività, ricordati sempre di **sorridere!**



#3

Ripeti l'attività scelta **ogni mattina per 7 giorni consecutivi**.



#4

Appena **conclusi i 5 minuti di attività**, scopri come procedere a **pagina 11...**

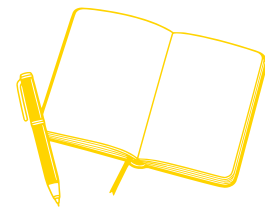
le attività

Le proposte di attività per Te...



la fiamma

il diario



la danza

il libro



il respiro

**...e poi sarai pronta per iniziare
una nuova giornata in energia!**

la fiamma

Scegli la Tua CANDELA,
di un colore o di una fragranza che ti piace.
Posizionala all'altezza degli occhi,
possibilmente davanti a un muro bianco,
e **osserva la fiamma** per 5 minuti.

Questa attività ti permette di **centrarti** e di
liberare la mente dai pensieri in esubero.

il diario

Scegli il Tuo QUADERNO, con fogli a righe o a quadretti o completamente bianchi.

Scegli la Tua PENNA, con l'inchiostro del colore che ti fa sentire a tuo agio.

Inizia a scrivere tutto ciò che ti passa nella mente, **senza giudizio**, lasciando scorrere i pensieri.

Fai partire il timer e dedica 5 minuti alla scrittura.

*Portare su carta i pensieri che girano nella mente al mattino appena sveglia ha un **potere rilassante** e ti permette di iniziare la giornata con **la mente sgombra**.*

la danza

Seleziona la CANZONE che ti piace.

Scegli quella canzone che, ogni volta che la senti,
ti porta a seguire il suo ritmo.

Inizia a muovere il Tuo CORPO così come senti,
senza giudizio. Non vuol dire saper ballare,
ma sentire la musica scorrere nelle tue vene.

*La danza ti aiuta a **sciogliere il corpo, risvegliare energia e buonumore**, trasformando l'inizio della giornata in un momento di **leggerezza**.*

*La mente si apre così a nuove idee e sarai pronta per avviare la giornata con più **vitalità e creatività**.*

il libro

Ami LEGGERE, ma l'unico momento dell'anno in cui riesci a dedicare un tempo a questa tua passione sono le vacanze. Scegli di farlo ogni giorno.

Prendi il Tuo LIBRO e

raggiungi il tuo angolo tranquillo

Fai partire il timer. I tuoi 5 minuti di lettura sono il dono più prezioso che puoi farti.

*Leggere di prima mattina ti permette di **riconoscerti un Tempo dedicato esclusivamente a te**, in cui fare una cosa che ami e che solitamente trascuri, dando la precedenza a tante altre cose.*

*Leggere **nutre la tua mente** e ti porta **nuovi stimoli creativi** fondamentali nella tua attività quotidiana.*

il respiro

Scegli un **LUOGO tranquillo** e assumi una **POSIZIONE COMODA**, che sia seduta o sdraiata.

Appaggia la tua mano destra sul petto e la mano sinistra sulla parte bassa dell'addome.

Fai partire il tuo timer di 5 minuti e **chiudi gli occhi**.

Inizia a respirare profondamente,
contando fino a 4 inspirando e poi
contando fino a 4 espirando.

Un ciclo dopo l'altro, focalizzandoti
esclusivamente sul tuo respiro.

*Respirare profondamente calma il sistema nervoso,
ossigena il cervello, permettendoti di **abbassare lo
stress** e ritrovare **centratura** ed **energia mentale**.*

le parole

Appena conclusi i 5 minuti di attività, annota le **prime 3 parole** che ti vengono in mente.

Se hai piacere, prendi anche nota del tuo **stato d'animo** e osserva come cambia di giorno in giorno.

 **GIORNO 1**

Handwritten notes area with horizontal lines and a yellow corner fold.

 **GIORNO 2**

Handwritten notes area with horizontal lines and a yellow corner fold.

 **GIORNO 3**

Handwritten notes area with horizontal lines and a yellow corner fold.

 **GIORNO 4**

Handwritten notes area with horizontal lines and a yellow corner fold.

 **GIORNO 5**

Handwritten notes area with horizontal lines and a yellow corner fold.

 **GIORNO 6**

Handwritten notes area with horizontal lines and a yellow corner fold.

 **GIORNO 7**

Handwritten notes area with horizontal lines and a yellow corner fold.





...ed ora che
hai vissuto questi 7 giorni,
scopri cosa ti aspetta...



ed ora?

COMPLIMENTI!!!

Hai completato i tuoi 7 giorni di routine.



Ora fermati e ascoltati.

Quali 3 parole porti con te da questa esperienza?

Scrivile, custodiscile come un *tesoro*. Saranno la tua bussola nei prossimi giorni, un promemoria prezioso di ciò che hai scelto di coltivare per brillare ogni mattina.

Ma non finisce qui! Condividi le parole con me mandandomi un messaggio su WhatsApp.



Ti aspetta un nuovo dono imperdibile solo per te.

+39 340 81 30 964



A PRESTO!

Eleonora



Eleonora Dall'Olio



+39 340 81 30 964



[eleonora.coaching](https://www.eleonora.coaching)