

# ROUTINE GIORNALIERA E PREPARAZIONE ALLA PERFORMANCE

*di Fulvia Mancini*

## IL TUO WORKBOOK UFFICIALE

4 Semplici consigli per trarre il massimo giovamento dal corso:

1. Stampa il workbook prima di ascoltare il tutorial, così da poter scrivere le notizie più importanti.
2. Riserva almeno trenta minuti da dedicare al tutorial in assoluta concentrazione.
3. Scrivi tutte le idee che ti vengono in mente durante l'ascolto, così da non perdere tutto ciò che è rilevante per te.
4. Pensa a come puoi migliorare velocemente nella tua pratica quotidiana, nell'acquisizione di quanto viene condiviso nel tutorial.

Buon divertimento!

Usa lo spazio sottostante per scrivere le tre importanti frasi che ho pronunciato nell'introduzione al corso.

Sono dei punti di forza molto importanti di questa sessione e ti prego di scriverle lentamente e di visualizzarle ogni giorno per sette secondi.

---

1

---

---

2

---

---

3

---

SCRIVI COSA VORRESTI CHE DIVENTASSE FAMILIARE NELLA TUA PRATICA DI STUDIO QUOTIDIANA E COSA VORRESTI INVECE ELIMINARE O MODIFICARE NELLA TUA PERFORMANCE.

**FAMILIARE**

VORREI TANTO CHE IL MIO SUONO FOSSE

---

---

---

VORREI TANTO POTER SUONARE CON LIBERTÀ

---

---

---

VORREI TANTO SUONARE COSÌ DA SENTIRMI

---

---

---

---

---

---

---

## ESTRANEO

VORREI TANTO NON SUONARE IN CONDIZIONI DI TENSIONE E STRESS

---

---

---

NON VOGLIO ESSERE NERVOSO E TESO QUANDO

---

---

---

NON VOGLIO PERDERE IL MIO TEMPO PREZIOSO A STUDIARE MALE SE

---

---

---

[illegible]

# IL TUO FEEDBACK DOPO UNA SETTIMANA

(DA RIPETERE ANCHE OGNI SETTIMANA)

SCRIVI ALLA FINE DEL COMPLETAMENTO DI OGNI SESSIONE (PRANAYAMA-YOGA- RICERCA DEL SUONO)  
COME TI SEI SENTITO, COME SENTI DI ESSER MIGLIORATO O LE DIFFICOLTÀ: È IMPORTANTE PER  
MONITORARE I TUOI PROGRESSI.

GIORNO 1

---

---

---

GIORNO 2

---

---

---

GIORNO 3

---

---

---

GIORNO 4

---

---

---

GIORNO 5

---

---

---

GIORNO 6

---

---

---

GIORNO 7

---

---

---

Sono sempre a disposizione per rispondere alle tue domande e per guardare ed analizzare i tuoi video se desideri avere il mio feedback personale!

In bocca al lupo!

