

CALENDARIO DELL'AVVENTO

PER LOGOPEDISTI



BENVENUTA/O NEL TUO CALENDARIO DELL'AVVENTO PER LOGOPEDISTI! 🎄

COSA **NON È QUESTO CALENDARIO:**

- **UNA LISTA DI COSE DA FARE**
- **UNA SCALETTA PRE-IMPOSTATA DA COMPILARE**
- **UNA TO-DO LIST DA COMPILARE TUTTA ENTRO NATALE**

COSA **REALMENTE È QUESTO CALENDARIO:**

- **È UN INVITO A **PRENDERTI CURA DI TE**, DEL TUO STUDIO, DEI MATERIALI ... SENZA STRESS.**
- **UN **PUNTO DI PARTENZA** RALLENTATO E CONSAPEVOLE PER IL TUO NUOVO ANNO COME LOGOPEDISTA (E NON SOLO)**
- **UNA **TAPPA A CUI RITORNARE** QUANDO TI SENTI PERSA O PERSO E VUOI RITROVARE PIÙ EQUILIBRIO E ORDINE (VALIDO TUTTO L'ANNO)**

ISTRUZIONI PER L'USO:

- **SCEGLI COSA FARE, QUANDO FARLO, QUANTO FARLO: OGGI DIGITALE, DOMANI FLOW, DOPODOMANI FLOW... DECIDI TUTTO TU!**

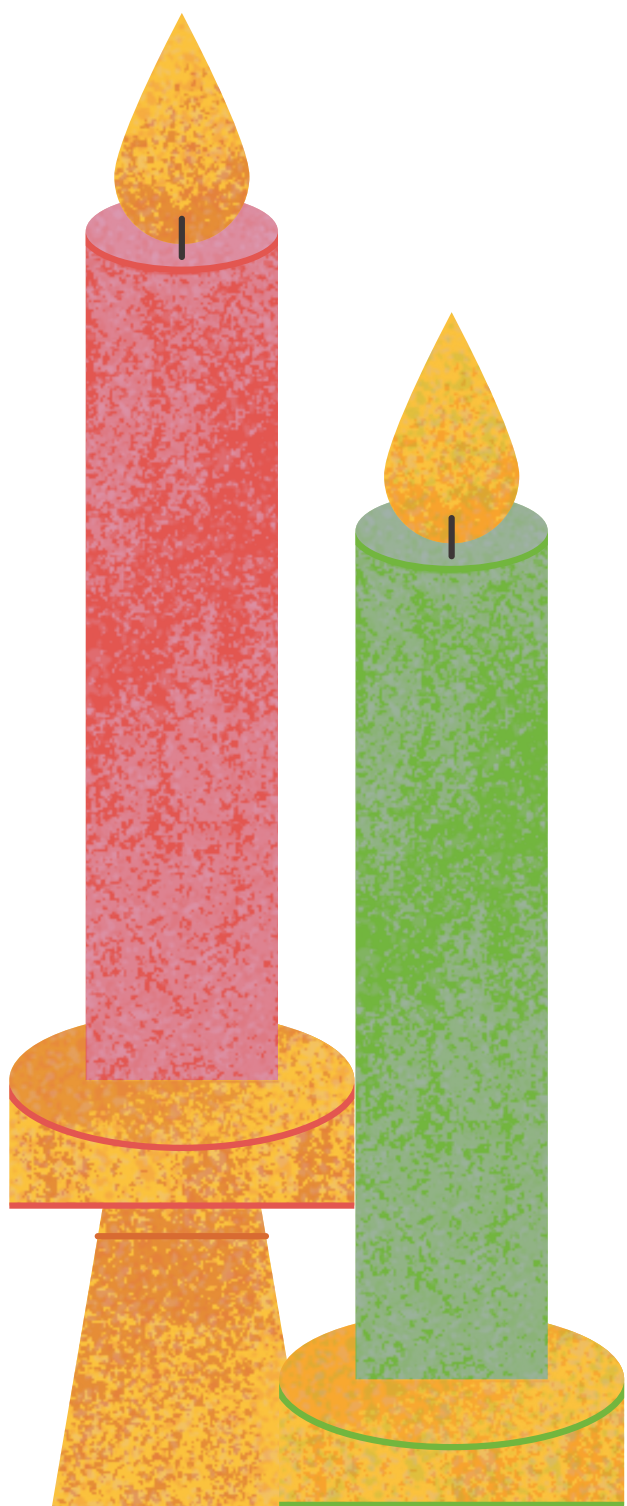
CURA DELLO SPAZIO DIGITALE

- Pulisci il desktop: lascia visibili solo 5 file/cartelle essenziali
- Rinomina 10 file sparsi usando uno schema coerente (data + argomento)
- Crea 3 nuove cartelle "madre" per il 2026 (Formazione / Pazienti / Contenuti)
- Svuota la cartella Download completamente
- Elimina o archivia vecchie newsletter, PDF e materiali duplicati
- Fai un backup completo su cloud o hard disk esterno
- Riordina le app sul telefono mettendo in prima pagina solo quelle davvero utili



CURA DELLA STANZA

- Riordina un solo cassetto della scrivania
- Aggiungi una pianta in un angolo della stanza
- Pulisci e sistema un cassetto dei materiali logopedici
- Cambia posizione a un oggetto della scrivania per “rinfrescare” la stanza
- Crea un piccolo angolo relaxing (candela, tisana, lampada calda)
- Elimina 3 oggetti rotti, scarichi o inutilizzati
- Metti una foto, una frase o un oggetto che ti fa sorridere sulla scrivania



CURA DEI MATERIALI

- Riordina un solo quaderno/dispensa
- Evidenzia con colori diversi 5 concetti chiave nei tuoi appunti dell'ultimo corso di formazione.
- Crea e colora etichette per quaderni o scatole dei materiali
- Seleziona e conserva solo i 5 materiali riabilitativi che usi di più
- Elimina fotocopie vecchie o duplicati inutili
- Crea una mini-cartellina "idee brillanti" per il 2026



CURA DI TE

Stato di Flow

- Fai una passeggiata a passo sostenuto di almeno 15 minuti
- Colora un mandala
- Fai lettering creativo
- Cucina una ricetta
- Costruisci un puzzle da almeno 100 pezzi
- Fai l'uncinetto
- Sistema un cassetto o una scatola con attenzione con un sottofondo musicale



BUONA ATTESA DEL NATALE

ELENA
BADDUO
logopedista

