

il tuo SOGNO
merita di esistere



PROJECT PLANNER

Viaggia dentro te stessa alla scoperta del
TUO PROGETTO IDEALE

DonneCreative.it

Sommario

- ♥ Introduzione al progetto
- ♥ Come usare il Project Planner
- ♥ Test di Orientamento al Tuo Potenziale Creativo
- ♥ La tua Identità Creativa
- ♥ Visione, Obiettivi e Brand
- ♥ Autoriflessione e Benessere Donna
- ♥ Test: "Qual è il tuo Stile Creativo?"
- ♥ Valutazione e Pianificazione del Progetto
- ♥ Tecniche di Gestione del Tempo
- ♥ Organizzazione Finanziaria
- ♥ Spazio Promozione
- ♥ La Tua Impronta Visiva e Comunicativa
- ♥ Conclusione

Attenzione:

Tutti i contenuti di questo file sono protetti da copyright e destinati all'uso personale. È vietata la copia, la condivisione o la diffusione, anche parziale, senza il consenso scritto dell'autrice. Se desideri consigliare questo lavoro ad altre persone, per favore indirizzale al sito ufficiale o ai canali social dell'autrice.

Cara amica creativa,

benvenuta in questo spazio che ho creato con il cuore, pensando a donne come te. Donne che hanno voglia di scoprire, imparare, creare... e finalmente realizzarsi.

Non sei qui per caso: qualcosa dentro di te ti ha spinto a fare questo passo, a scegliere di ascoltare la tua parte più autentica, quella che sogna, che sente, che desidera di più. E questo è già un atto di coraggio.

Questo planner è molto più di un semplice quaderno di lavoro.

È uno strumento pensato per accompagnarti in un percorso di 6 mesi, in cui metterai a fuoco il tuo potenziale creativo, i tuoi sogni, e costruirai — passo dopo passo — un progetto che ti rappresenta davvero.

Che tu voglia avviare una piccola attività, trovare un hobby che ti nutra, o semplicemente dare voce alla tua creatività... qui sei nel posto giusto.

Troverai test di orientamento, spazi per riflettere, strumenti pratici, ma anche momenti per ascoltarti, per volerti bene, per imparare ad accogliere ogni parte di te, compresi i tuoi ritmi biologici e le tue emozioni.

Non ci sono risposte giuste o sbagliate. *Solo la tua verità, da scoprire con amore, un foglio alla volta.*

Spero che questo percorso possa donarti chiarezza, fiducia e nuovi orizzonti.

Io ci sono con te, in ogni pagina, e tifo per il tuo viaggio.

Con affetto,
Mariachiara

Insegnante Creativa di DonneCreative.it

♥ Come usare il Project Planner

Questo planner è stato pensato per accompagnarti passo dopo passo, con dolcezza ma anche con direzione chiara.

Non serve avere esperienza o sapere già tutto: è progettato proprio per aiutarti a capire da dove partire, quali sono i tuoi talenti, e come trasformarli in qualcosa di concreto e realizzabile.

✚ Puoi iniziare da dove vuoi.

Segui l'ordine che trovi nel sommario oppure apri alla sezione che ti attira di più. I test e le riflessioni iniziali ti guideranno naturalmente a conoscerti meglio e a definire la tua identità creativa.

✎ Scrivi, colora, evidenzia, incolla.

Questo è il tuo spazio. Lascia tracce di te, delle tue idee, delle tue emozioni. Torna sulle pagine quando ne senti il bisogno. Il planner non è rigido: si adatta a te, ai tuoi ritmi, alle tue giornate buone e a quelle un po' più lente.

✚ Ogni sezione è un piccolo passo verso la tua visione.

Usa le parti pratiche (obiettivi, brand, finanze, gestione del tempo) per pianificare concretamente. Usa le parti interiori (autoriflessione, test, benessere) per rimanere connessa a ciò che sei davvero.

💡 **Un consiglio: non correre.** Prenditi il tuo tempo, ascolta i tuoi cicli, segui la tua energia. Questo percorso dura 6 mesi, ma tu puoi allungarlo o accorciarlo secondo le tue esigenze.

Infine... torna qui ogni volta che ti senti persa o disorientata. **Questo planner è la tua casa creativa.** *Ti aiuterà a ritrovare il tuo centro, la tua motivazione, e quel perché che ti ha spinto a iniziare.*

✚ *Nota: puoi stampare le pagine in base al tuo ritmo personale e alle tue esigenze e se preferisci, puoi omettere le pagine di spiegazione o stampare solo quelle con gli esercizi/tabelle.*

♥ Test: "Orientamento al tuo potenziale"

Prendi una penna e segna su un foglio il tuo punteggio e poi sommalo per scoprire il tuo profilo (Puoi anche appuntare su dispositivi digitali, fai come preferisci tu!)

1. Quando pensi a un progetto creativo, quale aspetto ti affascina di più?

- A) Creare qualcosa di nuovo da zero (5 punti)
- B) Lavorare su un'idea esistente e migliorarla (4 punti)
- C) Combinare diversi elementi in modo unico (3 punti)
- D) Aggiungere dettagli e perfezionare ciò che già esiste (2 punti)
- E) Fare qualcosa di pratico e utile che possa essere venduto (1 punto)

2. Se dovessi scegliere un modo per esprimere la tua creatività, quale ti attrarrebbe di più?

- A) Disegnare e dipingere a mano o digitalmente (5 punti)
- B) Lavorare con oggetti fisici, come tessuti o materiali artigianali (4 punti)
- C) Creare contenuti per il web (grafica, social media) (3 punti)
- D) Scrivere o progettare libri e contenuti editoriali (5 punti)
- E) Progettare o personalizzare gadget e oggetti pratici (2 punti)

3. Quali strumenti ti piacerebbe usare di più per il tuo lavoro creativo?

- A) Matite, pennelli e fogli (tradizionale) (5 punti)
- B) Software digitali (come Photoshop, Illustrator) (4 punti)
- C) Macchinari o attrezzi per la stampa su tessuti e creazione di gadget (3 punti)
- D) Programmi per la creazione e l'impaginazione di libri o contenuti digitali (5 punti)
- E) Attrezzatura per creare oggetti personalizzati (2 punti)

4. Preferisci lavorare in modo più manuale o tecnologico?

- A) Manuale, creando a mano ogni dettaglio (5 punti)
- B) Digitale, ma con una parte di ricerca e brainstorming (4 punti)
- C) Una combinazione di entrambi, in modo equilibrato (3 punti)
- D) Digitale, utilizzando solo software e tecniche moderne (2 punti)
- E) Manuale, ma mi piace applicare tecniche moderne per ottimizzare il lavoro (1 punto)

5. Come ti sentiresti nel progettare un logo per un'attività commerciale?

- A) Molto eccitata! Mi piace lavorare su loghi, branding e design (5 punti)
- B) Mi piacerebbe, ma preferisco concentrarmi su altri tipi di design (4 punti)
- C) Non mi entusiasma molto, ma posso farlo (3 punti)
- D) Preferisco altri tipi di progetti grafici più creativi (2 punti)
- E) Non mi sento pronta a progettare un logo (1 punto)

6. Se potessi creare e vendere un prodotto fisico, quale tipo di prodotto ti piacerebbe fare?

- A) Illustrazioni stampate su gadget o accessori personalizzati (5 punti)
- B) Tessuti stampati o personalizzati per moda o decorazioni (4 punti)
- C) Libri, e-book o contenuti scritti da vendere (5 punti)
- D) Prodotti artigianali fatti a mano, come gioielli, ceramiche o articoli decorativi (3 punti)
- E) Gadget e prodotti creativi per eventi speciali o regali (2 punti)

7. Quanto ti piace l'idea di lavorare su più progetti contemporaneamente?

- A) Mi piace passare da un progetto all'altro, creando qualcosa di nuovo ogni volta (5 punti)
- B) Preferisco concentrarmi su un progetto alla volta, ma mi piace variare i tipi di lavoro (4 punti)
- C) Sono flessibile, dipende dal tipo di progetto (3 punti)
- D) Mi piace completare un progetto prima di iniziare il successivo (2 punti)
- E) Preferisco concentrarmi su un unico tipo di progetto in modo approfondito (1 punto)

8. Quando guardi un prodotto finito, cosa apprezzi di più?

- A) Dettagli e perfezione nel design, ogni particolare deve essere curato (5 punti)
- B) L'originalità e l'unicità dell'idea (4 punti)
- C) La qualità complessiva, se è funzionale oltre che esteticamente bello (3 punti)
- D) L'uso innovativo dei materiali o delle tecniche (2 punti)
- E) Il risultato finale che soddisfa le esigenze pratiche o quotidiane (1 punto)

9. Ti piacerebbe iniziare un'attività creativa che coinvolga:

- A) Creazione di contenuti digitali per il web, come grafica e illustrazioni (5 punti)
- B) Realizzazione di oggetti fisici personalizzati (gadget, accessori, prodotti artigianali) (4 punti)
- C) Creazione e vendita di libri o e-book (5 punti)
- D) Creazione di prodotti per il mondo della moda (come t-shirt o tessuti stampati) (4 punti)
- E) Progettazione e personalizzazione di oggetti utili o decorativi (3 punti)

10: Come ti senti riguardo alla possibilità di vendere il tuo lavoro online?

- A) Sono entusiasta all'idea di creare una presenza digitale e vendere online (5 punti)
- B) Mi piacerebbe, ma mi concentrerei prima sulla parte creativa (4 punti)
- C) Preferisco concentrarmi più sulla realizzazione che sulla vendita (3 punti)
- D) Mi sento abbastanza sicura, ma avrei bisogno di tempo per organizzarmi (2 punti)
- E) Non mi interessa particolarmente vendere online (1 punto)

Risultato:

Da 45 a 50 punti: Creativa digitale di successo!

Le tue inclinazioni ti indirizzano verso l'illustrazione digitale, la grafica per il web, o la creazione di contenuti pubblicitari. Ami l'innovazione e l'uso dei software, quindi puoi dedicarti con successo alla grafica, alla creazione di contenuti digitali, e persino alla pubblicazione di libri e e-book.

Da 35 a 44 punti: Creativa manuale e digitale!

Sei un mix perfetto tra creatività manuale e digitale. Puoi orientarti su grafica pubblicitaria, prodotti personalizzati, o illustrazione. I tuoi talenti si adattano sia al lavoro digitale che alla creazione di oggetti fisici o prodotti per il mercato.

Da 25 a 34 punti: Creativa artigiana versatile!

Il tuo talento si manifesta nell'artigianato, nei prodotti creativi, e nell'illustrazione manuale. Ami realizzare oggetti fisici e puoi anche esplorare il mondo dei tessuti personalizzati o dei gadget. Sei una persona che ama portare le tue idee nel mondo fisico.

(I risultati sono indicativi e non esaustivi e non costituiscono un profilo professionale completo. Ti aiuta a conoscerti senza troppe pretese!)

♥ La tua Identità Creativa

Chi sei davvero quando crei? Che cosa ti muove dentro quando ti perdi nei colori, nelle forme, nei dettagli?

Questa sezione è dedicata a te, alla tua essenza creativa, a ciò che ti rende unica, originale e irripetibile.

Spesso si pensa che la creatività sia solo una questione di talento, ma non è così.

La creatività è una combinazione meravigliosa di esperienze, emozioni, sogni, valori, limiti e desideri.

Scoprire la tua identità creativa significa capire da dove nascono le tue idee, perché scegli certi stili o temi, cosa vuoi comunicare davvero.

In queste pagine ti inviterò a:

♥ **Riflettere su ciò che ami creare (e perché).**

♥ **Riconoscere le tue ispirazioni profonde, anche quelle che sembrano distanti dal mondo “artistico”.**

♥ **Accettare le tue zone d’ombra, perché anche da lì può nascere bellezza.**

♥ **Dare un nome al tuo stile, o iniziare a costruirne uno, passo dopo passo.**

📖 **Scrivi senza paura.**

🖼️ **Fai collage, disegna, raccontati.**

💭 **Lascia emergere i tuoi perché, anche se sembrano confusi.**

La tua identità creativa è viva, cambia con te.

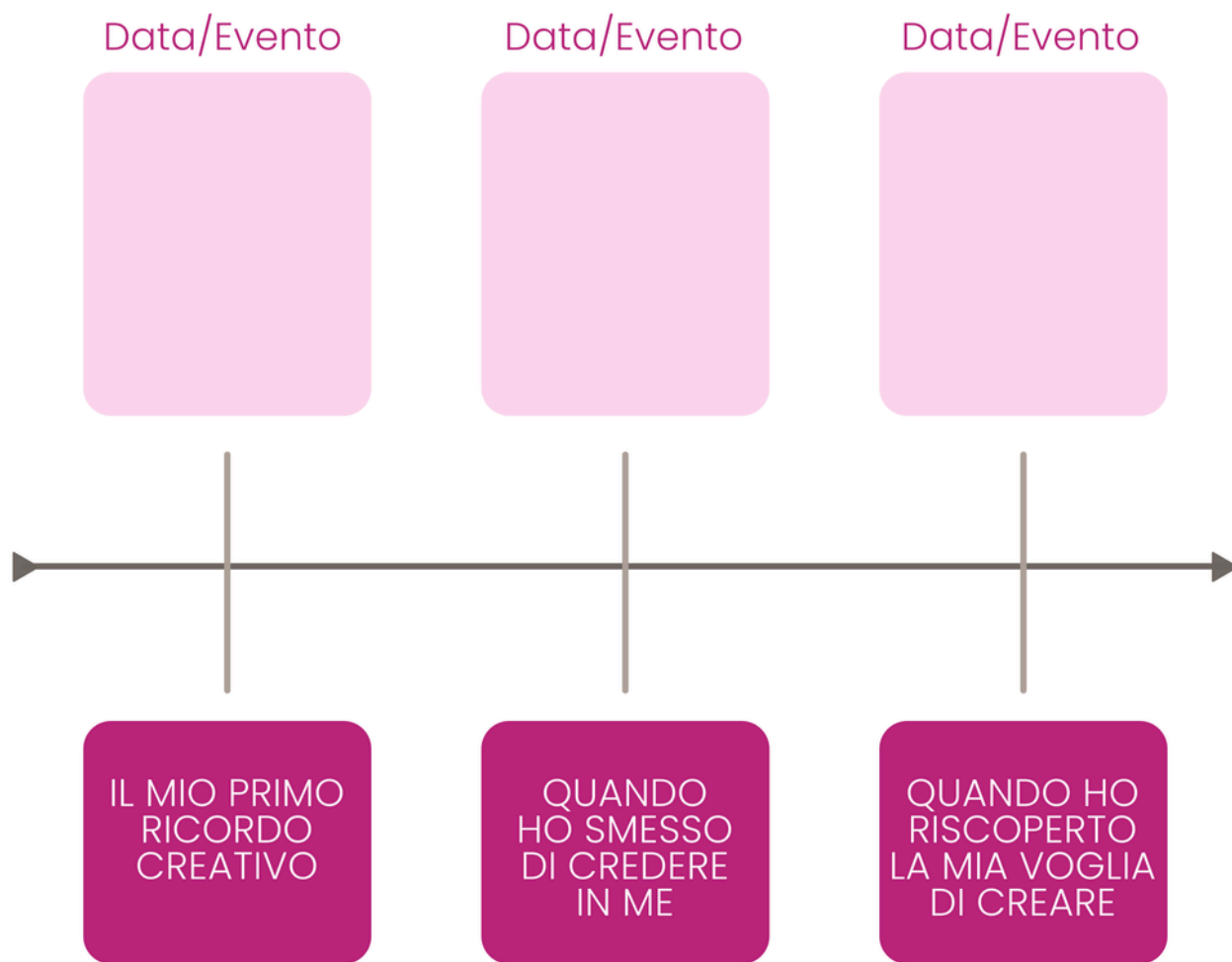
Quello che scoprirai qui sarà una bussola preziosa per ogni progetto futuro. **Perché solo quando sai chi sei... puoi iniziare a creare davvero ciò che ti rappresenta.**

Io credo nel tuo stile, nella tua unicità, nel tuo cammino.

E questo è il primo passo per crederci anche tu. 🌱

La mia Storia Creativa

Ogni creativa ha un cammino: momenti di scoperta, pause e rinascite. Comprendere il proprio percorso e le trasformazioni avvenute nel tempo è apporre il proprio mattoncino nella strada della crescita personale e professionale!



Cosa ho imparato da ogni tappa?

Dove voglio arrivare adesso?

♥ Il Metodo Ikigai

L'**Ikigai** è un concetto giapponese che significa **"ragione d'essere"**.

È il punto d'incontro tra ciò che **ami fare**, ciò in cui **sei brava**, ciò di cui il **mondo ha bisogno** e ciò per cui **puoi essere retribuita**.

Trovare il tuo Ikigai ti aiuta a dare **un senso al tuo percorso creativo** e a costruire **un'attività in armonia con la tua vera essenza**.

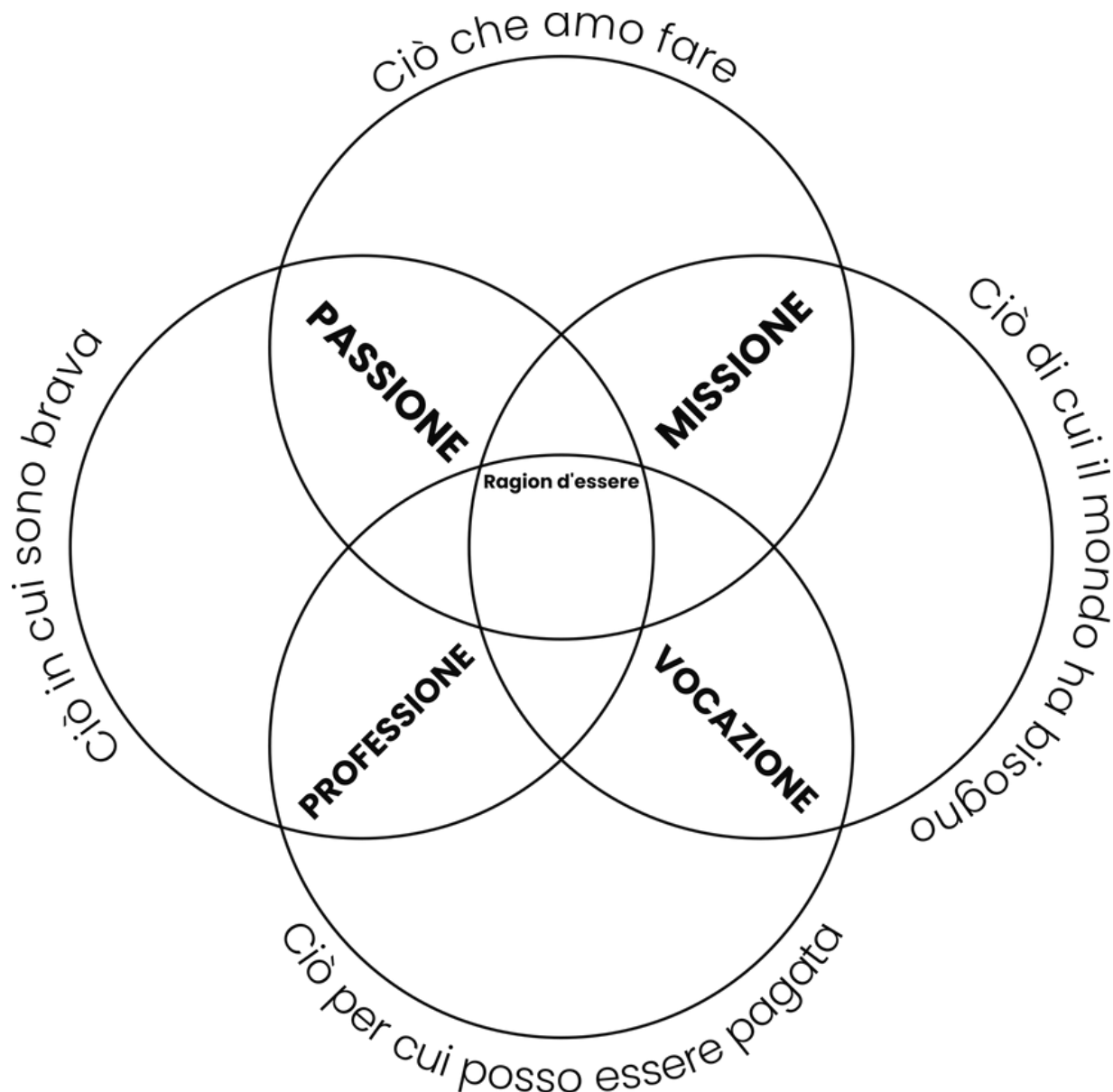


1. Ciò che ami (la tua passione) Pensa a ciò che ti fa stare bene, che ti fa dimenticare il tempo che passa. Cosa ti rende felice quando lo fai, anche senza una ricompensa? ✎ Scrivi ciò che rappresenta la tua gioia creativa.

2. Ciò in cui sei brava (le tue competenze) Rifletti su ciò che ti viene naturale o per cui gli altri ti fanno spesso i complimenti. Anche se ti sembra "banale", è un dono che merita di essere riconosciuto. ✎ Elenca abilità, qualità personali e talenti che senti tuoi.

3. Ciò di cui il mondo ha bisogno (il tuo contributo) Guarda intorno a te: quali bisogni o desideri senti di voler colmare attraverso la tua creatività? Come puoi rendere la vita degli altri più bella, più leggera, più significativa? ✎ Pensa a valori, messaggi o emozioni che vuoi trasmettere con il tuo lavoro.

4. Ciò per cui puoi essere retribuita (la tua opportunità) Immagina come le tue competenze e passioni potrebbero trasformarsi in un servizio o prodotto concreto. C'è qualcuno disposto a pagare per ciò che sai fare con amore?
✎ Scrivi idee, direzioni possibili, anche se non ti sembrano ancora perfette.

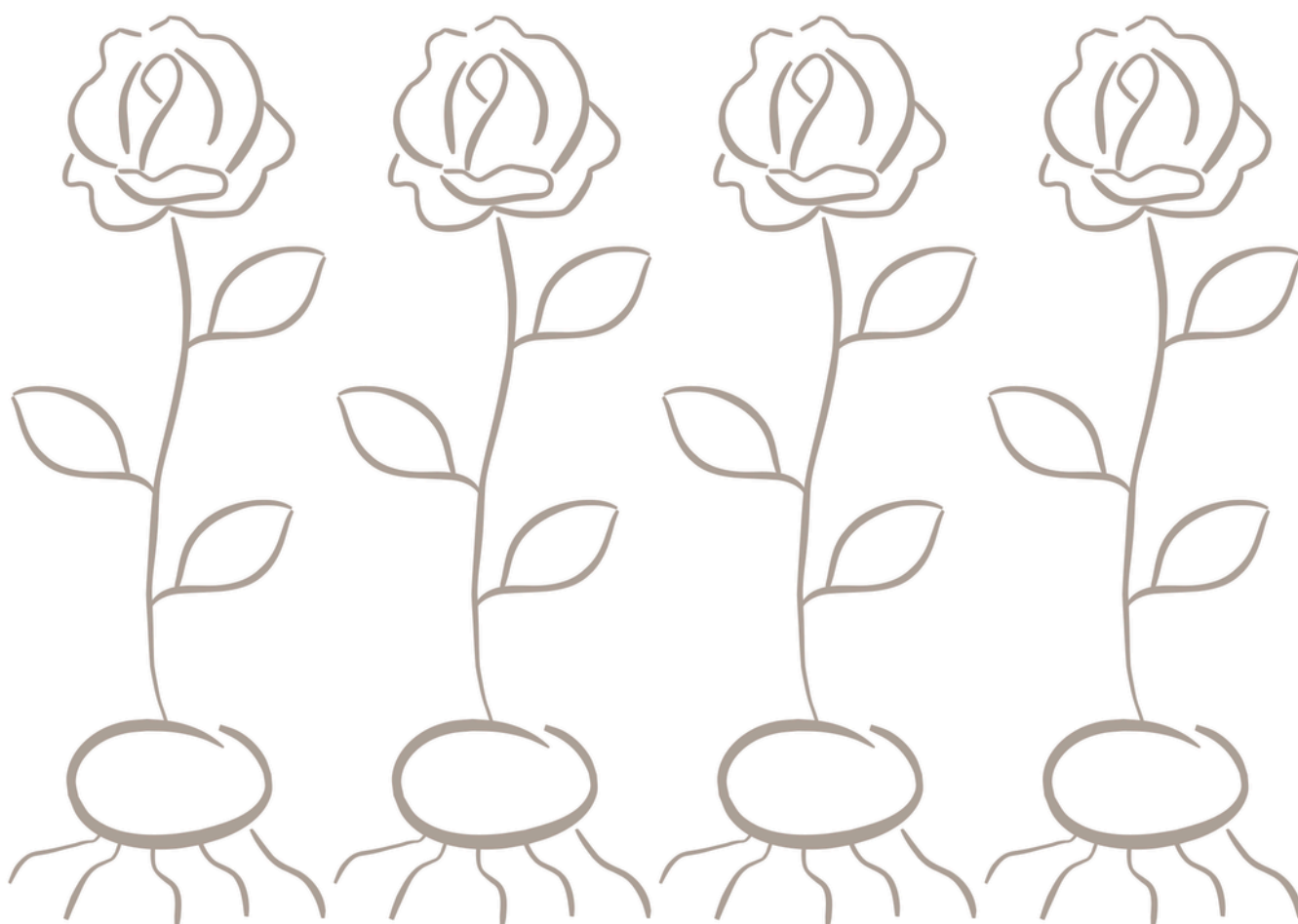


Cosa amo creare

Cosa voglio imparare

Cosa voglio lasciare andare

Il Giardino delle Ispirazioni



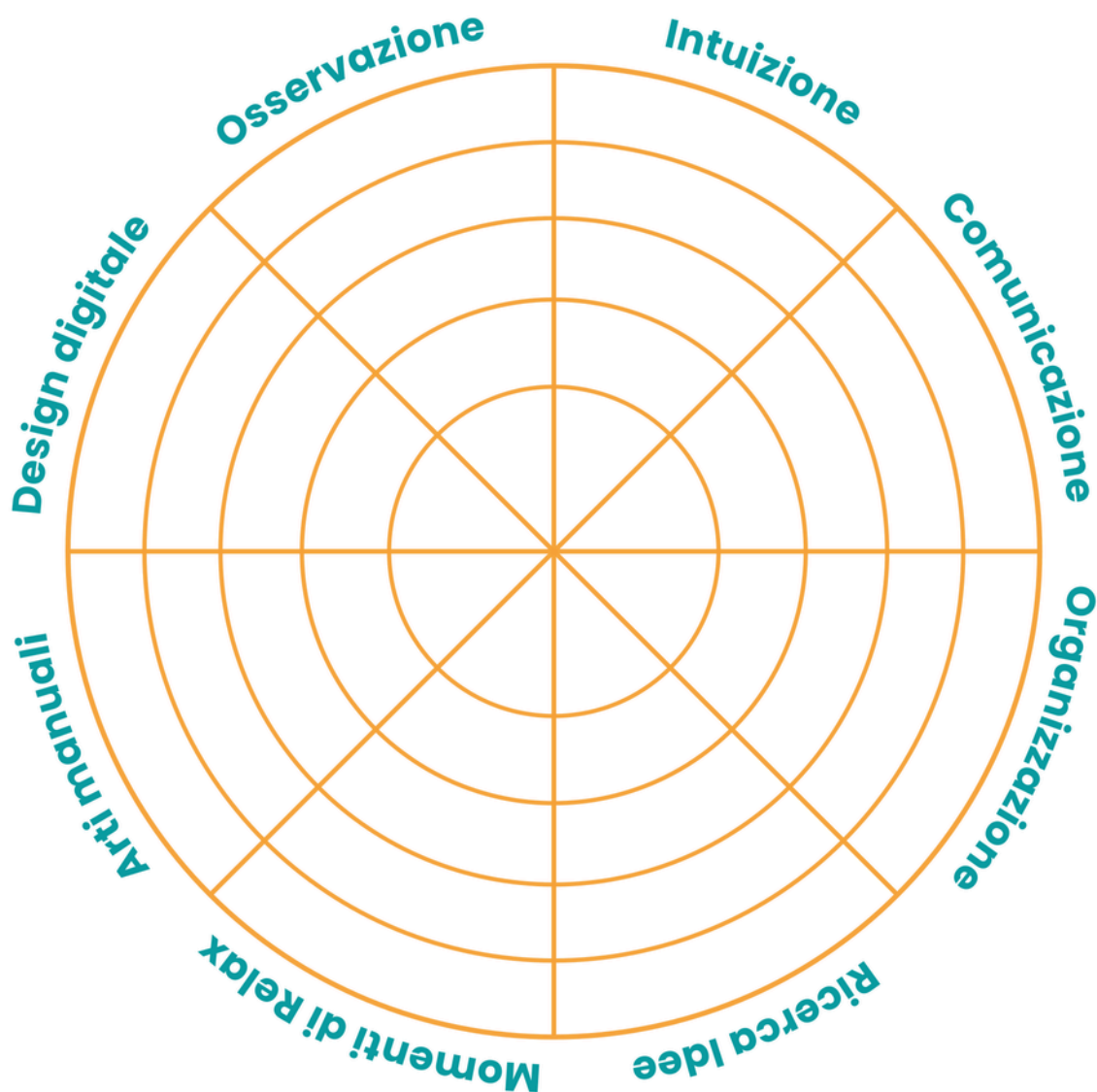
Cura le tue radici. Cura la tua creatività a partire da ciò che sei

Me Dentro Me

Riempi questo spazio di parole. Scrivi le tue emozioni, come ti senti, come pensi di essere. Rilassati, chiudi gli occhi, ascoltati, percepisci i tuoi pensieri, scrivi!

Mi ascolto

La Ruota della Creatività



Colora ogni spicchio da 1 a 5 in base a quanto senti di possederlo oggi. Ogni donna è un universo di capacità: alcune brillano già, altre aspettano di essere risvegliate.

Spazio di riflessione:

"Quali aree vorrei sviluppare nei prossimi mesi?"

"Cosa mi fa sentire più viva?"

♥ Visione. Obiettivi e Brand

Anche se sei all'inizio, questo è il momento giusto per piantare i semi del tuo brand.

Ricorda: non servono loghi perfetti o slogan da agenzia, ma serve verità, autenticità e coerenza.

♥ Questa sezione ti aiuterà a costruire le fondamenta solide del tuo percorso creativo. Anche un piccolo progetto può avere un'anima grande. **E questa anima... comincia da te.**

Chi vuoi essere?

- Descrivi come immagini la te stessa ideale tra 1 anno.
- Cosa vorresti che il tuo lavoro o la tua passione trasmettessero agli altri?

Esercizio: "Immagina e scrivi"

- Chiudi gli occhi per un minuto e visualizza la vita che desideri.
- Scrivi 3 parole che rappresentano la tua visione.
→ Esempio: libertà, bellezza, autenticità.

I tuoi Obiettivi

Quali sono i tuoi 3 obiettivi principali per i prossimi 6 mesi?

Per ognuno, indica:

- *Perché è importante per te*
- *Cosa puoi fare concretamente*
- *Come saprai di averlo raggiunto*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Il tuo Brand Personale

Il tuo brand sei tu, la tua storia, i tuoi valori e il tuo stile visivo.

- *Qual è la missione del tuo progetto? (Perché lo fai davvero?)*
- *Quali emozioni vuoi trasmettere attraverso la tua comunicazione?*
- *Che tipo di persone vuoi attrarre?*
- *Quali sono i colori, font o simboli che più rappresentano la tua essenza?*
- *C'è una parola o una frase che riassume il cuore del tuo brand?*

♥ Autoriflessione e Benessere Donna

Prendersi cura del proprio potenziale creativo significa anche fermarsi, ascoltarsi, accogliersi.

Questa sezione nasce per aiutarti a riconoscere i tuoi bisogni interiori, le tue emozioni, i tuoi cicli naturali... e trasformarli in forza, non in ostacoli. Come donne, viviamo fasi, sensibilità e ritmi che meritano di essere ascoltati, onorati e rispettati.

E proprio da qui nasce il vero benessere: dal non ignorarsi più, dal concedersi spazi di verità, lentezza e amore per sé.

In queste pagine ti invito a:

- ♥ Scrivere in libertà, senza giudizio.
- ♥ Osservare il tuo stato d'animo e il tuo corpo con gentilezza.
- ♥ Connetterti con la tua femminilità in tutte le sue sfumature: creatrice, riflessiva, dinamica o silenziosa.
- ♥ Riconoscere i tuoi limiti non come fragilità, ma come bussola per proteggere la tua energia.
- ♥ Coltivare gratitudine, anche nelle piccole cose.

Troverai spazi dedicati alla:

- ♥ Gratitude quotidiana: per ricordarti che la luce c'è, anche nei giorni velati.
- ♥ Riflessione mensile: per fare il punto e riprendere il tuo ritmo.
- ♥ Connessione con il ciclo mestruale: per ascoltare i tuoi cambiamenti e usarli a tuo favore nel processo creativo.

Ricorda: il tuo benessere non è un lusso, è la base solida su cui far nascere ogni tuo progetto.

Ascoltarti ti renderà più centrata. Accoglierti ti renderà più forte.

Perché una donna che si conosce, si rispetta e si ama... crea con potenza e consapevolezza.

Il Ciclo Mestruale e il Ritmo Creativo Femminile



Cosa significano, in breve:

Inverno interiore: Fase del Silenzio, dell'Ascolto, Riposo, introspezione

Primavera interiore: Fase della Scoperta e dell'Inizio, Pianificazione

Estate interiore: Fase dell'Espressione, della Condivisione, Comunicazione

Autunno interiore: Fase della Cura, Revisione, Organizzazione, Riflessione

Fluire con il tuo ritmo naturale per nutrire la creatività

1. FASE MESTRUALE – Giorni: circa 1–5

Parole chiave: **Riposo, introspezione, ascolto, visione interiore.**

È il momento del raccoglimento, riflessione, chiusura ciclica.

Tempo per annotare idee, sognare nuovi progetti, lasciar andare ciò che non serve.

Consigli pratici: Riposa, crea spazio mentale. Bevi tisane calde, rallenta il ritmo.

Come vivo questo momento? Cosa posso fare per stare bene?

2. FASE FOLLICOLARE – Giorni: circa 6–13

Parole chiave: **Rinascita, energia, concentrazione, curiosità.**

È il momento ideale per iniziare nuovi progetti o pianificare.

Le idee fioriscono, la mente è lucida e ricettiva.

Ottima per imparare, sperimentare nuovi strumenti grafici o tecniche artistiche.

Consigli pratici: Stabilisci obiettivi chiari. Fai brainstorming. Inizia bozze, schizzi, o contenuti creativi che richiedono concentrazione.

Come vivo questo momento? Cosa posso fare per stare bene?

3. FASE OVULATORIA – Giorni: circa 14–20

Parole chiave: **Espressione, comunicazione, connessione, fiducia.**

È il momento dell'energia al massimo: momento perfetto per presentare, pubblicare, mostrare il proprio lavoro.

Ottima per collaborazioni, relazioni, lancio di progetti.

Fase della visibilità e condivisione.

Consigli pratici: Registra video, pubblica post, condividi risultati. Incontra persone, mostra la tua arte. Cura la tua immagine e comunica con autenticità.

Come vivo questo momento? Cosa posso fare per stare bene?

4. FASE LUTEINICA – Giorni: circa 21–28

Parole chiave: **Organizzazione, revisione, introspezione, sensibilità.**

È il momento perfetto per rifinire, rivedere dettagli, chiudere progetti.

Energia più introspettiva, utile per fare ordine, semplificare e prepararsi a riposare.

Consigli pratici: Sistema cartelle, archivia lavori, correggi bozze. Rallenta e concediti momenti di dolcezza e cura. Rifletti sui risultati del mese e su ciò che desideri per il prossimo ciclo.

Come vivo questo momento? Cosa posso fare per stare bene?

♥ Test: Il tuo Stile Vincente!

Prendi una penna e segna su un foglio il tuo punteggio e poi sommalo per scoprire il tuo profilo (Puoi anche appuntate su dispositivi digitali, fai come preferisci tu!)

1. Quale tipo di attività ti piace fare nel tempo libero?

- A) Disegnare, fare schizzi o dipingere (4 punti)
- B) Scrivere storie, poesie o articoli (3 punti)
- C) Creare oggetti o decorazioni (2 punti)
- D) Fare ricerche su argomenti che mi appassionano (1 punto)

2. Come ti senti riguardo alla gestione del tempo e dei progetti?

- A) Mi piace pianificare e lavorare su più progetti contemporaneamente (4 punti)
- B) Preferisco concentrarmi su un solo progetto, ma con molta attenzione (3 punti)
- C) Mi sento sopraffatta quando ci sono troppe cose da fare (1 punto)
- D) Sono molto organizzata e mi piace seguire una routine (2 punti)

3. Che tipo di ambiente lavorativo preferisci?

- A) Un ambiente tranquillo e creativo, dove posso concentrarmi (4 punti)
- B) Un ambiente collaborativo, dove posso lavorare con altre persone (3 punti)
- C) Un ambiente dinamico, dove c'è sempre qualcosa di nuovo da fare (2 punti)
- D) Un ambiente flessibile, che mi permette di essere creativa senza pressioni (1 punto)

4. Cosa ti motiva di più a iniziare un'attività creativa o un business?

- A) La possibilità di esprimere me stessa attraverso la creatività (4 punti)
- B) Creare qualcosa che possa aiutare gli altri (3 punti)
- C) La sfida di gestire un business da sola e imparare cose nuove (2 punti)
- D) La libertà di lavorare quando voglio e da dove voglio (1 punto)

5. Qual è la tua attitudine verso l'apprendimento di nuove abilità?

- A) Amo imparare nuove cose e metterle subito in pratica (4 punti)
- B) Preferisco imparare passo dopo passo e in modo strutturato (3 punti)
- C) Sono un po' cauta nell'imparare cose nuove, ma mi piace quando vedo risultati concreti (2 punti)
- D) Preferisco rimanere nelle mie zone di comfort, a meno che non sia strettamente necessario (1 punto)

6. Cosa ti entusiasma di più riguardo all'idea di avviare un business creativo?

- A) Creare un prodotto che rappresenti la mia passione e le mie competenze (4 punti)
- B) Aiutare le persone a risolvere un problema con la mia creatività (3 punti)
- C) L'idea di guadagnare da un hobby che mi piace fare (2 punti)
- D) Essere indipendente e avere il controllo del mio tempo e delle mie decisioni (1 punto)

7. Quali di queste attività ti entusiasma di più?

- A) Creare grafica, illustrazioni, e contenuti visivi (4 punti)
- B) Scrivere, raccontare storie e creare contenuti testuali (3 punti)
- C) Fare artigianato, creazioni manuali o prodotti fatti a mano (2 punti)
- D) Organizzare eventi, gestire progetti e collaborare con altre persone (1 punto)

8. Come ti approcci ai feedback e alle critiche?

- A) Mi piace ricevere feedback costruttivi e utilizzarli per migliorare (4 punti)
- B) Preferisco ricevere feedback solo quando lo richiedo (3 punti)
- C) Mi sento un po' demotivata quando ricevo critiche, ma cerco di migliorare (2 punti)
- D) Trovo difficile accettare critiche, preferisco lavorare da sola (1 punto)

Risultati:

Punteggio 30-32: La Creativa Visionaria

Sei una persona molto creativa e hai una visione chiara su cosa vuoi realizzare. Il tuo potenziale è enorme! Potresti eccellere in attività che richiedono capacità artistiche, come la grafica, l'illustrazione digitale, o la creazione di contenuti visivi.

Punteggio 23-29: L'Artigiana Creativa

Hai un talento manuale e una passione per la creazione di oggetti unici. Ti consiglio di esplorare hobby e business come l'artigianato, la creazione di gioielli, decorazioni per la casa, o la personalizzazione di prodotti.

Punteggio 16-22: La Scrittrice e Comunicatrice

Sei portata per l'espressione verbale e per la scrittura. Un business basato sulla scrittura, come blog, copywriting, o scrittura di libri, potrebbe essere perfetto per te.

Punteggio 8-15: La Manager Creativa

Hai il potenziale per gestire un business e coordinare progetti. Le attività che combinano la creatività con l'organizzazione, come la gestione di eventi, la consulenza creativa, o la gestione di un team potrebbero essere adatte a te.

(I risultati sono indicativi e non esaustivi e non costituiscono un profilo professionale completo. Ti aiuta a conoscerti senza troppe pretese!)

♥ Valutazione e Pianificazione del Progetto

Dopo aver sognato, immaginato, esplorato la tua identità creativa e messo a fuoco la tua visione... è tempo di organizzare il tuo progetto in modo concreto e realistico.

In questa sezione ti prenderai lo spazio per fermarti, respirare e guardare con chiarezza dove sei e dove vuoi arrivare, passo dopo passo.

✿ Valutazione: da dove parti?

Ogni percorso parte da un punto preciso. Ti guiderò con semplici domande per valutare:

- le risorse che hai già (competenze, strumenti, tempo, supporti),
- le eventuali difficoltà (blocchi, paure, limiti attuali),
- e le opportunità che puoi già cogliere intorno a te.

Questa parte ti aiuta a capire cosa puoi fare subito, e cosa invece richiederà più preparazione o pazienza. Non per scoraggiarti, ma per darti il giusto ritmo.

17 Pianificazione: dove vuoi arrivare e come?

Qui inizierai a tradurre la tua idea in un progetto strutturato. Non serve che sia perfetto: serve che sia tuo, reale, flessibile e sostenibile.

Imparerai a:

- definire le fasi principali del tuo progetto (es. preparazione, creazione, lancio),
- stabilire delle scadenze personali (senza ansia!),
- scegliere le priorità, per non disperdere energie,
- e creare una timeline visiva o scritta, da seguire e adattare nel tempo.

♥ Valutazione e Pianificazione del Progetto

✦ C'è anche spazio per eventuali progetti paralleli o idee future, perché la mente creativa non smette mai di generare sogni!

💡 **Non dimenticare:**

La buona pianificazione è quella che ti fa sentire motivata, serena e padrona del tuo tempo. Non deve diventare una gabbia, ma uno strumento di libertà.

Questo è il momento in cui il tuo progetto prende forma.
Un passo alla volta, con fiducia e consapevolezza.

Hai tutto ciò che serve dentro di te per cominciare.

✨ **Domande guida per la tua valutazione:**

- Quali competenze possiedi già e di cui sei orgogliosa?
- Quali strumenti creativi o digitali hai a disposizione?
- Quanto tempo riesci a dedicare, realisticamente, al tuo percorso creativo?
- Chi o cosa può sostenerti in questo cammino (famiglia, amiche, gruppo, corsi)?

- Quali sono invece i blocchi o le paure che senti più presenti oggi?
- Cosa ti piacerebbe migliorare o imparare da zero?

💡 Riflessione personale:

Scrivi liberamente cosa ti viene in mente pensando alla frase:

“Il mio punto di partenza non è un limite, è la mia base di crescita.”

🌸 Ricorda: non esiste un “livello giusto” da cui iniziare. Esiste solo il tuo livello attuale, e da lì puoi costruire tutto.

♥ Pianificazione: la tua direzione!

In questa sezione imparerai a:

- **Definire le fasi principali del tuo progetto** (preparazione, creazione, condivisione/lancio).
- **Stabilire scadenze personali** gentili, che rispettino i tuoi tempi interiori.
- **Identificare le priorità:** ciò che davvero fa crescere te e il tuo progetto.
- **Creare una timeline visiva o scritta**, per avere sempre chiaro il tuo cammino.

🌸 Ricorda: pianificare non significa controllare tutto, ma imparare a danzare con i tuoi obiettivi. Ogni fase, anche quella più lenta, ha un valore nel processo della tua crescita creativa.

Le Fasi di Pianificazione

Da dove inizio/Con cosa inizio

L'indispensabile

Dove voglio arrivare e come

Una volta riconosciuto da dove parti, puoi iniziare a tracciare la direzione del tuo percorso. Non servono piani rigidi o complicati: ciò che conta è creare una mappa flessibile, in sintonia con la tua vita reale, i tuoi ritmi e la tua energia.

I primi 3 passi concreti per raggiungere il mio obiettivo:

1

2

3

♥ Tecniche di Gestione del Tempo

Il tempo è una delle risorse più preziose che abbiamo, ma spesso ci sembra che non basti mai. Specialmente per noi donne, che bilanciamo sogni, famiglia, lavoro, studio, emozioni, e cicli naturali. Ecco perché questa sezione è pensata per aiutarti a rispettare i tuoi ritmi, senza sensi di colpa, e trasformare anche pochi minuti al giorno in momenti preziosi di creatività e crescita.

♥ Gestire il tempo non significa riempire ogni minuto.

Significa imparare a scegliere cosa conta davvero per te e dare spazio alle tue priorità.

Qui troverai consigli pratici e flessibili per:

- Organizzare la tua settimana in modo realistico, con margini di respiro.
- Imparare a dire “no” con gentilezza, per dire “sì” a ciò che ti fa bene.
- Trovare il tuo momento creativo ideale (anche se hai poco tempo!).
- Inserire “spazi cuscinetto” tra un’attività e l’altra, per non vivere sempre di corsa.
- Riconoscere le distrazioni nascoste che ti rubano energia e imparare a gestirle con consapevolezza.

♥ Ascolta il tuo corpo e il tuo ciclo.

Il nostro tempo interiore cambia: abbiamo fasi di piena energia e fasi di ritiro. Qui imparerai a collegare la tua energia creativa alle fasi del tuo ciclo mestruale o lunare, se lo desideri, per lavorare in armonia con te stessa.

✍️ In questa sezione troverai anche strumenti pratici:

- Tabelle settimanali e mensili da personalizzare.
- Spazi per monitorare i tuoi momenti di maggiore produttività.
- Box di autovalutazione per capire cosa ti aiuta davvero a stare bene nel tuo tempo.

♥ Tecniche di Gestione del Tempo

✿ **Ricorda: non si tratta di fare di più, ma di vivere meglio.**

Il tempo, se onorato con amore, diventa alleato della tua creatività e del tuo progetto.

Hai diritto a un tempo che ti rispecchi.

Un tempo fatto di equilibrio, cura, obiettivi... e anche pause rigeneranti.
La tua creatività merita uno spazio reale nella tua giornata.

Il Tempo Reale e il Tempo Ideale

Spesso diciamo “non ho tempo”, ma la verità è che non conosciamo davvero **come lo stiamo usando**.

Prima di migliorare la tua organizzazione o aggiungere nuove abitudini, è importante osservare la realtà così com'è: **dove va la tua energia, ogni giorno?**

Il **tempo reale** rappresenta **ciò che accade davvero**: le ore che dedichi al lavoro, alla casa, alla famiglia, ma anche ai momenti di pausa o distrazione. Non serve giudicarti: è solo una fotografia sincera della tua quotidianità.

Osservarlo ti aiuta a riconoscere schemi, abitudini e spazi nascosti che potresti riutilizzare in modo più creativo o consapevole.

Il **tempo ideale**, invece, rappresenta **come vorresti che fosse la tua settimana**, se potessi decidere con calma e libertà. Qui puoi immaginare una distribuzione del tempo che ti faccia sentire in equilibrio: più spazio per te, per i tuoi progetti, per la cura personale, per la tua crescita.

🌟 L'obiettivo non è creare un'agenda perfetta, ma trovare **un ritmo che rispetti la tua vita** e allo stesso tempo accolga **i tuoi desideri più profondi**.



Esercizio: Le mie 4 aree del tempo

Questo esercizio, ispirato alla **matrice di Eisenhower**, ti aiuta a capire **dove va la tua attenzione** e come distribuire meglio le tue energie.

Spesso ci sentiamo sopraffatte non per la quantità di cose da fare, ma perché non distinguiamo ciò che è davvero **importante** da ciò che è solo **urgente**.

Immagina il tuo tempo diviso in quattro aree:

	Quadrante	Descrizione	Esempi	Azione da fare
Q1	Importante e urgente	Va fatto subito, è essenziale	Scadenza cliente, emergenza	Precedenza, fai subito
Q2	Importante ma Non urgente	Fa crescere te e il progetto	Studio, pianificazione, esercizi creativi	In un secondo momento. Pianifica nel calendario
Q3	Non importante ma Urgente	Ti distoglie, ma può essere necessario	Email, richieste secondarie	Delega al più presto (azioni che possono fare gli altri)
Q4	Non importante e Non Urgente	Ti toglie energia	Scroll social, confronti inutili	Elimina o riduci

💡 L'obiettivo non è solo "organizzarsi meglio", ma **liberare spazio mentale ed emotivo** per ciò che nutre la tua crescita e la tua serenità. Quando impari a spostare gradualmente le tue energie nella **seconda area** — quella delle attività **importanti ma non urgenti** — cominci a:

- costruire il tuo futuro invece di inseguire l'imprevisto,
- prenderti cura di te stessa in modo costante,
- dedicarti a ciò che ti fa evolvere e ti fa stare bene (come la tua creatività 🌱).



Esercizio: “Blocco del tempo gentile”

Non tutto si misura in ore rigide. **Crea blocchi tematici flessibili**, collegati ai tuoi momenti di massima energia (mattina, pomeriggio, sera).

Blocco	Momento	Tipo di attività	Note
Mattina	Alta concentrazione	Scrittura, progettazione, nuove idee	Energia mentale alta
Pomeriggio	Concentrazione intermedia	Attività pratiche, stampa, revisione	Energia mentale media
Sera	Bassa energia	Studio, lettura, ispirazione, journaling	Energia mentale bassa



Esercizio: “La Tecnica del Pomodoro”

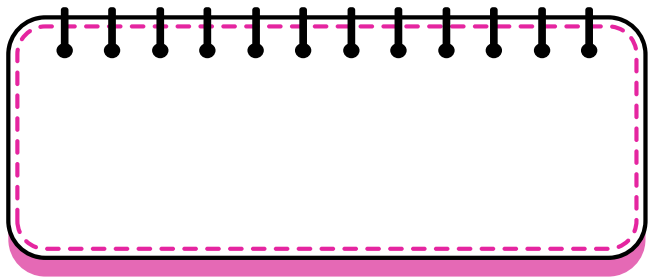
La Tecnica del Pomodoro è ispirata a un timer da cucina a forma di pomodoro. Aiuta a **mantenere la concentrazione** e a **ridurre la procrastinazione**.

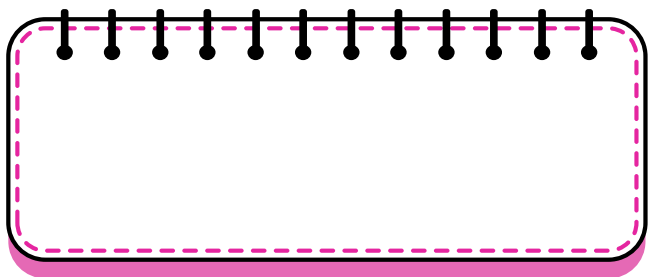
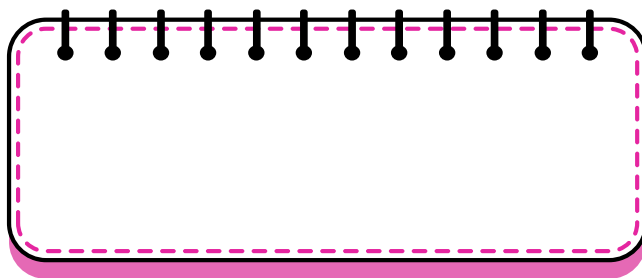
Si lavora in blocchi di **25 minuti di attività** seguiti da **5 minuti di pausa**. Dopo **4 pomodori**, si fa una pausa più lunga (**15–30 minuti**).

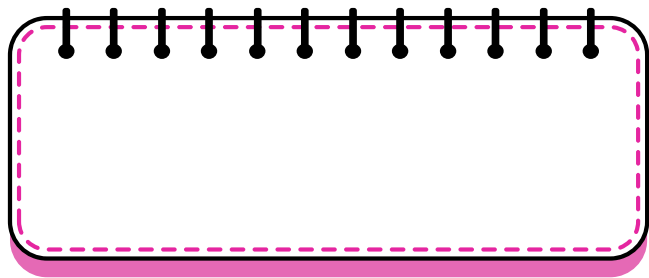
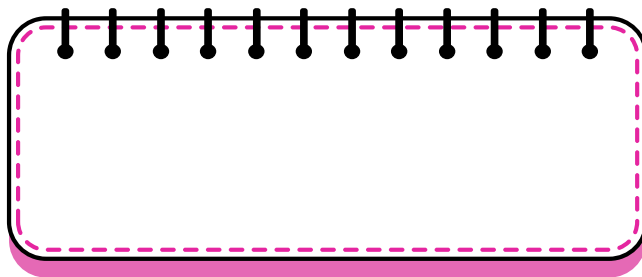
💡 È ideale per **attività lunghe o impegnative**, quando la concentrazione diminuisce o non sai da dove iniziare. *Sapere che una pausa è vicina riduce l'ansia e ti aiuta a restare focalizzata.*

🎯 Obiettivo:

Allenare la mente a lavorare con equilibrio, rispettando i tuoi tempi naturali di attenzione. Con il tempo, anche i progetti più grandi diventano gestibili — un passo (o un pomodoro) alla volta.







♥ Organizzazione Finanziaria

Parlare di soldi, per molte donne creative, può sembrare scomodo... ma è una parte fondamentale del nostro percorso. La tua creatività ha valore, e imparare a gestire le tue risorse economiche con consapevolezza ti permette di sentirti libera, stabile e rispettata nel tuo lavoro.

💰 **Non serve essere “brava con i numeri” per iniziare.**

Qui troverai uno spazio semplice ma potente per iniziare a:

- Tenere traccia delle entrate e delle uscite legate ai tuoi progetti creativi;
- Capire quanto vale davvero il tuo tempo e il tuo talento;
- Fare piccoli passi verso una gestione più chiara, senza ansia e senza pressioni.

📅 Troverai pagine da compilare per:

- Calcolare costi, materiali e guadagni;
- Impostare dei prezzi sostenibili e giusti, sia per te che per chi acquista da te;
- Seguire l'evoluzione del tuo progetto mese per mese;
- Monitorare le spese personali e capire come organizzarti per realizzare i tuoi sogni con serenità.

✳ Anche se sei all'inizio, imparare a vedere la parte economica del tuo lavoro non toglie poesia alla tua creatività, ma le dà radici.

🌱 Avere un minimo di struttura finanziaria è un atto di rispetto verso te stessa, il tuo tempo e chi crede nel tuo progetto. Che tu voglia solo coprire i costi o trasformare la tua passione in una vera attività, qui c'è lo spazio per pensarci con calma, con amore, con dignità.

🧘 Una donna che sa dare valore al proprio lavoro è una donna che si prende sul serio. E tu, lo meriti.

Comincia con un piccolo gesto: scrivi oggi quanto hai investito in te. È un seme che crescerà nel tempo.

Investire in Te Stessa

Annota tutto ciò che rappresenta un investimento nella tua crescita
(corsi, strumenti, materiali, consulenze, macchinari, etc).

Cosa ho acquistato/seguito	Costo	Come mi ha aiutata	Beneficio percepito

Annotazioni

Costo reale/ideale tuoi prodotti o servizi

Per capire quanto vale quello che fai e non sottovalutarti!

[illegible]

Organizzazione Finanziaria

Entrate ed uscite mensili a partire dal _____

Mese	Entrate	Uscite	Differenza	Osservazioni

6

M
E
S
I

Entrate ed uscite mensili a partire dal _____

6

M
E
S
I

Spazio Promozione

Questo è il tuo spazio per osservare, esplorare e scegliere ciò che funziona davvero per te. Non ci sono regole fisse né modelli da copiare, ma strumenti pratici per aiutarti a trovare la tua via comunicativa: quella che ti fa sentire bene e rappresentata. È come un piccolo laboratorio personale dove puoi studiare, sperimentare e annotare:

Palette colori

Quali colori ti piacciono? Quali ti fanno sentire ispirata, professionale, solare o rassicurante? Usa questa sezione per raccogliere palette che ti attraggono, annotare perché ti piacciono, e scegliere quella che più parla del tuo progetto.

Stile del testo

Come vuoi parlare alle persone? Con un tono dolce e motivante, giocoso, diretto o poetico? Qui potrai appuntare frasi che senti tue, parole chiave che ti rappresentano, esempi di caption che potrebbero diventare il tuo stile.

Tipo di immagini

Ti piacciono le foto luminose e naturali o le grafiche ordinate e colorate? Ami mostrare il dietro le quinte o preferisci post più ispirazionali? Inserisci esempi, idee, osservazioni: crea il tuo stile visivo un passo alla volta.

Audio che ti rappresentano

Che tipo di musica vorresti accompagnasse i tuoi video o reel? Suoni dolci, parole forti, silenzi? Segna gli audio che ti piacciono, i trend che senti affini, le emozioni che vuoi trasmettere attraverso suono e immagine.

Contenuti da testare

Appunta idee per post, format che hai visto e che ti hanno colpita, cosa potresti raccontare della tua storia, delle tue creazioni, dei tuoi valori.



Annotare ti aiuterà a trovare un ritmo naturale nella tua comunicazione, senza forzature.

Non devi essere ovunque, né fare tutto perfettamente. Ma capire cosa ti fa sentire bene nel comunicare è il primo passo per far arrivare agli altri la tua luce.

 Usa questo spazio per studiare, osservare e decidere cosa funziona meglio per te.

Nessuna pressione, solo esplorazione.

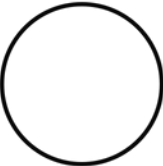
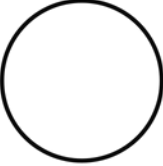
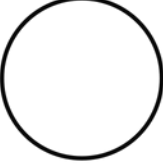
E ogni volta che qualcosa ti rispecchia... prendine nota. Stai costruendo il tuo modo unico di farti conoscere e riconoscere.

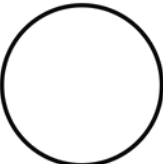
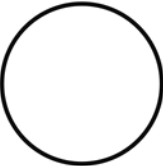
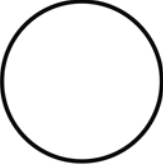
Le prime idee...

Crea la Tua Impronta Visiva e Comunicativa

La mia Palette Emotiva

Scegli da 3 a 6 colori che ti fanno stare bene o che vorresti associare al tuo brand.

Colori principali	Codice colore	Emozioni che trasmette	Perché mi rappresenta
	# _____	_____	_____
	# _____	_____	_____
	# _____	_____	_____

Colori secondari	Codice colore	Emozioni che trasmette	Perché mi rappresenta
	# _____	_____	_____
	# _____	_____	_____
	# _____	_____	_____

Il Mio Tono di Voce

La voce del tuo brand è la tua anima che parla agli altri. Scrivi parole che descrivono *il tuo modo naturale di comunicare* (es. accogliente, sincera, solare, ispiratrice). Poi pensa a cosa vuoi *evitare* (es. toni aggressivi, freddi o distaccati). Infine, scrivi una o due frasi che potrebbero rappresentarti, come se fosse *IL TUO SLOGAN* (per iniziare puoi immaginarlo come *"Un Motto"*)

Parole che mi rappresentano

Parole che NON voglio usare

Emozione che voglio trasmettere

Esempio di frase o caption personale

Le Mie Immagini Guida

Scrivi, disegna o fai un collage delle immagini o simboli che ti ispirano:
ambienti reali, oggetti simbolici, mani al lavoro, dettagli di tessuti, forme,
natura... Annota come vorresti che si sentisse chi guarda i tuoi post: rasserenato,
ispirato, motivato, curioso, etc

Tipo di immagine	Emozione o messaggio	Dove potrei usarla	Ispirazione o esempi

Suoni e Atmosfere

Ogni musica o suono è un ponte emozionale tra te e chi ti ascolta. Annota i suoni o le musiche che ti fanno “vibrare” nella direzione giusta. ***Puoi pensare anche a silenzio, ritmo, parole o rumori ambientali: tutto può comunicare qualcosa del tuo mondo creativo.***

Titolo Audio Suono	Emozione Sentimento che evoca	Dove potrei usarlo	Perché mi rappresenta

Contenuti da Testare

Comunicare non è perfezione, è esperienza. Prova, osserva, aggiusta il tiro.

Annota le idee che vuoi provare sui social o nel tuo sito: post di **storytelling**, **dietro le quinte**, **tutorial**, **momenti personali o riflessivi**. Dopo averli pubblicati, **osserva come ti senti e come reagisce il tuo pubblico**. Questo spazio serve per sperimentare, non per giudicarti. Dopo averli pubblicati, osserva come ti senti e come reagisce il tuo pubblico.

Idea Format Trend Ispirazione	Obiettivo (ispirare, informare divertire...)	Cosa mi serve per realizzarlo /Location Materiale	Risultato emozionale Interazioni Feedback

Crea il Tuo Logo

Questa è la parte più magica del tuo percorso visivo: dare un volto al tuo progetto. Il logo è molto più di un disegno: è il simbolo che racchiude ciò che sei, ciò che offri e l'emozione che vuoi trasmettere. Non serve essere grafiche esperte per iniziare — serve fidarsi di sé, ascoltare le sensazioni nate dagli esercizi precedenti e lasciarsi guidare dall'intuizione. **Prendi una matita, dei colori o una penna digitale... e comincia a giocare.**

Ricorda:

**Le bozze sono semi di idee. Il perfezionamento verrà dopo.
La tua visione merita di essere espressa, anche in modo semplice.**

Prima di disegnare, rifletti su:

- Quali parole o concetti descrivono meglio il mio progetto?
- Quale simbolo o forma rappresenta ciò che faccio o ciò che sento?
- Cosa voglio trasmettere quando qualcuno vede il mio logo?

Lasciati andare. Dai spazio alla fantasia. Esprimiti.

Bozze e schizzi multipli

Analizza, setaccia, scegli, migliora. Non cercare la perfezione.

Crea nuove bozze

Dopo aver creato le tue prime idee, puoi scegliere la strada che senti più tua:

- 1. Realizzarlo da sola, seguendo il percorso del mio corso “Rinascita Creativa”, dove imparerai passo passo a digitalizzare ed usare ovunque il tuo logo.**
- 2. Chiedere un supporto parziale, per avere un mio feedback, qualche consiglio tecnico sulla tua progettazione, oppure intervenire personalmente nel tuo file.**
- 3. Affidarmi la progettazione digitale completa, trasformando la tua idea in un logo professionale, pronto per l’uso sul web, sui social e sui tuoi prodotti fisici.**

♥ Conclusione

Cara amica creativa,

se sei arrivata fin qui, hai già compiuto *qualcosa di prezioso*: hai scelto di **credere in te stessa**. Hai osservato, scritto, riflettuto, disegnato, sicuramente anche cancellato e ricominciato. Ma soprattutto... hai osato **iniziare**. ✨

Se non mi conosci, io sono *Mariachiara* (alias *Mariem Designer* - @khat_design_italy), **grafica pubblicitaria, illustratrice, artista e insegnante creativa** con quasi **25 anni di esperienza** nel mondo della comunicazione visiva e dell'arte applicata.

Ho deciso di mettere a disposizione *tutto ciò che ho imparato* — tra studio, lavoro e vita vissuta — per **aiutare le donne** come te a scoprire e coltivare il proprio **talento creativo**, trasformandolo in un percorso di **crescita personale** e, se lo desiderano, **professionale**.

Credo profondamente che **la creatività sia l'attitudine giusta per risolvere i problemi**, per **rinascere** e **rivoluzionarsi**. Non serve avere tutto pronto: serve solo iniziare con un passo. **Anche il seme più piccolo, se custodito con cura, può diventare un giardino rigoglioso.** 🌱 Il mio desiderio è che questo planner ti accompagni come una bussola gentile, per ricordarti che non sei sola nel tuo cammino.

♥ Continua il tuo percorso con me su *DonneCreative.it*

Sul mio sito troverai tante risorse e percorsi pensati per accompagnarti passo dopo passo nella tua evoluzione creativa:

- 🎨 **Corso "Rinascita Creativa"** - Orientamento agli hobby e business creativi con l'ausilio della grafica. Impara a conoscere il tuo potenziale, a sviluppare la tua identità visiva e a costruire la base del tuo progetto.
- 📖 **Mini-Book gratuito "7 Giorni per Riscoprire Te Stessa"** - Un percorso introspettivo e creativo per ritrovare ispirazione e fiducia in Te stessa.
- 📱 **Guida Interattiva "Impara a Vendere Online – Speciale Etsy"** con un Bonus esclusivo: CheckList e Consigli per Spedizioni in autonomia.



🌐 Sito web:

www.donnecreative.it

📷 Instagram / Facebook:
[@DonneCreative.it](https://www.instagram.com/donnecreative.it)

PROJECT AGENDA

Organizza il tuo progetto senza stress



Rinascita
Quotidiana

DonneCreative.it

Come utilizzare la tua Project Agenda

Questa agenda è pensata per **accompagnarti giorno dopo giorno** nel tuo **percorso creativo**. È il completamento pratico del **Project Planner**: qui metterai in azione ciò che hai scoperto, pianificato e sognato.

Come stampare le pagine

*Puoi stampare le pagine della tua **Project Agenda** in base alle tue esigenze:*

- ♥ Formato consigliato: A4 o A5 (per chi desidera un'agenda più compatta).
- ♥ Fronte/retro: per ridurre volume e costo.
- ♥ Rilegatura: Puoi scegliere un raccoglitore ad anelli, una spirale o rilegata con una bacchetta rilegafogli.
- ♥ Puoi stampare mese per mese se preferisci un planner più leggero.

Numero di copie:

Per un percorso di 6 mesi, avrai bisogno di stampare:

- 1 volta le **copertine** (la prima davanti e l'ultima se esistente)
- 6 pagine della **pianificazione mensile** per 6 mesi (fronte/retro), oppure 1 mese alla volta (1 foglio fronte/retro)
- 7 pagine della **pianificazione giornaliera** (fronte/retro) per avere una settimana, oppure, 28 fogli (fronte/retro) per avere il tempo di un mese.

✦ *Nota: puoi aggiungere liberamente altre pagine in base al tuo ritmo personale e alle tue esigenze.*

Se preferisci, puoi omettere le pagine di spiegazione o stampare solo quelle che ritieni utili, leggendo le altre direttamente sul tuo dispositivo.

Scegli carta opaca per rendere la scrittura ed i disegni dal tratto più piacevoli e durevoli nel tempo.

 **Sito web:** www.donnecreative.it  **Instagram / Facebook:** @DonneCreative.it

Attenzione:

Tutti i contenuti di questo file sono protetti da copyright e destinati all'uso personale. È vietata la copia, la condivisione o la diffusione, anche parziale, senza il consenso scritto dell'autrice. Se desideri consigliare questo lavoro ad altre persone, per favore indirizzale al sito ufficiale o ai canali social dell'autrice.

Piano Mensile di _____

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

Obiettivi del Mese _____

Obiettivo pratico o economico	Azioni concrete per raggiungerlo	Risultato finale	Emozione vissuta

RIFLESSIONI e VALUTAZIONI

La Citazione che ti Ricorda il Tuo Impegno

“ ”

Planning del Giorno

Da fare

 **Mattina**

 **Pomeriggio**

 **Sera**

Come prendo cura di me stessa

Come mi sento:

Azione gentile:

In che fase del ciclo sono:



Gestione del Tempo

Metodo utilizzato:



Idea Creativa



Azione Creativa

Planning del Giorno

Piano Progetto



Studio:

Ideazione:

Valutazione:

Revisione:

Appuntamenti



1.

2.

3.

4.

5.

Gestione Finanze



Speso:

Risparmiato:

Annotazioni importanti



3 Obiettivi del Giorno

-
-
-

Risultato



3 Ragioni per cui provo Gratitudine



-
-
-



Viaggia dentro te stessa alla scoperta del TUO PROGETTO IDEALE

DonneCreative.it