

# LIFE & FAMILY MANAGEMENT

## EMOZIONI IN EQUILIBRIO

# La **felicità** è l'obiettivo finale di tutte le attività umane! (Aristotele)

# È importante che tu comprenda cosa ti rende felice...

perché nessuno lo farà al posto tuo!

# L'85% della felicità deriva dal rapporto con gli altri...

# Quindi, ci vuole equilibrio tra il lavoro e la famiglia per essere felici!

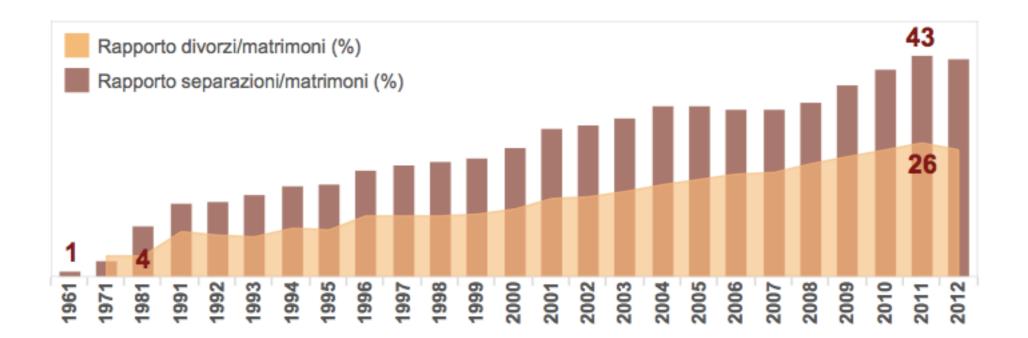
### Qual è il segreto dell'equilibrio?

Un funambolo che cammina su una corda, quante volte deve trovare l'equilibrio?

## COSTANTEMENTE!



Una situazione di **stress** energetico emerge quando **la tua attività non è congruente con i tuoi valori**.



# 65,38%

probabilità di dividersi

(Fonte: ISTAT 2012)

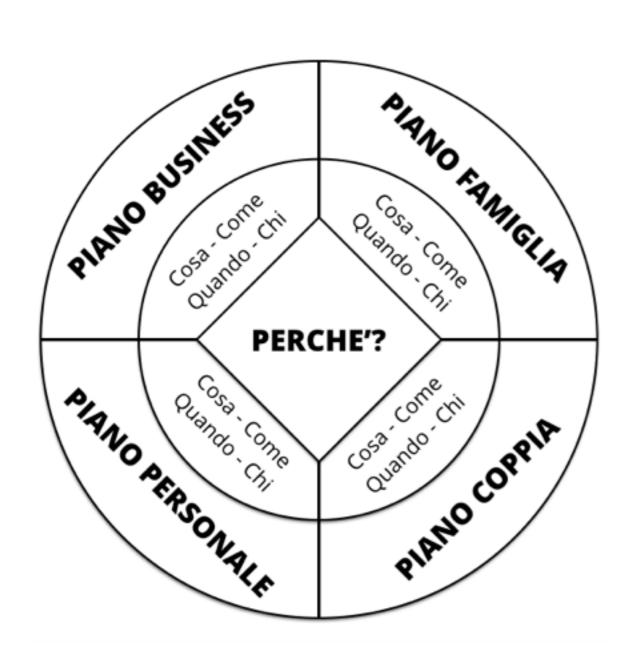


# Principali Errori:

Pensare che la distanza non influenzi il rapporto di coppia Non programmare spazi settimanali per stare insieme Non progettare la vita insieme Annullarsi come persona e coppia all'arrivo dei figli Trascurarsi e pensare che il rapporto sessuale non sia così importante Tenere separati lavoro e vita privata Non gestire insieme il cruscotto finanziario famigliare Non coinvolgere i figli nella propria vita personale e professionale Credere che la cosa più importante sia garantire il benessere economico Posporre la vita ad un momento più opportuno Formarsi da soli senza il partner



#### Life & Family Management



#### Crea un Progetto di Vita

Avere un Progetto di Vita, significa aver chiaro cosa ottenere in ogni area e disporre di un metodo efficace per raggiungere i risultati desiderati in ognuna di esse.

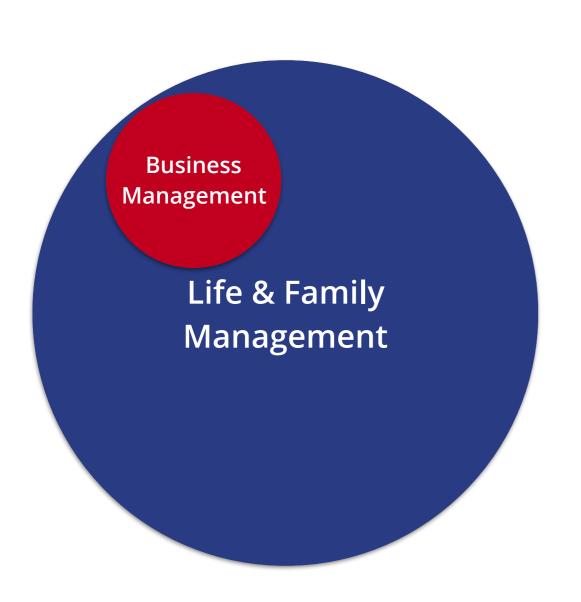


## Com'è la tua valigia?



# IL TEMPO È DENARO O IL VERO DENARO È IL TEMPO?

#### Life & Family Management



#### L'agenda è unica

Inizia a gestire la tua vita e non il tuo tempo, l'agenda deve contenere: il business, i tuoi spazi personali, quelli con i figli, quelli di coppia. In questo modo (e solo in questo modo) il tuo focus si allargherà ed il tuo tempo acquisirà valore facendo ciò che ami con le persone che ami.

#### Agenda Unica

S25	lun 20	mar 21	mer 22	gio 23	ven 24	sab 25	dom 26
o il g.							
07:00	meditazione	mail + social	meditazione	meditazione	meditazione	meditazione	meditazione
	family breakfast	family breakfast	family breakfast	family breakfast	breakfast	family breakfast	07:15
08:00					mail + social	07:45	mail + social
	mail + social		mail + social	mail + social		mail + social	family breakfast
09:00	08:45						
	programmazione			09:00		09:15	09:15
10:00		09:30	09:30	audio/video + articoli	09:30	debby coppia	personale
10.00	10:00	formazione roma	coaching		formazione milano		
	preparazione corsi						
11:00			10:45				11:00
	11:30		coaching				attività famiglia
12:00	prep. coaching		12:00	12:00			
			cda coppia	coaching			
13:00			1				
14:00	13:30		13:30	13:30		13:30	13:30
	family lunch		family lunch	family lunch		family lunch	family lunch
15:00							
15.00	15:00		15:00	15:00		15:00	15:00
	personale		coaching	coaching		personale	cda famiglia
16:00	call clienti			16:00			
			16:15	attività famiglia			16:15
17:00	17:00		coaching				attività famiglia
	attività famiglia						
18:00			17:45	17:30 partenza milano			
			formazione personale	partenza milano	18:00		
					rientro		

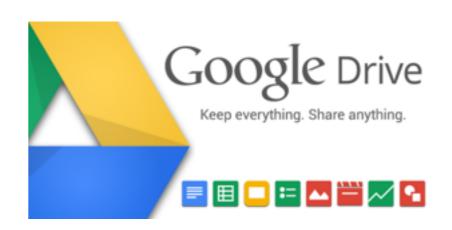




#### Tecnologia "salva tempo"











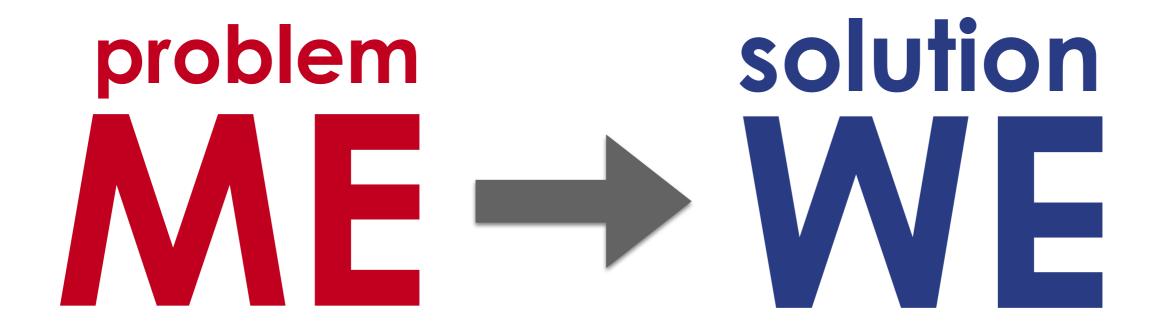


### Imparare a comprendersi





#### Life & Family Management



Pensa Noi e scegliamo insieme! I miei primi soci in affari sono mia moglie e le mie figlie. Il team building parte dalla famiglia ed arriva in azienda.

## C.d.A. di Coppia e Famigliare



#### Due mo(n)di molto diversi





## IL SUCCESSO È UNA VITA BEN VISSUTA!



