

Da 0 a Imprenditore Libero: crea il tuo  
business e la vita che desideri

---

Checklist

**ABITUDINI  
SALUTARI E DI  
PRODUTTIVITÀ**

---

**GIUSY DI GIROLAMO**

# Abitudini salutari e di produttività

## 1) SVEGLIATI UN PO' PRIMA

- Sveglia per riprodurre luce alba: Philips HF3520/01 Wake-Up Light, con Radio

<https://amzn.to/2PW7YvX>

- App Sleep Cycle

<https://www.sleepcycle.com>

- .....

- .....

## 2) AZIONI PER SENTIRTI SUBITO SVEGLIO

- Acqua più gocce di limone

- Tea o Tisana

- Prepararsi come se dovessi uscire

- .....

- .....

# Abitudini salutari e di produttività

3.

.....

.....

(.....indica il tempo per svolgere l'attività)

**- Io sono grato per**

1.

.....

.....

2.

.....

.....

3.

.....

.....

# Abitudini salutari e di produttività

## 3) PRODUTTIVITÀ E GRATITUDINE

- Diario The Five Minute Journal  
<https://amzn.to/2PZT8F0>

- Diario Productivity Planner  
<https://amzn.to/2B4xabA>

- Visualizzazione della tua attività più importante della giornata

### **Frase da completare ogni giorno**

- **Le 3 attività più importanti della giornata**

1.

.....  
.....

(.....indica il tempo per svolgere l'attività)

2.

.....  
.....

(.....indica il tempo per svolgere l'attività)

# Abitudini salutari e di produttività

- Cosa farò per rendere oggi una giornata grandiosa?

1.

.....  
.....

2.

.....  
.....

3.

.....  
.....

- **Affermazione del giorno. Io**

sono.....

.....

- .....

- .....

# Abitudini salutari e di produttività

## 4) LAVORO CONCENTRATO (Deep Work)

- Tecnica del pomodoro. Guarda questo video per scoprire come funziona:

<https://youtu.be/hrQale5YaGc>

- Deep Work. Leggi questo libro: "Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World" (C. Newport)

<https://amzn.to/2DEGmWq>

- .....

- .....

# Abitudini salutari e di produttività

## 5) TEMPO PER TE STESSO

- Meditazione
- Esercizio 5-4-3-2-1
  - ✓ 5 cose che puoi VEDERE
  - ✓ 4 cose che puoi SENTIRE
  - ✓ 3 cose che puoi ASCOLTARE
  - ✓ 2 cose che puoi ODORARE
  - ✓ 1 cosa puoi ASSAGGIARE
- .....
- .....

## 6) COLAZIONE SANA

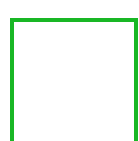
- Mangia lentamente
- No TV
- Si musica che ti piace

# Abitudini salutari e di produttività

- Se riesci condividi il momento della colazione con i tuoi cari

- .....

- .....

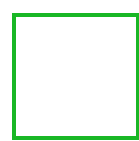


## 7) MUOVITI

- 30 minuti camminata / sport / workout

- .....

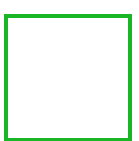
- .....



## 8)

- .....

- .....



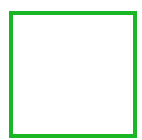
## 9)

- .....

- .....



# Abitudini salutari e di produttività



10)

- .....

- .....

**\* aggiungi negli spazi sopra indicati le tue abitudini mattutine personalizzate**

**Crea il tuo business e la vita che desideri!**

Seguimi sui miei canali:

**Blog**

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

**Youtube**

[http://bit.ly/giusydigiolamo\\_youtube](http://bit.ly/giusydigiolamo_youtube)

**Facebook**

[www.facebook.com/giusydigiolamoGD](http://www.facebook.com/giusydigiolamoGD)

**Instagram**

[www.instagram.com/giusy.digirolamo](http://www.instagram.com/giusy.digirolamo)