

Mercoledì, 25 gennaio 2017

Come lo Uso Evernote

Ho usato per 2-3 anni Evernote Premium come un semplice archivio (che spreco!). Per chi non la conoscesse, Evernote è un'applicazione per scrivere note, per raccogliere documenti, per sviluppare la propria creatività, per dare ordine alla propria vita. Insomma... un'espansione del cervello! Premetto che uso il sistema GTD (Get Things Done, in italiano tradotto con "Detto, Fatto!") di David Allen, che per alcuni è superato. Per me no.

Per me è un sistema di produttività fantastico.

Come ho organizzato il mio spazio Evernote! Ho una cartella INBOX dove entra tutto e passa tutto di lì. Questo è il cuore di Evernote.

Da qui, le mie note vengono...

Cancellate

Lavorate (nella cartella Incubator... dove ci sono le cose su cui sto lavorando e dove avviene una sorta di Brainstorming continuo)

Archivate come "references" o materiale che mi servirà in futuro.

Tra le altre cartelle importanti ho:

Progetti Attuali (un'espansione di Incubator... quando il progetto comincia a diventare più corposo ed una sola nota non è più sufficiente)

Lavoro (tutte le note, i documenti e le references per il lavoro... o i lavori)

Personale (tutte le cose personali o riferite alla casa, ma non di lavoro)

Un Giorno/Forse (tutte le cose che voglio fare, ma non adesso... tutte le idee per il futuro, progetti futuri, cose che farò nei mesi/anni futuri... forse)

Poi ho altre cartelle... che sono:

Sogni (una sorta di Vision Board, tutta di immagini evocative)

Templates (modelli che uso, sia in Evernote, sia per Lavoro, sia per le attività Personali)

Contatti (tutti i riferimenti ai contatti che uso abitualmente, telefono, mail, attività varie...)

Ultima, ma non ultima, ho un taccuino Diario, in cui registro attività quotidiane ed anche i miei sogni. Se posso aiutarti ad ottimizzare l'uso di Evernote, chiedi pure, fai domande specifiche. Uso altre due app oltre ad Evernote che sono liste di cose da fare: Todoist Premium (per le mie attività terrene) ed Habitica (gratuito, per le mie attività, diciamo spirituali, quelle di cui parlo qui sul blog)

David Allen

Detto, Fatto! L'Arte dell'Efficienza

Il metodo "GTD - Getting Thing Done", che ha cambiato la vita e il modo di lavorare di milioni di persone in tutto il mondo

Sperling & Kupfer

è 12.9

Macrolibrarsi.it

Blog Export: 100salute, <http://www.100salute.it/>

Scritto da Guido at 14:14

Martedì, 24 gennaio 2017

10 Minuti di Meditazione al Giorno

C'è una pratica meditativa molto interessante che consiglio di fare ogni giorno: 10 minuti senza far niente! Viviamo in una società super-impegnata, super-indaffarata e super-agitata. Allo stesso modo la nostra mente è super-impegnata, super-indaffarata e super-agitata. Ma la mente per essere efficiente ha bisogno di riposo. Cos'è la pratica che faccio ogni giorno e che consiglio di fare? Stare 10 minuti senza far niente. Senza pensare a niente. Semplicemente essere. Semplicemente percepire con i 5 sensi. Ma senza perdersi nel flusso dei pensieri, senza agire. Senza muoversi. Questa è la meditazione. Non è importante come ti siedi, non è importante come ti vesti, non è importante come metti le mani, non è importante che incenso metti, non è importante la musica di sottofondo. Seduto, in piedi, sdraiato... chisseneffrega. Quello che conta è lo stato della tua mente. In questo mondo superstressato cerchiamo tutti delle distrazioni dai nostri pensieri e dalle nostre emozioni... la televisione, il lavoro, la radio... distrazioni continue. Quanti salgono in auto e la prima cosa che fanno è accendere la radio per non avere a che fare con i propri pensieri? Quanti lavorano in casa e accendono la TV in sottofondo per "coprire" i "rumori" della mente? E quelli che bevono per dimenticare e non affrontare la vita? E la droga? Che cos'è questa fuga continua dalla vita? La meditazione in ogni momento... la consapevolezza di stare qui, ora... vivi, pienamente vivi. Noi siamo qui e possiamo imparare a vivere pienamente con una mente calma, focalizzata e rilassata. 10 minuti al giorno... possono cambiare la nostra vita. Senza far niente. Molte persone pensano che la meditazione sia una cosa difficilissima. Smettere di pensare e sbarazzarsi di tutte le emozioni. Bam! Ci provano e non ci riescono... non ci riescono perché non è una cosa così immediata. È un rilassamento focalizzato... meditare significa stare in mezzo... tra la concentrazione e il rilassamento... lasciando che i pensieri vadano e vengano... agitati, annoiati o con un chiodo fisso che batte come un tamburo nel centro del cranio... Dobbiamo solo osservare. Senza far nulla. E cominceremo a vedere le cose da una prospettiva diversa.

Scritto da Guido at 21:02

Giovedì, 5 gennaio 2017

Un Solo Esercizio Contro Miopia e Astigmatismo

Pensavate che mi fossi arreso nella mia sfida con la miopia? Eeeeh no!

E' vero che questo è l'anno in cui mi dedicherò principalmente alle tecniche energetiche, ma non lascio indietro niente. Ora voglio dare piena fiducia a quel pioniere creativo che si chiama Gustavo Guglielmotti e che da un paio di anni porta avanti la sua battaglia contro i difetti della vista. La sua teoria attuale, che potrebbe anche essere del tutto sbagliata e prevede la necessità di allungare il nervo ottico, porta avanti un solo esercizio di potenziamento dei muscoli oculari, che lui chiama Lower. Semplice. Molto semplice. Secondo Gustavo "I problemi di vista sono conseguenza di una sola cosa. L'allungamento e la contrazione del nervo ottico. Il primo crea l'ipermetropia e il secondo crea la miopia." In pratica il suo metodo, che è bene illustrato nel suo ebook acquistabile sul suo sito, consiste nel forzare la muscolatura degli occhi in diagonale verso il basso. Voglio dare credito a Gustavo con 20 ore di pratica su questa tecnica. In realtà ho già cominciato intorno a Natale e sono andato avanti senza praticamente nessun risultato e senza nemmeno sentire gli occhi affaticati. Fino ad oggi. Oggi ho cominciato ad avere delle buone schiarite di dettaglio alla guida dell'auto. Sarà quello? Non sarà quello? Non lo so e non lo posso sapere ora. Attualmente sono a circa un'ora e mezza di pratica globale. Porto avanti la mia sperimentazione e poi vediamo cosa succede. Un solo esercizio. Semplice. Molto semplice. Ah. Sto continuando a portare avanti la mia abitudine del niente occhiali in casa ed il meno possibile fuori casa. Leggo ad una distanza che mi permette un leggero allenamento alla focalizzazione.

Scritto da Guido at 22:24

Martedì, 3 gennaio 2017

Parte la Mia Immersione nell'Aspetto Energetico del Tai-Chi

Ho pianificato le mie pratiche per il 2017 con un'immersione nelle Arti Energetiche e prima tra tutti, ho cominciato con la regina: il Taijiquan (Tai Chi Chuan). Taiji è un'arte marziale interna, ma io sono poco interessato al suo aspetto marziale o alle tecniche di autodifesa. Per quello ho già il pragmatico wing-chun, che pratico con regolarità. Non sono nemmeno interessato agli aspetti salutistici della ginnastica dolce per anziani (ho ancora tempo per quella), non sono interessato a praticare il taiji per muovermi in maniera esotica, ridurre la pressione arteriosa e lo stress. Nemmeno per sviluppare la longevità. Nemmeno per dare sfoggio di me in eleganti dimostrazioni con un kimono sgargiante. Niente di tutto questo. Sono interessato solo all'aspetto più crudo del taiji, quello meno conosciuto, l'aspetto puramente energetico. Voglio sentire il flusso dell'energia che si muove intensamente nel corpo, voglio percepire quelle dimensioni energetiche che i cinesi chiamano "segreta" e "misteriosa" (tralascio appositamente la terminologia cinese). Ho troppa fantasia? Chissà. Forse sì, ma se non provo sulla mia pelle rimarrà sempre con il dubbio. Attualmente sono diffusi nel mondo cinque principali stili di Taijiquan: Chen (da cui probabilmente derivano tutti gli altri), Yang, Wu/Hao, Wu e Sun. Io faccio riferimento allo stile Yang, che a quanto mi risulta, è anche il più diffuso al mondo, in particolare alla forma di 37 movimenti di Zheng Man Qing (1902-1975), allievo di Yang Cheng Fu (1883-1936), nipote di Yang Lu Chan, fondatore dello stile, che imparò dalla famiglia Chen, prima spiando di nascosto e poi in modo più ufficiale. Pare che il taijiquan sia stato originato nel XII secolo da Zhan San Feng, ma questa pare sia più una leggenda che un fatto storico. Tutto questo solo per inquadrare l'aspetto storico di questa interessante pratica. Ora non mi resta che praticare, cominciando dallo scioglimento delle articolazioni per togliere il grosso delle tensioni fisiche e dalle tecniche di rilassamento di base. Taiji è come un sistema alchemico che porta a sciogliere le tensioni fisiche, emotive e psicologiche, trasformandole in qualcosa di diverso, in un flusso di energia ad alta intensità che mi porterà verso frontiere che non ho ancora conosciuto. Almeno questo è quello che mi auguro.

Scritto da Guido at 17:14