



# RIPRENDI IN MANO

*Il tuo Tempo*

WORKBOOK



*Ciao...*

Mi chiamo Cecilia Sardeo, e sono imprenditrice digitale da oltre 10 anni.

Dopo aver fondato la branca italiana di Mindvalley, una delle aziende di editoria digitale più grandi al mondo, ho lanciato 3 business online a 6 cifre in mercati e nicchie totalmente diversi.

Sono trevigiana di origine ma da sempre gestisco i miei progetti dall'estero, insieme a un team di talenti sparsi nel mondo.

Da quando ho messo la mia esperienza di imprenditrice al servizio di altre donne, ho aiutato centinaia di imprenditrici a digitalizzare la propria attività senza sacrificare il proprio tempo, diventando così un pilastro portante per la famiglia.

Il mio forte (anzi fortissimo) sono copywriting, blogging, email marketing, video marketing, digital branding con una predilezione per l'implementazione efficace e il time management.

Devo molto al digitale perché mi ha permesso di creare una vita che fino a poco tempo fa avrei solo potuto sognare, ma per molti anni mi sono circondata di persone che del lavoro a oltranza, avevano fatto un'ossessione...

Socializziamo @ceciliasardeo



*Biz - Academy .it*

## Così...

... mi ritrovavo a non staccare mai, connessa fino a sera tardi, ipnotizzata dal telefono appena aprivo gli occhi, nervosa e stanca fin dal mattino.

Poi, ho finalmente capito che non era necessario esaurirmi per raggiungere i miei obiettivi: così ho deciso di cambiare strada... e piano piano tutto è cambiato.

I ritmi sono rallentati e con loro i pensieri, le preoccupazioni e l'idea che per far crescere un business di successo sia necessaria un'agenda sempre piena di cose, appuntamenti, eventi e bla bla bla!

Oggi, inizio alle 10 e stacco sempre alle 16:00, e la mia settimana è organizzata in modo tale da consentirmi di trascorrere quanto più tempo possibile con la mia bimba, senza sacrificare la crescita dei miei progetti.

Quando ho capito che potevo aiutare molte altre donne a fare lo stesso ho creato...

## Biz-Academy.it ...

Biz-Academy.it è una community di oltre 21mila imprenditrici da tutta Italia e non solo.

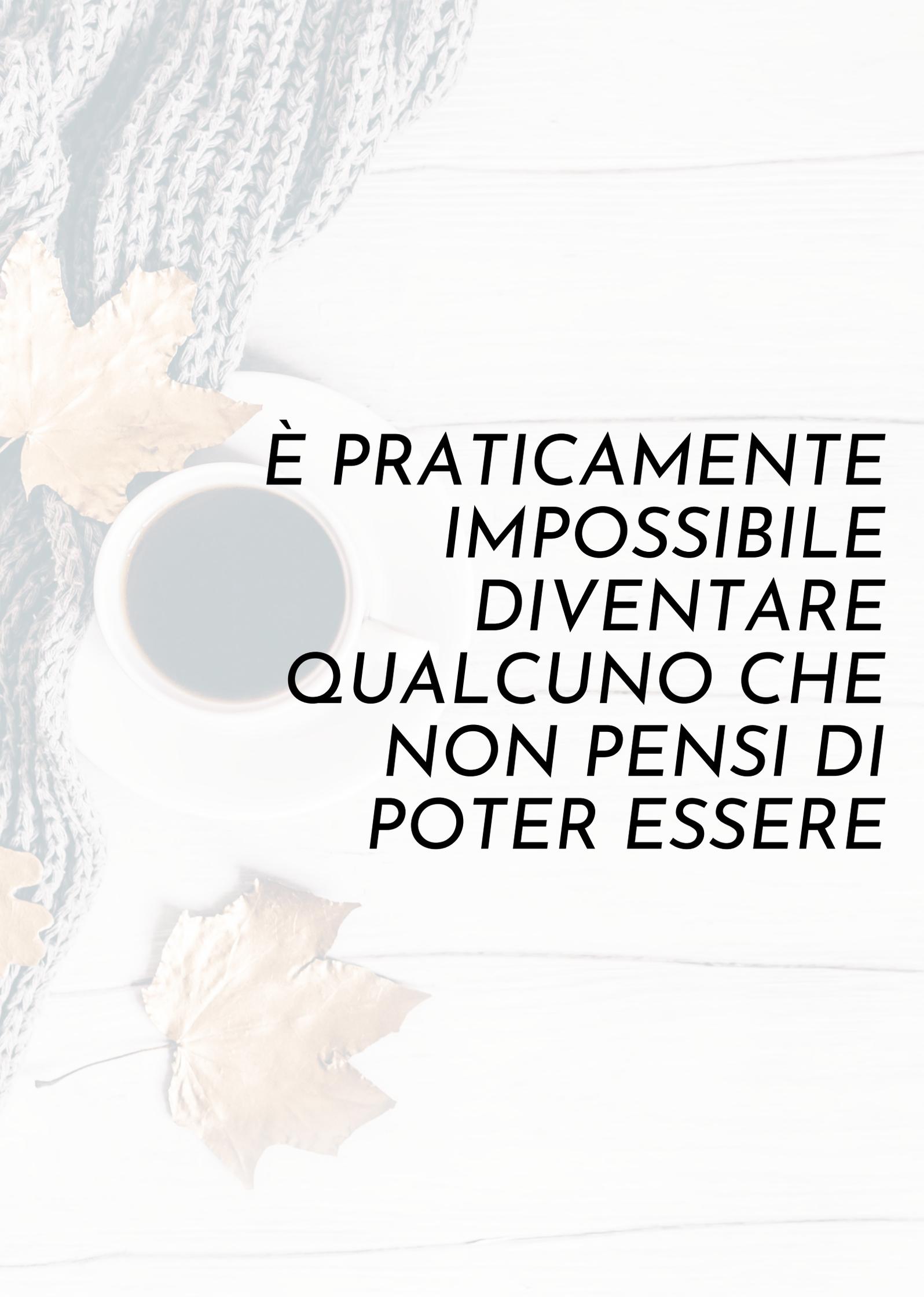
Attraverso il video e audio podcast gratuito di ImpactGirl, e i nostri corsi, aiutiamo migliaia di imprenditrici di ogni nicchia e livello di esperienza a far crescere i propri progetti ad alto impatto senza rinunciare a se stesse.

La nostra Missione è quella di aiutare imprenditrici brillanti a creare una vita alle proprie condizioni.

Socializziamo @ceciliarardeo



[Biz-Academy.it](https://www.biz-academy.it)

A cup of coffee on a saucer with autumn leaves and a grey knit sweater on a white wooden background.

**È PRATICAMENTE  
IMPOSSIBILE  
DIVENTARE  
QUALCUNO CHE  
NON PENSI DI  
POTER ESSERE**



**I 4 BLOCCHI CHE  
CI PORTANO A  
PROCRASTINARE**

*e come aggirarli*



# I tuoi pensieri ostacolo

I pensieri ostacolo sono espressioni mentali o verbali che si ripetono ciclicamente nella nostra vita. Ad esempio, *pensare costantemente di non riuscire a fare tutto.*

Scoprire quali sono i tuoi pensieri ostacolo è **FONDAMENTALE** per evitare quel continuo *riparti e fermati* che ti esaurisce senza farti muovere di un passo in direzione dei tuoi sogni.

Quando cominci a cogliere quali sono i tuoi pensieri ostacolo, arrendersi non è più un'opzione. Perché ogni volta che arrivano, sarai in grado di identificarli e prendere le distanze pensando: *ooook, ti vedo, ti riconosco e ti faccio andare via perché in questo momento non mi servi. E se proprio devi restare sarà per poco tempo.*

Uno dei modi più efficaci per riuscire a indebolire i tuoi pensieri ostacolo, consiste nel riconoscere il tuo valore.



## IMMAGINA DI ESSERE IN UNA PRIGIONE CON LA PORTA SPALANCATA



Quando pensiamo di non meritarc  
qualcosa, quello che facciamo non sar  
mai abbastanza, e questo andr  
inevitabilmente a farci sentire  
inadeguate rispetto ai nostri sogni.

Questo senso di inadeguatezza ci far  
a sua volta dubitare delle nostre cap  
acità, rallentando il nostro cammi  
no. A volte persino bloccandoci. In  
somma, una vera e propria perdita  
di tempo prezioso.

**CREDERE NEL TUO VALORE SI  
RIFLETTE SULLA TUA AGENDA  
E SUL TUO CONTO IN BANCA!**



# SOFFRI DI SOS?



Una delle più comuni conseguenze della scarsa fiducia nel proprio valore, è la **Sindrome da Oggetto Scintillante (SOS)**.

Quando hai la **SOS** non devi scegliere! Se resti confusa non c'è alcun rischio di fallire, di sentirti inadeguata o di perseguire un obiettivo che consideri fuori dalla tua portata.

Ma la soluzione è più semplice di quanto immagini.

**SCEGLI UN FIORE E INNAFFIALO**



Non c'è giusto o sbagliato quando definisci un obiettivo, purché sia un riflesso della TUA definizione di successo.

Guardala come a una scelta: scegli tu il prossimo passo da fare e ti mantieni costante fino a quando non l'hai portato a termine.

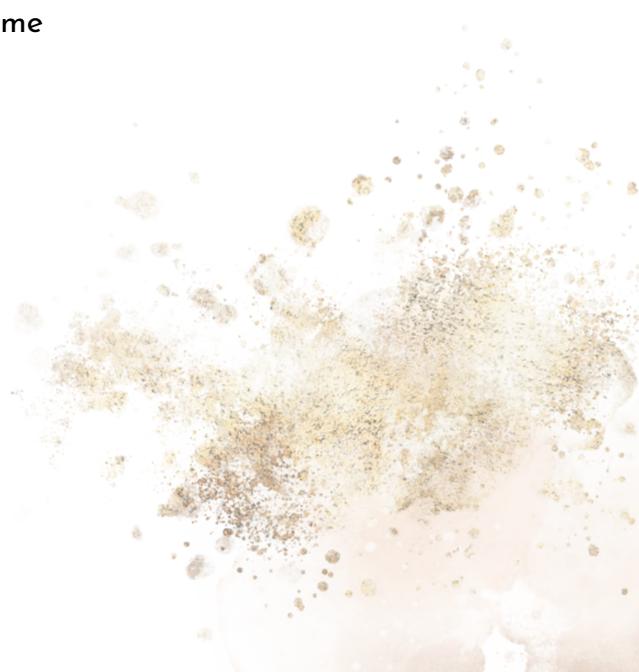
Poi risciacqui e ripeti.

# Ogni obiettivo ti aspetta dall'altra parte della costanza.

Non possiamo sentirci sempre motivate e cariche.

La motivazione va e viene ma la DISCIPLINA, quella dipende da noi! E può aiutarci a procedere anche se non crediamo più in noi stesse. Anche se abbiamo appena fallito e ci siamo convinte che forse non siamo all'altezza dei nostri sogni!

Qualunque cosa sia successa finora, sei tu a scegliere come vivere ogni giorno: Tu e nessun'altra!





# DIVENTA CREATTIVA

Sei più creativa o reattiva?

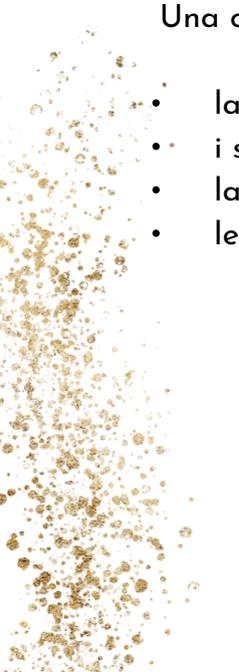


A farci scivolare nella SOS è a sua volta un altro blocco inconsapevole: quello della reattività.

Una persona reattiva REAGISCE A:

- qualunque tipo di film o libro
- qualunque post sui social
- qualunque invito
- qualunque risorsa/guida per la propria crescita professionale
- qualunque risorsa/guida per la sua crescita personale

Una creativa SCEGLIE:

- la sua lista di film e libri
  - i suoi momenti di quiete e solitudine
  - la sua community online e offline
  - le risorse e guide per la propria crescita professionale
- 

# *La differenza sostanziale...?*

Mentre una CREATTIVA sceglie ogni giorno, una REATTIVA reagisce a quello che arriva.

Questo significa che la sua vita (inclusi tutti i suoi obiettivi) non è costruita deliberatamente ma creata accidentalmente.

## *Cosa lasci entrare nella tua vita?*

*La mente è programmata in un modo (creativo) o nell'altro (reattivo). La scelta è tua!*

*A fine giornata le informazioni e gli stimoli a cui ti sei esposta avranno divorato la tua attenzione. Non sarà stata una semplice doccia dopo la quale ti asciughi. Ma un'acqua tossica che inquina tutto il tuo essere. Oppure, se scegli con attenzione, un'acqua purificante che ti rinfresca e ispira.*

*Steve Chandler*



# La paura di fallire

Questa è in assoluto la mia preferita, probabilmente perché ci passo più tempo insieme.

Qui però dobbiamo subito chiarire una cosa: non è tanto la paura di fallire che ci impedisce di procedere, quanto piuttosto la paura di apparire un fallimento agli occhi degli altri.

Ahh, l'opinione degli altri, il nemico numero uno della nostra efficienza. Per farti capire quanto tempo ci fa perdere, faccio una piccola digressione: personalmente non sono cresciuta, come le nuove generazioni, avvolta nella bolla dei social media.

*Ricordo ancora di essermi iscritta a facebook perché un ragazzo che mi piaceva mi aveva invitato nella piattaforma solo per poi dimenticarmi di esserci dentro, per diversi mesi. Ad un certo punto, facebook è esplosa. Non si parlava d'altro! Il passaggio dal dimenticarmi di esserci dentro a una presenza continua, è avvenuto senza che nemmeno me ne accorgessi.*

Il trita tempo, come mi piace definire i social media, si era attivato nel suo pieno potere.

Con l'esplosione social è subito cominciato un trend parallelo per offrire delle cure anti dipendenza: applicazioni per bloccare temporaneamente i propri account, o per quantificare quanto tempo abbiamo perso incollati ai nostri smartphone.

Tutti strumenti utilissimi, a condizione che siamo consapevoli di una cosa: i social media non sono la causa diretta del nostro perdere tempo, e dunque procrastinare le cose davvero importanti. Il problema reale è la dipendenza dall'approvazione e dall'apprezzamento degli altri. Cosa di cui i social media si sono resi ottimi amplificatori.



# “ Sto servendo la mia tribù o sto cercando di compiacerla?

Ti sei mai ritrovata ad aggiornare un post più e più volte nel giro di pochi secondi, per vedere se erano arrivati nuovi mi piace alla tua foto? Mi riferisco proprio a questo. Ci allontaniamo dai nostri obiettivi, perché utilizziamo il tempo che potrebbe avvicinarci ad essi, per fare inutili paragoni con estranei che troviamo su internet e la cui vita, accuratamente filtrata e patinata, ci ricorda che la nostra è troppo noiosa per riuscire a fare qualcosa di valore. Così invece che cercare un nuovo lavoro che ci appaghi di più, perdiamo ore a pubblicare foto e post che dimostrino il contrario: che facciamo sembrare la nostra, una vita perfetta. Incluso il nostro lavoro, che è perfetto. Perché quanto è appagante sentirsi invidiati?

Peccato sia tutta un'illusione.

**E che il tempo sia una risorsa limitata e non rinnovabile. Una volta sprecato, non torna più!**

Dobbiamo riprendere in mano il controllo della situazione!

Più ci nascondiamo dietro ad una vita virtuale costruita apposta per nascondere le nostre reali difficoltà, meno energie avremo per affrontare le sfide che possono aiutarci a cambiare, migliorare e crescere. E più paura avremo di un eventuale fallimento, se mai ci provassimo.





Il timore del giudizio degli altri è qualcosa che esiste da sempre, i social media sono semplicemente riusciti ad estendere il fenomeno facendogli assumere proporzioni esorbitanti.

La domanda da porsi per rompere l'incantesimo diventa: *sto servendo la mia tribù o sto cercando di compiacerla?*

## *Fallire in fretta è il miglior salva tempo del mondo*

Fallire elimina il bisogno di rimanere ferme nell'indecisione. Cercare di non fallire è un'enorme perdita di tempo ed energie. Cerchi di prevedere un numero infinito di scenari, senza nessuna garanzia di successo in ogni caso. Quindi fatti un favore, sbaglia più in fretta possibile.

Ricorda che possono accadere 2 cose: potresti ottenere quello per cui hai lavorato, oppure potresti imparare quello che ancora non sapevi per ottenerlo.



Per superare la paura di fallire, inizia ad agire in piccolo!

Muoviti a piccoli passi verso la meta che hai in mente, ricordando che qualunque risultato straordinario è la somma di tante piccole azioni costanti. Quando ti muovi con cautela ma con costanza, diventerà più facile anche cambiare strada qualora dovessi renderti conto che stai sbagliando qualcosa.

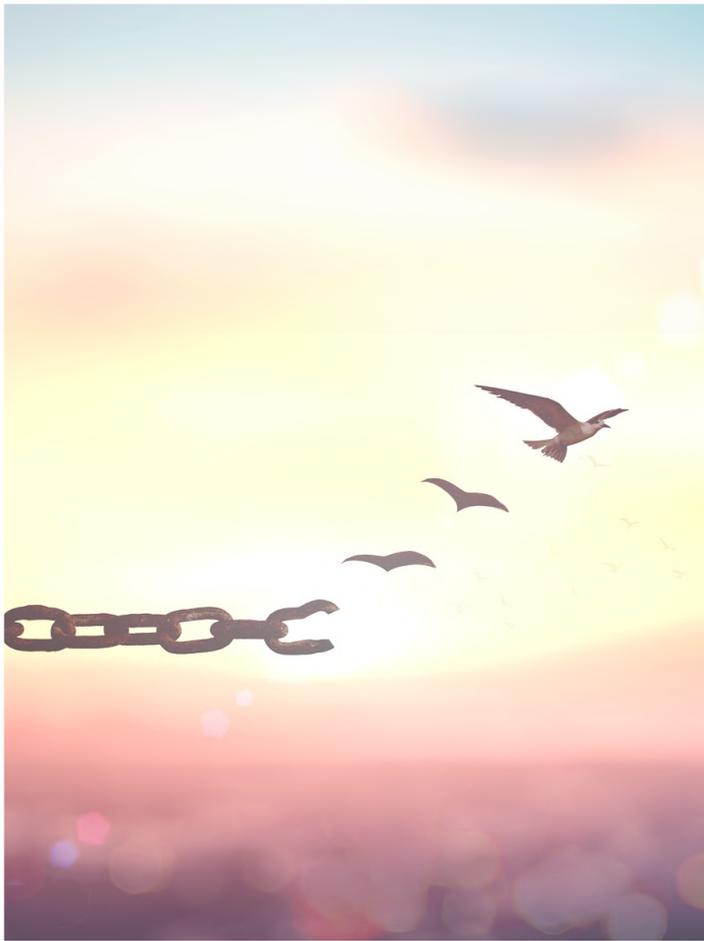
Senza contare che piccoli passi uno dopo l'altro, ti daranno lo slancio necessario per continuare ad agire con motivazione ed entusiasmo. E la ragione è semplice: perché così facendo, ti impegni a seguire un processo piuttosto che a raggiungere un grande obiettivo.

Pensare in grande ma agire in piccolo, riduce istantaneamente la pressione, e aiuta a focalizzarci sul processo sistematico che giorno dopo giorno dopo giorno, ci farà arrivare alla meta che abbiamo in mente.

Quando il tuo focus si sposta dalla performance alla pratica, riesci a procedere verso il futuro che hai in mente senza perderti le soddisfazioni del momento presente. Finalmente lasci andare il bisogno di risultati immediati, quel bisogno che porta la maggior parte di noi, ad arrenderci!

“  
**MORDI UN  
PEZZETTO  
ALLA  
VOLTA**

# La paura di riuscire



Attraverso le storie che ci raccontiamo, tutte noi abbiamo stabilito a monte un metro di misura entro il quale far rientrare il nostro successo.

Quanto potremo guadagnare, quanto ci meritiamo, quanto siamo in grado di fare.

La paura del successo inizia da un grande senso di sovraccarico prima ancora di iniziare ad agire:

*“Se faccio più vendite, chissà quanto lavoro in più dovrò fare. È una follia! E se poi non riesco a stare dietro agli ordini? Forse quello che vendo non vale poi così tanto. Perderò la mia libertà, perderò il controllo... succederà il caos.”*

Ma con tutto questo chiacchiericcio mentale è praticamente impossibile non auto sabotarsi di continuo.

Per invertire il senso di marcia, fatti una domanda scomoda:

***Perché non voglio raggiungere questo obiettivo?***

Forse temi che qualcuno della tua famiglia possa provare invidia? Oppure temi di dover sacrificare al lavoro più tempo di quello che già non hai in questo momento?

Una volta individuati i tuoi pensieri ostacolo, inizia a sostituirli con un pensiero alleato. Certo, potrei mettere in ombra qualcuno. E se invece quel qualcuno fosse orgoglioso di me?

È convinzione comune che sostituire una convinzione sia un processo lungo e difficile.

Oggi, diamoci il permesso di credere che sia più facile di quanto può sembrare. Dobbiamo solo allenarci a pensare ripetutamente un pensiero diverso, ricordando che dove saremo in futuro dipende dalla costanza di questo allenamento.

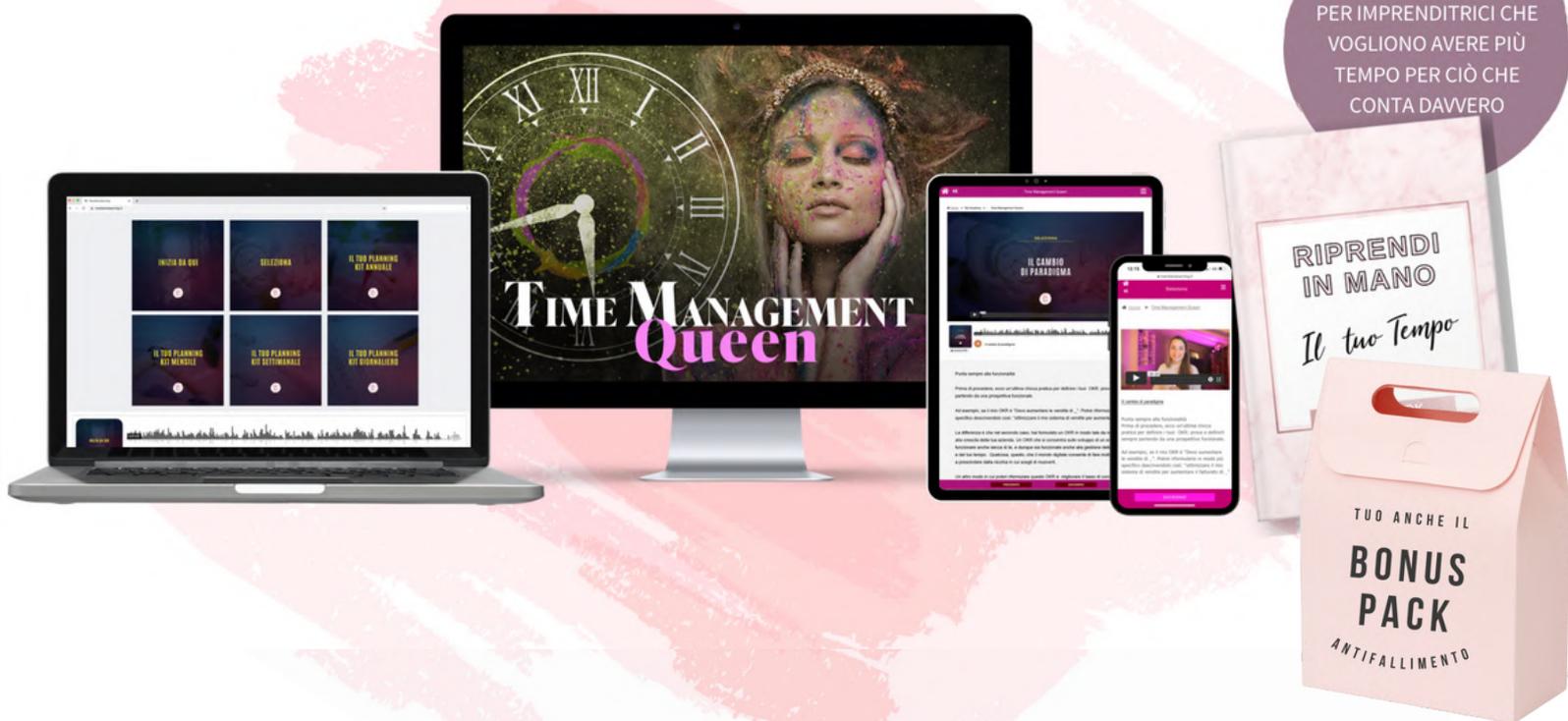


# LE MIE NOTE

*Con grinta affettuosa,*  
Cecilia

# TI PRESENTO TIME MANAGEMENT QUEEN

IL NUOVO PROGRAMMA  
PER IMPRENDITRICI CHE  
VOGLIONO AVERE PIÙ  
TEMPO PER CIÒ CHE  
CONTA DAVVERO



UNIRE AMBIZIONI + TEMPO PER TE E LA TUA FAMIGLIA  
NON È PIÙ UN SOGNO

[CLICCA QUI](#)