

# Calendario

2020





# Calendario

2020

*All'inizio di ogni anno ci prepariamo una lista di buoni propositi e ogni anno ci ritroviamo, alla fine, con la sensazione di non essere riusciti a concludere ciò che ci siamo prefissati.*

*A volte succede perché ci diamo degli obiettivi troppo vaghi o troppo ambiziosi, a volte perché non abbiamo tenuto conto del tempo che potremo realmente dedicare a quell'obiettivo, a volte perché le variabili della vita sono proprio tante ed è impossibile controllarle tutte. Anzi sono proprio poche quelle che possiamo realmente controllare: non possiamo decidere cosa ci capita, possiamo solo decidere come reagire.*

*Ma, a parte a crogiolarsi nella frustrazione, serve realmente focalizzarsi su ciò che è andato storto?*

*Un po' magari serve, per non ripetere gli stessi errori. Ma siccome siamo tutti animali abitudinari, la tendenza sarà quella di replicare automaticamente, e senza nemmeno rendersene conto, gli stessi comportamenti. Non solo, siamo anche animali pessimisti, tendiamo a vedere le cose più spaventose e difficili di quello che sono: d'altra parte è questo che ha salvato i nostri avi dai predatori. Ma ciò che ci ha fatto progredire e ci ha reso capaci di creare nuovi mondi e nuove culture è anche la nostra innata capacità di coltivare il positivo.*

## COME SI USA

Il *Calendario* nasce esattamente con questo obiettivo: accompagnarci lungo 12 mesi e stimolarci a coltivare, allenare, promuovere, far crescere, il positivo che c'è in noi, in maniera concreta e utile, così da aumentare non solo la consapevolezza del positivo che ci circonda, ma soprattutto gli strumenti a nostra disposizione, per arginare il più possibile i colpi che la vita, inevitabilmente e indiscriminatamente, riserva a tutti.

Quindi 12 temi, uno al mese, per ognuno dei quali ci sono alcune domande o alcuni stimoli. Potere usare il *Calendario* in 2 modi: concentrarvi sul tema del mese e segnarvi sul calendario le date in cui si sono verificate le situazioni descritte nelle domande, oppure potete leggere gli spunti di tutti i mesi e poi evidenziare le date in cui, man mano, si verificano gli eventi senza curarvi che si tratti del tema del mese o meno. L'importante è marcare la data sul calendario e, usando anche lo spazio sottostante, scrivere che cosa ha funzionato, cosa ha determinato il risultato.

Come noterete lo spazio è poco, per spingerci ad esercitare la sintesi. Tema per tutti i mesi del 2020 infatti sarà "Non sprecare tempo (ma nemmeno mollare, usando il tempo come scusa)". Il suggerimento è quello di essere semplici e diretti, senza curarsi della forma: il *Calendario* è strettamente personale, quindi l'importante è che ognuno capisca quel che scrive per sé. Resistete alla tentazione di aggiungere fogli, di usare il retro: anche quello di arrivare ad una sintesi significativa è un allenamento, arriveremo a perfezionarci col tempo. Resistete anche alla tentazione di contrassegnare la data senza scrivere nulla, contando sulla memoria: vi stupirete di vedere come il ricordo cambi col passare del tempo.

Se proseguirete nel percorso, alla fine del 2020 avrete così un reale resoconto dell'anno, che vi permetterà di fare un bilancio concreto di quel che avete concluso, di cosa avete imparato, di cosa ha funzionato e di cosa vorrete portare con voi nel 2021.

[www.farisano.com](http://www.farisano.com)



# GENNAIO 2020

## CURA DI SÉ

Cosa faccio oggi per prendermi cura di me? Cosa sono riuscita a perdonarmi in questa giornata? Quando mi sono comportata con me come avrei fatto con un caro amico? Quando mi sono dato un buon consiglio?

L	M	M	G	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		





# FEBBRAIO 2020

## CONSAPEVOLEZZA

Oggi ho riconosciuto un mio punto di forza che non conoscevo. Oggi ho compreso un mio bisogno. Oggi ho osservato una situazione che mi riguarda senza pensare a come cambiarla. Oggi ho individuato un mio limite.

L	M	M	G	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	



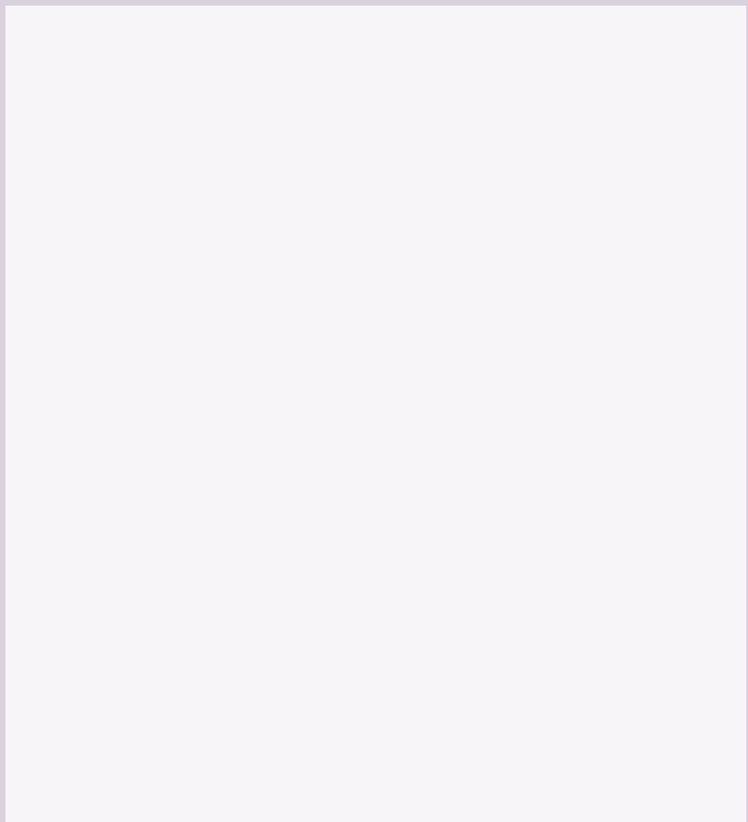


# MARZO 2020

## SODDISFAZIONE

Mi è capitato qualcosa di buono oggi? Quando ho fatto qualcosa di positivo?  
Sono riuscito a trarre qualcosa di utile da una situazione inizialmente negativa?

L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



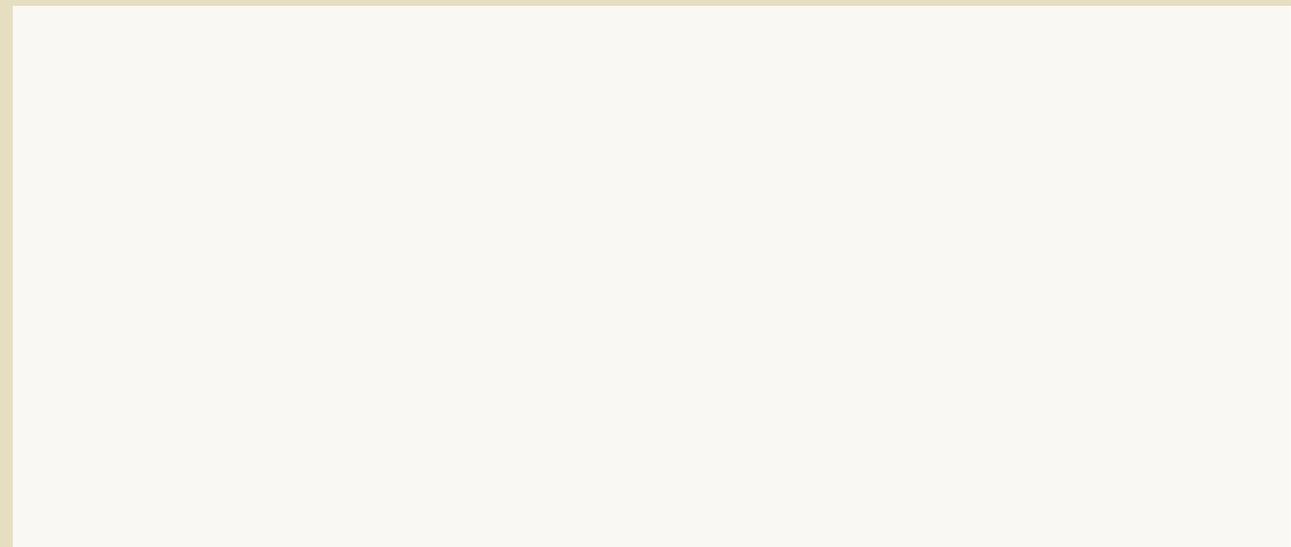


# APRILE 2020

## ALLENAMENTO

Oggi mi sono divertita a... Oggi ho riso con... Oggi ho allenato il mio corpo facendo... Oggi ho coccolato il mio corpo con... Oggi mi prendo del tempo per me...

L	M	M	G	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



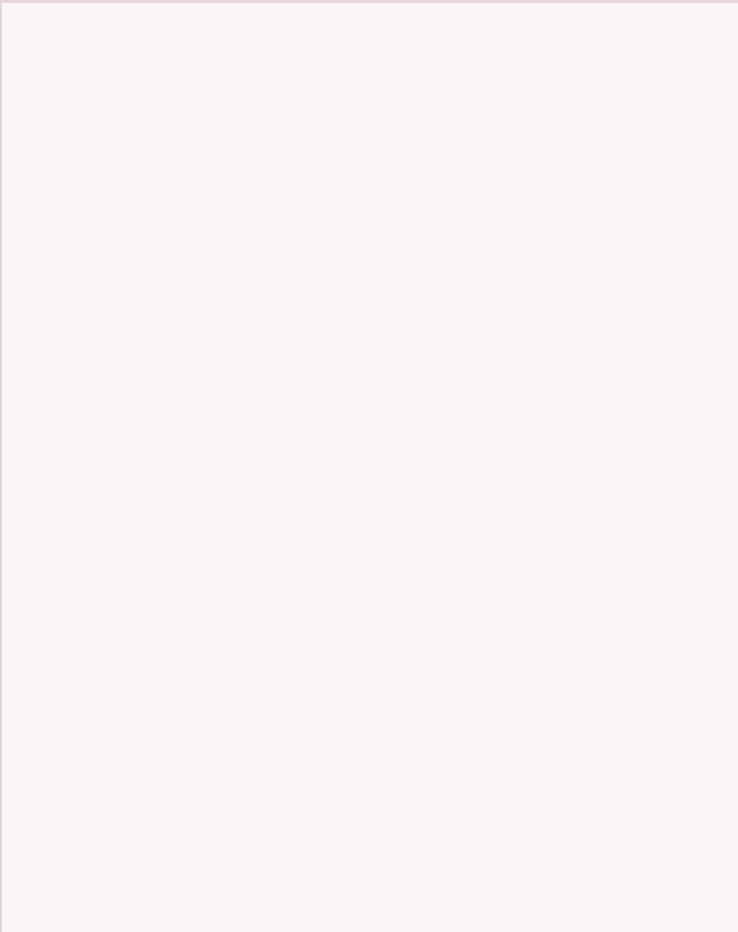


# MAGGIO 2020

## RICONOSCENZA

A chi voglio dire grazie oggi? Per cosa sono riconoscente? Quando mi è stata fatta una gentilezza senza che lo chiedessi? Quando sono stato aiutato? Quando ho ricevuto un piccolo regalo inaspettato? Quando una mia richiesta è stata subito accolta?

L	M	M	G	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31





# GIUGNO 2020

## SICUREZZA

Quando sono riuscita a dare voce, educatamente ed efficacemente, ad un mio bisogno?  
Oggi voglio fare una cosa che mi piace (e non danneggia nessuno) senza pensare a cosa diranno gli altri. Oggi sono stato capace di superare un mio limite facendo...

L	M	M	G	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



Empty white space for writing reflections or notes.



# LUGLIO 2020

## RELAZIONI

Oggi mi sono preso del tempo da passare con... Per migliorare le relazioni al lavoro ho fatto... Quando ho fatto qualcosa che ha reso più profondo un momento passato con chi mi sta a cuore?

L	M	M	G	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

A large, empty white rectangular area intended for writing reflections on the calendar days.



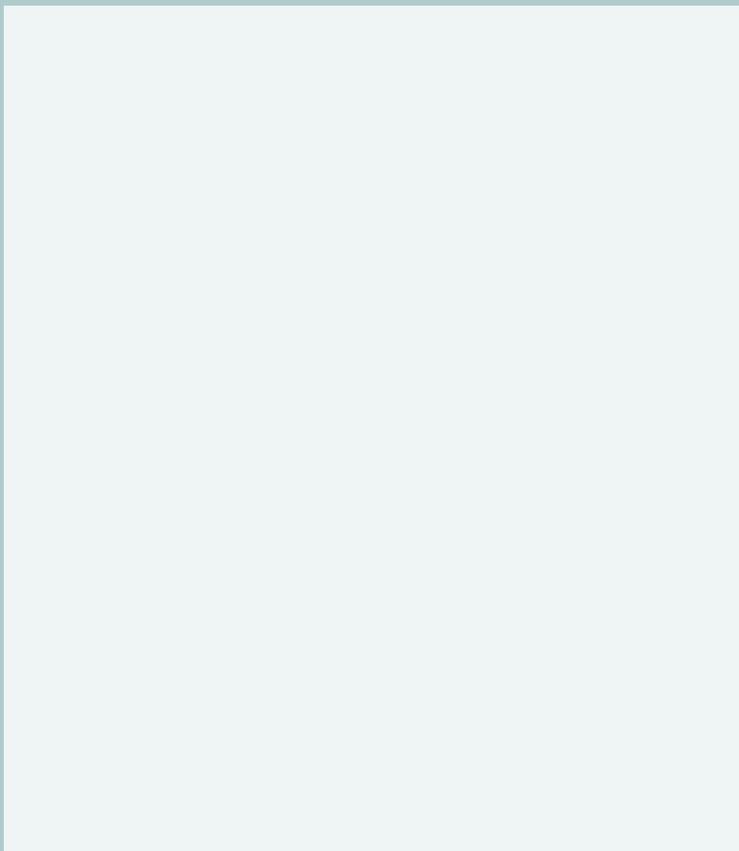


# AGOSTO 2020

## EQUILIBRIO

Quando sono riuscita a superare un momento di frustrazione? Quando sono riuscito a lasciar andare una cosa che non mi faceva bene? Quando sono riuscita a mantenermi calma anche se chi mi circondava era agitato?

L	M	M	G	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						





# SETTEMBRE 2020

## IMPEGNO

Quando sono riuscito a fare un passo verso la realizzazione di un mio obiettivo? Quando ho potuto accrescere un mio punto di forza o coltivare un mio talento? Oggi sono stata più produttiva grazie a ...

L	M	M	G	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				





# OTTOBRE 2020

## OTTIMISMO

Oggi è andata bene contro tutte le previsioni grazie a... Quando sono stato capace di cogliere un'opportunità imprevista? Che risorse ho saputo sfruttare al meglio oggi? Quando mi sono detta "Ce la farò!" e infatti ce l'ho fatta?

L	M	M	G	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



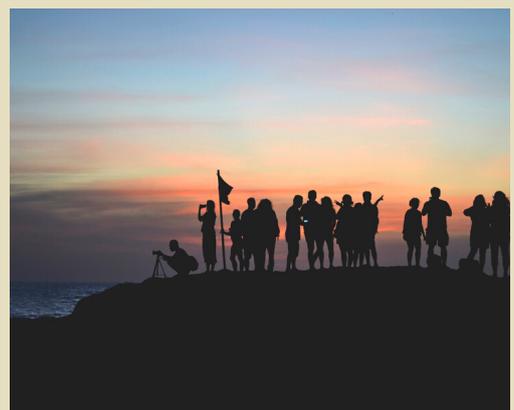
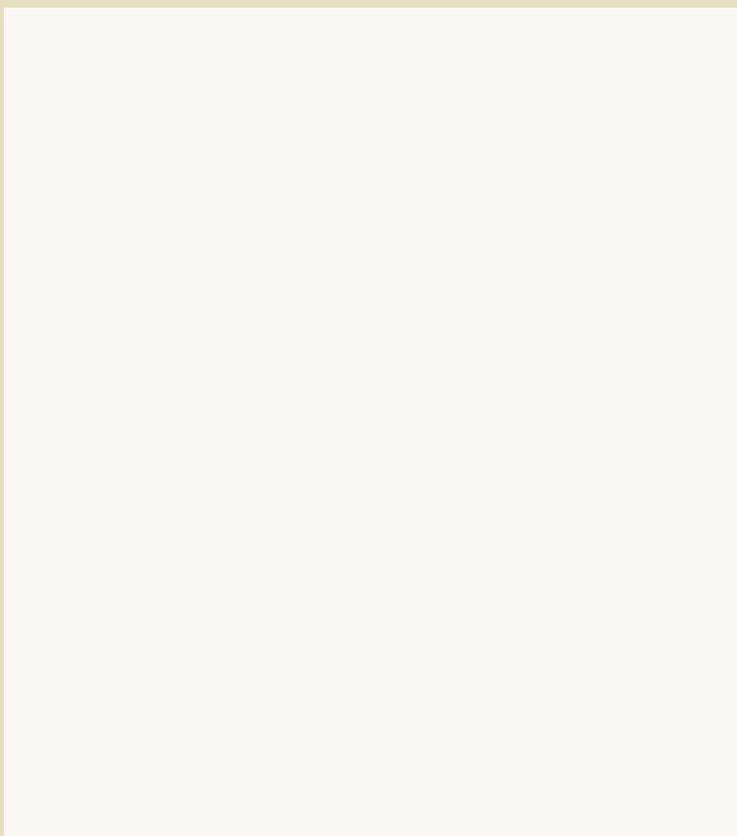


# NOVEMBRE 2020

## SFIDA

Oggi voglio mettere in gioco un mio punto di forza facendo... Oggi mi sono entusiasmato e concentrato al punto di perdere la cognizione del tempo facendo ... Oggi mi tolta la soddisfazione di ...

L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						





# DICEMBRE 2020

## GENEROSITÀ

Quando mi sono messo a disposizione di un collega o di un vicino? Quando ho fatto un passo indietro per aiutare qualcuno? Quando mi sono preso cura di qualcuno a me caro? Quando ho fatto una gentilezza ad uno sconosciuto senza aspettarmi nulla in cambio?

L	M	M	G	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



Una piccola nota. Avrete notato che alcune domande sono state poste al maschile, altre al femminile. Non ci sono spunti per lui e spunti per lei. Semplicemente avevo voglia di rimescolare un po' di le carte e vedere come va. Secondo me se ne sono accorti in pochi e nessuno si è sentito escluso né dal maschile né dal femminile, anche se la grammatica avrebbe voluto tutto al maschile. Forse è arrivato il momento che anche la grammatica si evolva.