

Appunti

Maurizio Stagni

Revision 1.0

160426

Table of Contents

	xiii
1. Elenco Esercizi	1
1.1. Corpo libero	1
1.2. Sequenze varie	11
1.2.1. Circuito MMA	11
1.3. Crossfit	11
1.3.1. Esercizi proposti	11
1.4. Tipologie d'allenamento	14
1.5. Zuu	14
1.5.1. Ancore	14
1.5.2. Recuperi	15
1.5.3. Weapons	16
1.5.4. TBD	19
1.5.5. Drills	21
1.5.6. Drill n.1	25
1.5.7. Drill n.2	25
1.5.8. Drill n.10	25
1.5.9. Drill workout 1	25
1.5.10. Drill Firenze	25
1.5.11. Drill Walkwall	26
1.6. Asana Yoga	26
1.7. Sequenze Yoga	30
1.8. Riscaldamento	32
1.8.1. MP Style warm up	33
1.9. Sequenze	33
1.9.1. 7 minutes workout	33
1.9.2. RED	34
1.9.3. Core	39
1.9.4. Grid Fit	40
1.9.5. TRX	40
1.9.6. Elenco Esercizi fatti in palestra	41
1.9.7. Suggeriti	41
1.10. Calisthenics	41
1.11. Esercizi stretching	42
1.11.1. Esercizi	42
1.11.2. Localizzazioni	44

1.11.3. Sequenze	44
1.12. Esercizi posturali	45
1.12.1. Postural test	45
1.12.2. Per l'ufficio	46
1.12.3. Esercizi quotidiani	46
2. Esercizi per il rachide	49
3. Salute	51
3.1. Alito	51
3.2. Mindfulness	51
4. Comunicazione	53
4.1. Checklists	53
5. Everday thinking	55
5.1. Problemi cognitivi	55
6. Negoziazione	59
7. Vendita	61
7.1. SPIN Selling	61
8. Canto	63
8.1. Preparazione fisica	63
8.2. Canzoni Bambini	63
9. Musica	65
9.1. Teoria	65
9.1.1. 4 accordi POP	65
9.2. Ukulele	65
9.2.1. Esercizi Strumming	66
9.2.2. Arpeggi	67
9.3. Songs	67
10. Carisma	69
10.1. Presenza	69
10.2. Trasferimento di responsabilita	69
10.3. Destigmatizzare il disagio	69
10.4. Neutralizzare la negativita	70
10.5. Riscrivere la realta	70
10.6. Ottenere soddisfazione	70
10.7. Soffermarsi sulle sensazioni	70
10.8. Allargare la zona di conforto	71
10.9. La visualizzazione	71
10.10. La gratitudine	71
10.11. La compassione	71

10.12. La compassione di sé	72
10.13. La Metta	72
10.14. Usare il linguaggio del corpo per cambiare atteggiamento	73
10.15. La stretta di mano perfetta	73
10.16. La fluttuazione vocale	73
10.17. Il potere della voce	74
10.18. Potere della voce HAIL	74
10.19. Disposizione dei posti carismatica	75
10.20. Essere il gorilla dominante	75
10.21. Correggere il tiro	76
10.22. Mostrare vulnerabilità	76
10.23. Altre Olivias	77
10.23.1. Mind over matter	77
10.24. Influenzare le persone	79
10.24.1. Autorità	80
10.24.2. Social proof	80
10.24.3. Strategie per proteggersi	82
10.25. Scienza della persuasione	82
11. Mindfulness e Apprendimento	85
11.1. Cos'è necessario fare per vivere mindfully	85
11.1.1. SLLS: Stop, Look, Listen, and Smell	85
11.2. Studio	85
12. Public Speaking	87
12.1. Suggestion	87
12.2. A guide to impromptu speaking	88
12.2.1. Impromptu Speaking Basics : PREP formula	89
12.2.2. For Intermediate speakers : Speech frameworks	89
12.2.3. Advanced speakers : Unique Selling Propositions	90
12.2.4. Quotes	91
13. Appunti per la scrittura	93
13.1. Stenografia	93
13.2. Comandi e dintorni	93
13.2.1. Codice per Pandoc	93
13.2.2. Help per notepad++	93
13.2.3. Dettagli per creazione EPUB / GITBOOK	93
13.2.4. DOS	95
14. Appunti di informatica	97
14.1. Scripts	97

14.1.1. Asciidoc	97
14.1.2. Asciidoc	97
14.1.3. FFMPEG AVCONV	98
14.1.4. Blender	100
14.1.5. Git	102
14.1.6. ImageMagik	102
14.1.7. Inkscape	103
14.1.8. MKVToolNix	103
14.1.9. SOX	103
14.2. Python	103
15. Appunti Linux	105
15.1. ADB	105
15.2. Blender	105
15.3. Cambio tastiera	105
15.4. Comandi Base	105
15.5. DLNA	106
15.6. Installazioni Linux	107
15.7. Mappare disco rete in Linux	107
15.8. Loopback Suono Linux	108
15.9. Midi	109
15.10. Montare usb esterna	109
15.11. mkvmerge srt merger	109
15.12. SSH	110
15.13. Simple Google TTS	110
15.14. rclone	110
15.14.1. Impostare Dropbox	110
15.14.2. Utilizzo	111
15.15. rsync	111
15.15.1. installazione	111
15.16. samba	112
15.16.1. Montare disco SMB ToDo Doppio?	113
15.17. Smartmontools	114
15.17.1. monitoraggio live	114
15.18. SVG File batch conversion to png and svg	114
15.19. Torrent, Transmission	115
15.20. Unison	116
15.20.1. Versione alternativa	117
15.21. Trovare l'ip	117

15.22. VIM	118
15.23. Youtube-dl	118
15.24. Wi-Fi, creare un hotspot	118
15.25. Xflux	118
16. Raspberry	119
16.1. Upgrade firmware	119
16.2. Sequenza installazione SDcard da linux	119
16.3. Per fare il backup	120
16.4. Prima installazione	120
16.5. Monto HD esterno	120
16.6. Installazione DLNA	121
16.7. Installazione Samba	122
16.7.1. Setup Wi-Fi On Your Raspberry Pi via the Command Line	123
16.7.2. Fix Video Source	124
16.7.3. Installing Games	126
16.7.4. Kivypie	127
16.7.5. Make from a raspberryPi a Radio Transmitter	129
16.7.6. ToDo Altre cose da fare in futuro	130
17. Android	131
17.1. Debloater	131
18. Windows	133
18.1. Net Use	133
18.2. Special Folders	133
18.3. Recreate Show desktop Icon	133
19. Analisi finanziaria	135
19.1. Zero Base Budget	135
19.1.1. Elementi per calcolo spese	135
19.2. Analisi finanziaria	136
19.3. Controllo dei risultati	136
20. Happiness	137
20.1. Qualche Definizione	137
20.2. Un pò di storia	137
20.3. Five differences between a happy life and a meaningful one	138
20.4. A Strange device	139
20.5. Practica	139
20.6. Le emozioni positive aprono la mente.	141
20.7. La ricerca di felicità	141
20.8. Domande buffe	141

20.9. What make us happy?	141
20.10. Terms of Happiness	141
20.11. Happiness Week 2	142
20.11.1. Why human are "ultrasocial"?	142
20.12. CAUSES AND CONSEQUENCES OF ATTACHMENT STYLES	143
21. Ciappini	145
21.1. Antizanzare	145
21.2. Impianto Culligan	145
21.3. Piscina interrata	146
21.4. Scuri	147
22. Posti in cui andare in vacanza	153
22.1. Parcheggi Bazza	153
23. Risorse interne	155
24. Risorse Esterne	157
24.1. Elenco Letture da affrontare	157
24.1.1. Comunicazione	157
24.1.2. Medicina	157
24.1.3. Negoziazione	157
24.1.4. Organizzarsi	157
24.1.5. Narrativa	158
24.1.6. Fumetti	158
24.2. Films	158
24.3. Software da conoscere	159
24.4. Wii	159
24.5. PS2	159
24.6. Siti	159
24.7. Cose da Comprare	160
24.8. Corsi da fare	160
25. Tecnologie Interessanti	161
25.1. Cambiamento	161
25.2. Esercizi	161
25.3. Appunti Gratitudine	161
26. Giochi e passatempi	165
26.1. Game Design	165

List of Figures

1.1. Half half hindu	17
10.1. Schema tipologie potere	80

List of Tables

1.1. Zuu	14
1.2. Rilassamento	30
1.3. Saluto al sole	31
1.4. Condizionamento 1 foo	42
1.5. CalB2W2a: 8X	42
1.6. Post Running	44
5.1. flashcards problemi cognitivi	56
5.2. flashcards HIP	57
9.1. Progressione I I7 IV V7	65
9.2. Nomenclatura	66
9.3. 4/4	66
9.4. 3/4	67
9.5. Nomenclatura	67
9.6. Arpeggi	67
10.1. Flashcard su Persuasione	83
13.1. Formato iso Ax	94
14.1. Scorciatoie	103

Questa è l'intestazione del libro vero e proprio

Parte lasciata intenzionalmente bianca

Chapter 1. Elenco Esercizi

1.1. Corpo libero

air squat



Sinonimi: accosciata, squat

Esecuzione: Esercizio che prevede il passaggio dalla posizione eretta a quella accosciata: gambe flesse oltre i 90°, schiena eretta, peso sulla pianata del piede. Le braccia possono essere parallele al terreno o più sollevate.

Effetti: migliora la flessibilità, e la muscolatura.

air squat, varianti

- squat jump: Esercizio adatto al rafforzamento delle gambe
- Squat press
- Squat side to side
 1. Scendo in squat con una delle due gambe in affondo laterale
 2. Salto nella direzione opposta alla gamba in affondo
 3. Atterro specularmente al punto 1

bastard burpee



Sinonimi: burpee bastardo.

Esecuzione: Come il burpee, ma con 2 flessioni.

Effetti: Phisico!.

burpee



Sinonimi: burpeee.

Esecuzione: Il burpee è un esercizio full body¹. Il movimento base si divide in 4 passaggi:
0 Partenza in posizione eretta.

- 1 Si passa in posizione di squat con le mani a terra.
- 2 Si lanciano i piedi indietro tenendo le mani a terra.

¹ <https://it.wikipedia.org/wiki/Burpee>

3 Subito si riportano i piedi in posizione di Squat.

4 Si salta dalla posizione di squat verso l'alto

Effetti: Effetti dell'esercizio.

burpee with dumbbells



Sinonimi: burpee with dumbbells,

Esecuzione: Eseguire  con le mani che afferrano il bilanciere.

Strumenti : dumbbells.

clean



Sinonimi: clean.

Effetti: Esercizio in 4 step.

Esecuzione: Istruzioni per l'esecuzione. Eventuali riferimenti.

1. Partenza

- chinati con le mani che afferrano il bilancere
- schiena leggermente incartata.
- peso bilanciato sotto i piedi.
- sguardo in alto
- testa allineata alla schiena
- bilanciere a contatto con gli stinchi

2. Stacco

- Spingi i piedi contro il terreno, tira indietro le ginocchia perché il bilanciere muovendosi solo verso l'alto passi, sempre stando vicino al corpo..
- Lo stacco avviene lentamente e culmina in un movimento esplosivo con la piena estensione della schiena.
- Come la barra passa sopra le ginocchia, tieni il peso sui talloni il più possibile e comincia ad estendere le anche avanti
- Quando la barra arriva a mezza altezza, velocemente e con potenza estendi le anche, le ginocchia, le anche, i talloni.

Quando la barra prende inerzia solleva anche le spalle più velocemente possibile.

La barra dovrebbe raggiungere la parte alta dei fianchi o del torace.

3. Atterraggio

- Appena ciè la completa estensione delle anche, porta il corpo sotto la sbarra, atterrando solidamente in front squat con lo sguardo in avanti.

Mentre lo fai ruota i gomiti avanti e sotto la barra, mollando la presa e permettendo ai polsi di girarsi verso l'alto. Fai posare la barra di fronte alle spalle, tra il picco dei deltoidi e la gola

4. Finale

- una volta che la barra è stabile, lentamente alzati fino alla posizione eretta. Se il peso è molto forte può essere più facile "rimbalzare" dalla posizione di squat senza pausa nella posizione bassa

5. Abbassate o Mollate il peso in sicurezza

clean varianti

- *clean press*: come il clean ma si completa con un push press

crunch



Sinonimi: addominali.

Esecuzione: Da supini flettere leggermente le gambe, portare le mani dietro la nuca e contrarre gli addominali, senza che le mani spingano sulla testa.

Effetti: 6 pack.

crunch with weight



Sinonimi: addominali con peso.

Esecuzione: Da supini flettere leggermente le gambe, stendersi supini ocn il peso afferrato con entrambe le mani allineato alla testa, sollevare il peso ed alzarsi.

Effetti: 6 pack.

criss_cross



Sinonimi: posizione del criss cross.

Esecuzione: addominali fatti a ginocchia alte con le gambe a 90 gradi. Portare mani dietro la nuca. Si portano le ginocchia alternate al petto ruotando il busto per toccare le ginocchia con il gomito opposto.

Effetti: Rinforzo Core.

- *Criss Cross to Teaser*: 3 movimenti di criss cross e si sta per un secondo in posizione teaser

downdog to bridge



Sinonimi: movimento da cane a faccia in giù a ponte.

Esecuzione: Da Cane faccia in giù fino a ponte faccia all'aria.

Effetti: Esercizio che coinvolge più fasce.

double_dumbbell



Sinonimi: double dumbbell,

Esecuzione: Eseguire un double dumbbell.

Strumenti : dumbbell x 2

Effetti: fa bene.

dumbbell_biceps_curl



Sinonimi: dumbbell_biceps_curl,

Esecuzione: Eseguire un dumbbell_biceps_curl.

Strumenti : nessuno *Effetti:* fa bene.

dumbbell_front_raise



Sinonimi: dumbbell_front_raise,

Esecuzione: Eseguire un dumbbell_front_raise.

Strumenti : nessuno *Effetti:* fa bene.

front squat



Sinonimi: accosciata con il bilanciere appoggiato al petto,

Esecuzione: Accosciata con il bilanciere appoggiato al petto.

Effetti: Effetti dell'asana.

geko



Sinonimi: posizione del geko

Esecuzione: Quadrupedia, le ginocchia non toccano terra. Estendi braccio sinistro e gamba destra e viceversa.

Effetti: Effetti dell'esercizio.

high_knees



Sinonimi: high_knees,

Esecuzione: Eseguire una corsa sul posto con le ginocchia alte.

Strumenti : nessuno *Effetti:* fa bene.

hip escape



Sinonimi: anche in fuga.

Esecuzione: Quattro zampe, ginocchia vicine a terra. Far uscire la gamba sx dal lato destro vicina al terreno tenendo le ginocchia del dx vicine a terra.

Effetti: benefici al core e alla mobilitazione dell'anca.

jumping jack

Sinonimi: posizione del,

posizione del

Esecuzione: Esercizio che coinvolge gambe e un pò tutto il resto.

Effetti: Effetti dell'esercizio.

lunge



Sinonimi: affondo.

Esecuzione: Eseguire un affondo.

Effetti: Effetti dell'esercizio.

mountain climber



Sinonimi: arrampicatore.

Strumenti : nessuno

Esecuzione: dalla posizione di plank portare alternativamente le ginocchia al petto.

Effetti: rinforzo del core.

plank



Sinonimi: posizione a V.

Esecuzione: Posizione della flessione con le braccia tese.

Strumenti : nessuno *Effetti:* ottimo esercizio per il core.

varianti

- plank walk
 - 1. Partenza in posizione plank
 - 2. Piego il braccio destro e appoggio il gomito destro al terreno
 - 3. Piego nello stesso modo il sinistro.
 - 4. Fletto il braccio sinistro e lo riporto in appoggio sulla mano
 - 5. Fletto come nel punto 4 anche il destro
 - 6. Ricomincio dal punto 1 ma inverto il braccio che per primo scende.
- side plank: Come il plank ma con il busto perpendicolare al terreno sorreggendosi su un braccio od un gomito.

plank to teaser



Sinonimi: posizione a V.

Esecuzione: Esercizio dinamico che si fa passando dalla posizione di **plank sui gomiti** a quella di **teasef**

Strumenti : nessuno *Effetti:* Fa benissimo.

prisoner_squat

Sinonimi: prisoner_squat,

Esecuzione: Eseguire un squat.

Strumenti : nessuno



power_clean



Sinonimi: power_clean,

Esecuzione: Eseguire un clean, ma con variazione del punto 3. ferma la barra a mezzo squat. Questa versione necessita che la barra sia lanciata più in alto.

Strumenti : bilanciere *Effetti:* fa bene.

power cobra



Sinonimi: ((posizione del cobra dinamico.

Esecuzione: Esercizio dinamico che comporta il passare in maniera alternata dalla posizione del cobra a quella accosciata.

Effetti: Rinforza Core e Spalle.

pull up



Sinonimi: trazioni.

Esecuzione: Esercizio di trazioni alla sbarra. Nel crossfit ha un'esecuzione con slancio che permette la realizzazione di più serie.

Effetti: Riforzo spalle, resistenza alla presa, core.

push up



Sinonimi: flessione

Esecuzione: Esercizio che si esegue partendo dalla posizione di plank, flettendo e distendendo le braccia

Effetti: Pettorali.

Varianti

- **Around the clock push up**

- **HandStand push up:** Forget shoulder presses. If you want a killer shoulder workout, look no further than the handstand push-up. To perform the handstand push-up, assume a handstand position. Slowly bend your elbows and lower your inverted body towards the ground. In order to maintain balance, you're going to have to call on your core and other smaller stabilizing muscles. If you can't do a stand-alone handstand, use a wall to assist you.

- **Hindu push up:** ² This is a dynamic full-body movement that will build strength and flexibility in your chest, shoulders, back, hips, and triceps.

Get in position by standing with your feet slightly wider than shoulder-width apart. Bend down and place your hands on the floor while keeping your arms and legs straight. You should look like an upside down human "v" with your butt being the point of the "v" and your head pointing down to the ground.

To perform the Hindu push-up, you're going to make sort of a swooping motion with your body. Bring your head down and forward by bending your elbows. When your head gets close to the ground, continue moving your torso forward by arching your back and lowering your hips. Your hips will now be near your hands. Make sure to get a good stretch in your back. Return to the starting position and repeat.

² <http://www.artofmanliness.com/2015/08/05/the-prisoner-workout/>

- **Cobra Push up:** dalla posizione bassa della flessione portare il busto tutto a destra e tutto a sinistra e riflettere le braccia.
- **Push up and rotation**
- **Spiderman push up:** Push up con apertura alternata della gamba destra e della gamba sinistra nella fase di discesa. Il ginocchio della gamba divaricata cerca il gomito.
- **Stella marina:** Dalla posizione di push up bassa a mani strette passare a quella a mani e piedi larghe con tre o quattro balzelli

renegade



Sinonimi: remata in plank

Esecuzione: plank remando con due pesi

Strumenti : dumbbells *Effetti:* Muscoli.

reverse crunch



Sinonimi: addominale inverso.

Esecuzione: Eseguire un addominale inverso.

Effetti: Resistenza, core.

rollata

Sinonimi: Roll up

Varianti

- Rollata e jump: Rollata su tappetino e jump

rollè alto

Quadrupedia, le ginocchia non toccano terra. Rolle su braccio sinistro e gamba destra.

Ruotare fino ad avere il torso in alto e toccare il piede in alto con la mano libera.

run in place



Sinonimi: corsa sul posto.

Esecuzione: Eseguire una corsa sul posto.

Effetti: Resistenza.

single up



Sinonimi: salto della corda

Strumenti : corda *Esecuzione:* Saltare la corda.

Effetti: agilità, polpacci.

sit up



Sinonimi: addominale da steso a seduto.

Esecuzione: Si parte dalla posizione base dell'addominale con le braccia alzate e gambe stese (parallele al terreno) e si esegue raccogliendo le gambe e le braccia, portandosi in posizione seduta.

Effetti: 6 pack.

squat and press with dumbbells



Sinonimi: squat_and_press_with_dumbbells,

Esecuzione: Eseguire un squat_and_press_with_dumbbells.

Strumenti : dumbbells *Effetti:* fa bene.

switch

Esercizio adatto al rafforzamento delle gambe. Si parte dalla posizione dell'affondo e con un balzo ci si porta nella posizione opposta.

Varianti

- *Switch Jump:* Come lo switch ma ogni 3 switch un jump.
- *Switch Squat* Come lo switch ma ogni 3 switch uno squat.

step up onto chair



Sinonimi: salita e discesa da una sedia.

Esecuzione: salire e scendere da una sedia.

Strumenti : sedia

Effetti: Effetti dell'esercizio.

superman



Sinonimi: posizione di superman.

Esecuzione: Da stesi pancia in giù, contrarre braccia e gambe per ottenere la posizione tipica di superman.

Strumenti : nessuno

Effetti: Rinforza core e dorsali.

teaser



Sinomimi: posizione a V.

Esecuzione: da seduti, rimanere in equilibrio sul sedere tenendo la posine a 'V'.

Effetti: Effetti dell'esercizio.

triceps dip on chair



Sinomimi: flessioni sui tricipiti con una sedia.

Esecuzione: fare i tricipiti appoggiandosi ad una sedia.

Strumenti : sedia

Effetti: Rinforza i tricipiti.

triceps_press



Sinomimi: triceps_press,

Esecuzione: Eseguire un triceps_press.

Strumenti : nessuno

Effetti: fa bene.

tuck jump



Sinomimi: tuck jump,

Esecuzione: Eseguire un tuck jump.

Strumenti : nessuno

Effetti: fa bene.

wall sit



Sinomimi: seduta con schiena al muro

Esecuzione: schiena appoggiata al muro, femori paralleli al terreno.

Strumenti : muro

Effetti: benefici quadricipiti.

Mancano ToDo jumping jack x 10, tuck jumps x 10) (prisoner squat x 10, squat and press with dumbbells x 10, triceps press x 10, dumbbell front raise x 10, dumbbell biceps curl x 10) 1

minute stop AMRAP(spideman plank x 20, abdominal sping up x 10, bycicle crunches x 10, hip thrust x 10, side plank thrusts x 10)

modello esercizio

nome

Sinonimi: nome,

Esecuzione: Eseguire un nome.

Strumenti : nessuno *Effetti:* fa bene.

1.2. Sequenze varie

1.2.1. Circuito MMA

Durata: 30'

Necessari: barra, corda, dumbbell x 2

PAUSE 30

AMRAP 300(push ups x 20, dips X 10, pullups x 5, single up x 50)

PAUSE 60

AMRAP 300(double dumbbell x 10, burpees with dumbbell x 10, burpees, x 10)

PAUSE 60

AMRAP 300(high knees x 10, mountain climber x 10, jumping jack x 10, tuck jumps x 10)

PAUSE 60

AMRAP(prisoner squat x 10, squat and press with dumbbells x 10, triceps press x 10, dumbbel front raise x 10, dumbbell buceps curl x 10)

PAUSE 60

AMRAP 300(spideman plank x 20, abdominal sping up x 10, bycicle crunches x 10, hip thrust x 10, side plank thrusts x 10)

1.3. Crossfit

1.3.1. Esercizi proposti

Angie

For time:

- pull-up X 100
- push-up X 100
- sit-up X 100
- squat X 100

Cap time 20 minutes ³.

Barbara

5 rounds for time, 3 minutes rest between rounds:

- 20 pull-ups
- 30 push-ups
- 40 sit-ups
- 50 squats

Cap time $3*3*5 < 45$ minutes ³

Chelsea

Each round on the minute for 30 minutes ³:

- Pull up X 5
- Push up X 10
- Squat X 15

40 seconds and 20 rest.

Diane

21-15-9 reps. 3 round for time ³.

For rookies 7-5-3

- Deadlift 100 kg

³ CrossFit Journal Issue 13 - September 2003: [link](http://library.crossfit.com/free/pdf/13_03_Benchmark_Workouts.pdf) [http://library.crossfit.com/free/pdf/13_03_Benchmark_Workouts.pdf]

- Handstand push- ups

Elizabeth

21-15-9 reps. 3 round for time ³.

For rookies 7-5-3

- Clean 60 kg
- Ring Dips

Fran

21-15-9 reps. 3 round for time ³.

For rookies 7-5-3

- Thruster 45 kg
- Pull-ups

Sidio

150929.

10 minuti snatch per 2 ripetizioni

5 reps: 20 Sit up 10 Deadlift 5 Weighted toes to bar

16052016 full body.

Buy in X3:

10 indu push up
10 reverse crunch
10 air squat

Then:

Every 4' for 20':
5 handstand push up
10 toes to bar
20 alternate pistol squat

1.4. Tipologie d'allenamento

Amrap 4X5'

- Gambe
 - Plyometric Jump
- Braccia. Scegliere tra i seguenti.
 - Barbell:
 - **10** High Pull
 - **10** Barbell Row
 - **10** Shoulder press
 - **10** Clean
- Spalle, dorsali
 - Rowing
- Core
 - **10** Wall Ball
 - **10** Half burpees

Table 1.1. Zuu

Stella marina
cobra push up
snake
Hindu Push ups

1.5. Zuu

1.5.1. Ancore

Esercizi Base, per il recupero

Frog squat

Chinarsi, mettere i gomiti a contatto con l'interno delle ginocchia e sollevare ed abbassare il sedere.



Rock press

A Quattro zampe, con il sedere alto sulla verticale dei piedi, eseguire flessioni con le mani, mantenendo la testa allineata al corpo.



1.5.2. Recuperi

Posizioni od eserizi che si fanno per recuperare quando si sono fatti altri esercizi

Frog position

Come Frog Squat ma ferma

Sumo Double Scissors

Divaricare le game, accosciarsi, rialzarsi con un saltello e fare uno [switch](#)



1.5.3. Weapons

Esercizi veri e propri

Bear crawl

Camminata stile orso, da fare sia avanti che indietro. Nell'andare indietro focalizzarsi sulla spinta delle braccia, le gambe accopagnano solo.



Chameleons



Coils

Low push up position and rotate with the upper part



Donkey kick



Gorilla



Half hindu

Tratto dallo yoga



Variazioni:



Figure 1.1. Half hindu

Reverse hindu.

Come Half hindu ma al contrario

Iguana



Kick sit



Reverse walk



Russian

Squad basso e camminare avanti ed indietro (5 passi avanti e 5 indietro)



Stepouts



Straddle



Walk Throughs



XPlodes

Da sumo squat saltare toccandosi i tacchi in volo

1.5.4. TBD

Body drops

E' un burpee senza salto.

Caterpillar

il bruco. si parte da posizione eretta.Siflette il busto poggiando le mani abita

Cheeta jump

Squat salto a gambe alternate aperte e chiuse



Cobra

Push up + Lateral push up

Frog jump

Dalla posizione di squat si eseguono uno o più salti. Importante l'atterraggio morbido.

Push up

Ce ne sono variazioni:

- **asimmetrici**: Eseguire un push up asimmetrico [^1] e con balzelli delle braccia alternarle.
- *cobra*cobra: Push up + Lateral push up
- **iguana**: eseguire uno Spiderman push up anzando
- **miniiguana**: come il precedente ma avanzando con le punte dei piedi. Sempre balelli con le braccia
- **zum zum**: mettersi in posizione bassa del push up e nuoversi in avanti ed indietro con il busto
- **zum zum gamba all'alto**: come zum zum ma tengo una delle gambe in alto
- Rock press
- Half hindu

Snake

POsizione bassa del push up e oscillare avanti ed indietro



Da Pulire

- Walk and gorilla jump: 4 passi a chinino e jump
- special push up
 - Mi abbasso
 - Sposto il peso a destra
 - Sposto il peso a sinistra
 - Push up con braccia asimmetriche che si alternano veocemente

- power cobra
- seq
- switch jump
- mi abbasso in push up (basso)
- muovo avanti ed indietro con il busto
- come sopra ma alzo anche una gamba posteriore
- poi in power cobra
- mi fermo in squat statico
- oppure switch squat

1.5.5. Drills

Virgin Personal

- 2 x 30 secondi ognuna:

- Frog Squat
- Bear Crawl
- Rock Press

- Riposo

- 2 x 30 secondi ognuna:

- kick sit
- gorilla
- half hindu

- Riposo

- 2 x 30 secondi ognuna:

- Snake
- Caterpillar
- XPlodes

warmup

3 minuti

- frog
- half hindu
- squat basso immobile
- push up solo basso
- cerchi e cambio rotazione con push basso
- burpees
- bear crawl
- side kicks
- squat basso immobile
- rock press
- half hindu
- burpees

Virgin 150920

- Riscaldamento tabata (20-10) 4X:

- frog squat
 - rock press

- Workout 40 sec each 2X:

- Frog squat
 - Bear crawl
 - Half indu
 - Rock press
 - Donkey
 - Gorilla

Virgin 150923

Warmup * Tabata **Frog Squat** Rock Press

- Workout 40/20

- Esercizi

- Half Hindu
- Xplodes
- Gorilla
- Iguana
- Russian
- Bear Crawl
- Pause
 - Sumo double scissors
 - Frog rest position
 - Rock Press rest position
 - Gnu

Virgin 150929

Warmup

- Tabata
 - Frog Squat
 - Rock Press
- Workout 40/20
 - Esercizi
 - Frog Squat
 - Bear Crawl
 - Straddle
 - Gorilla
 - Kick Sit
 - Donkey
 - Pause
 - Sumo double scissors
 - Frog rest position

- Rock Press rest position
- Gnu

Virgin 151016

- Workout ((3*30') * 3)

- 1st block

- Crab squat
 - Stella Marina
 - Bear crawl

- 2nd block

- Gorilla
 - half hindu
 - Cobra

- 3rd block

- Kit sit
 - Millepiedi
 - Caterpillar

Virgin 151016

AMRAP 12'

- 4 snake
- 8 Donkey hand stand
- 12 Kick sit front
- 16 explodes
- 20m gorilla

Tabata, "Cash out"

- Frog Squat
- Rock Press

1.5.6. Drill n.1

3 volte :

- 5 Rock press
- 5 Frog squat
- 5 Gorilla

1.5.7. Drill n.2

Front squaws

3 volte :

- 5 X Frog squat
- 5 X Gorilla
- 5 X Bear Crawls

1.5.8. Drill n.10

3 minute EMOM:

- 10 body drops
- 30 kick sit

rest making gorilla

1.5.9. Drill workout 1

5 times

- Half hindu X 10
- Frog squat X 10
- Rock press X 10
- Bear crawl X 10

1.5.10. Drill Firenze

3 volte, 6 ripetizioni ognuno:

- Half hindu
- Reverse hindu
- Cobra
- Frog jump
- Frog squat
- Kick sit
- Gorilla
- Reverse walk

1.5.11. Drill Walkwall

- 3X 30 sec
 - Gorilla
 - Walkwallz
 - Cobraz

1.6. Asana Yoga

Ecco un elenco delle più comuni. Sono riassunte con il seguente modello:

modello asana

nome

Sinonimi: posizione del,

posizione del

Respiro: inspirare / espirare / apnea. Da considerare se eseguito in una sequenza. Per posizione mantenuta non considerare.

Esecuzione: Istruzioni per l'esecuzione. Eventuali riferimenti.

Effetti: Effetti dell'asana.

adho mukha svanasana

 *Sinonimi:* cane a faccia in giù, downward-facing dog

Esecuzione: Portando il peso sulle braccia, estendere le gambe alzando il bacino. Mantenere le piante dei piedi ben a terra. Inserire la testa tra le braccia, formando un triangolo con la schiena e le gambe ben dritte.

Effetti: La posizione ha lo scopo di allungare la schiena e fortificare le braccia e le gambe.

ashtanga namaskara

☞ *Sinonimi:* Saluto con gli “otto” arti del corpo

Respiro: espirare

Esecuzione: espirare portando a terra le ginocchia, il petto e la fronte, tenendo sollevati il bacino e lo stomaco.

Effetti: buonissimi.

ashwa sanchalanasana

☞ *Sinonimi:* posizione equestre

Respiro: inspirare

Esecuzione: estendere la gamba sinistra indietro; contemporaneamente piegare il ginocchio destro e guardare in alto sollevando il mento.

Effetti: buonissimi.

baddha konasana

☞ *Sinonimi:* posizione della farfalla

Esecuzione: Eseguire la posizione della farfalla

Effetti: buonissimi.

bhujangasana

☞ *Sinonimi:* posizione del cobra, posizione del serpente.

Respiro: inspirare

Esecuzione: Partendo dalla posizione prona, con il corpo disteso sulla pancia e le gambe unite e parallele con le cosce al suolo e piedi distesi e allungati sul dorso, si piegano le braccia portando i palmi delle mani a terra all'altezza delle spalle. Inspirando, si solleva il busto con le braccia, distendendole, mantenendo cosce e pube a contatto con il suolo. Sguardo in alto.

Effetti: rinforza i muscoli dorsali, promuove la flessibilità della colonna vertebrale e stimola la circolazione sanguigna nella regione spinale tonificando i plessi nervosi. Gli effetti di questo āsana interessano tutte le vertebre: una pratica attenta e costante permette la correzione di eventuali deviazioni della colonna vertebrale. Bhujangāsana risulta particolarmente efficace nell'affrontare dolori e irregolarità mestruali, costipazione e lombaggine. Vengono stimolati tutti gli organi addominali, in modo particolare il fegato e i reni. E' considerato un ottimo esercizio per la preparazione al parto, anche se non deve essere eseguito durante il periodo della gravidanza.⁴

⁴ Fonte: <http://www.yoga.it/articoli/bhujangasana-il-cobra/>

halasana

☞ *Sinonimi:* posizione dell' aratro

Esecuzione: Eseguire la posizione dell'aratro

Effetti: buonissimi.

hasta uttanásana

☞ *Sinonimi:* posizione delle mani sollevate

Esecuzione: Inspirare distendendo le braccia verso l'alto e flettendo il tronco all'indietro.

Effetti: buonissimi.

karnapidasana

☞ *Sinonimi:* posizione dell'aratro modificato

Esecuzione: posizione dell'aratro modificato

Effetti: buonissimi.

janu sirsasana

☞ *Sinonimi:* posizione piegata sulla gamba destra o sinistra

Esecuzione: posizione piegata sulla gamba destra o sinistra

Effetti: buonissimi.

supta baddha konásana

☞ *Sinonimi:* posizione del calzolaio

Esecuzione: Eseguire la posizione del calzolaio

Effetti: buonissimi.

padahastásana

☞ *Sinonimi:* posizione delle mani ai piedi

Esecuzione: espirare piegandosi in avanti partendo dai fianchi, fino ad appoggiare i palmi delle mani a terra ai lati dei piedi.

Effetti: buonissimi.

paschimottanasana

☞ *Sinonimi:* posizione seduta in avanti

Esecuzione: Eseguire la posizione seduta in avanti

Effetti: buonissimi.

pranamasana

☞ *Sinonimi:* posizione della preghiera

Esecuzione: Espirare con i piedi uniti e le mani giunte davanti al petto. *Effetti:* buonissimi.

sarvangasana

↓ *Sinonimi:* posizione della candela

Esecuzione: Eseguire la posizione della candela

Effetti: buonissimi.

shashankasana

→ *Sinonimi:* posizione della lepre

Esecuzione: Eseguire la posizione della lepre

Effetti: buonissimi.

shavasana

↖ *Sinonimi:* posizione del cadavere, Mrtasana, savasana

Esecuzione: Savasana è una posizione di rilassamento totale, quindi anche una delle asana più impegnative.

Effetti: buonissimi.

upavishta konasana

↔ *Sinonimi:* seduta ad angolo

Esecuzione: Eseguire la seduta ad angolo

Effetti: buonissimi.

uttanasana 5

↙ *Sinonimi:* posizione della pinza in piedi

Esecuzione: Partendo dalla posizione in piedi, con la schiena dritta ed i piedi distanti come l'apertura delle anche e le braccia allungate oltre la testa, espirando si piega il bacino muovendo il corpo come fosse formato da due tronconi, allungando le mani fino a raggiungere le caviglie, il dorso dei piedi o sotto la pianta dei piedi, appoggiando il tronco parallelo alle gambe.

Effetti: La posizione ha lo scopo di allungare la schiena, traendola in senso conforme dell'usuale incurvatura. Crea benefici alla colonna vertebrale, distendendola 5.

utthita sarvangasana

↓ *Sinonimi:* posizione della candela aiutata destra o sinistra

Esecuzione: Eseguire la posizione della posizione della candela aiutata destra o sinistra

Effetti: buonissimi.

⁵ <https://it.wikipedia.org/wiki/Uttanasana>

vajrasana⁶

 *Sinonimi:* posizione del diamante, posizione del tuono

Esecuzione: Inginocchiarsi a terra sedendosi sui piedi, appoggiati con il dorso a terra, e mantenendo la spina dritta e verticale con il collo allineato con essa. Le mani saranno appoggiate sulle ginocchia. I piedi possono rimanere paralleli e appoggiati a terra sul dorso.

Effetti: La posizione ha lo scopo preparare alla meditazione.

1.7. Sequenze Yoga

Table 1.2. Rilassamento^a

Posizione	Descrizione	Secondi
	Inginocchiarsi a terra sedendosi sui piedi, appoggiati con il dorso a terra, e mantenendo la spina dritta e verticale con il collo allineato con essa. Le mani saranno appoggiate sulle ginocchia. I piedi possono rimanere paralleli e appoggiati a terra sul dorso.	120
	Eseguire la posizione della lepre	180
	Portando il peso sulle braccia, estendere le gambe alzando il bacino. Mantenere le piante dei piedi ben a terra. Inserire la testa tra le braccia, formando un triangolo con la schiena e le gambe ben dritte.	60
	Inspirare distendendo le braccia verso l'alto e flettendo il tronco all'indietro.	120
	Eseguire la posizione della farfalla	60
	Eseguire la seduta ad angolo	120
	posizione piegata sulla gamba destra o sinistra	60
	altro lato	60

⁶ <https://it.wikipedia.org/wiki/Vajrasana>

	Eseguire la posizione seduta in avanti	240
	Savasana è una posizione di rilassamento totale, quindi anche una delle asana più impegnative.	60
	Eseguire la posizione dell'aratro	30
	Eseguire la posizione della candela	60
	Eseguire la posizione della posizione della candela aiutata destra o sinistra	60
	altro lato	60
	posizione dell'aratro modificato	30
	Eseguire la posizione dell'aratro	30
	Savasana è una posizione di rilassamento totale, quindi anche una delle asana più impegnative.	30
	Eseguire la posizione del calzolaio	300
	Savasana è una posizione di rilassamento totale, quindi anche una delle asana più impegnative.	300

^a vajrasana 120, shashankasana 180, adho_mukha_svanasana 60, uttananasana 120, baddha_konasana 60, upavishta_konasana 120, janu_sirsasana 60x2, paschimottanasana 240, shavasana 60, halasana 30, sarvagasana 60, utthita_sarvagasana 60x2, karnapidasana 30, halasana 30, shavasana 30, supta_baddha_konasana 300, shavasana 300

<https://youtu.be/F06yrl5HxI4>

Table 1.3. Saluto al sole

	posizione della preghiera: Pranamasana espirare con i piedi uniti e le mani giunte davanti al petto.
	posizione delle mani sollevate: Hasta uttananasana inspirare distendendo le braccia verso l'alto e flettendo il tronco all'indietro.
	posizione delle mani ai piedi: (Padahastasana) espirare piegandosi in avanti partendo dai fianchi, fino ad appoggiare i palmi delle mani a terra ai lati dei piedi.

	posizione equestre: (Ashwa sanchalanasana) Inspirare stendendo la gamba sinistra indietro; contemporaneamente piegare il ginocchio destro e guardare in alto sollevando il mento.
	posizione del cane che guarda indietro: (Adho mukha svanasana) trattenere il respiro e portare il piede destro indietro, vicino al sinistro. Obiettivo è che il corpo formi una linea dritta.
	Saluto con gli “otto” arti del corpo: (Ashtanga namaskara) espirare portando a terra le ginocchia, il petto e la fronte, tenendo sollevati il bacino e lo stomaco.
	posizione del serpente (o del cobra): Bhujangasana inspirare e guardare in alto, sollevando la parte superiore del corpo e le braccia.
	posizione del cane che guarda indietro: (Adho mukha svanasana) espirare con le mani a terra, portando la punta dei piedi in avanti e spingendo le natiche verso l’alto e all’indietro.
	posizione equestre: (Ashwa sanchalanasana) inspirare portando il piede sinistro tra le mani. Vi troverete con la gamba destra tesa all’indietro e il ginocchio poggiato a terra.
	posizione delle mani ai piedi: (Padahastasana) espirare portando la gamba destra vicino alla sinistra e il bacino verso l’alto. Avvicinate il viso alle gambe.
	posizione delle mani sollevate: (Hasta uttanasana) distendete le braccia in avanti, poi verso l’alto e oltre la testa, piegandovi all’indietro con le mani unite.
	posizione della preghiera: (Pranamasana) chiudere il ciclo con la posizione numero 1.

1.8. Riscaldamento

7 minuti.

Suggeriti:

- 7 minutes workout
- MP Style warm up

1.8.1. MP Style warm up

Si eseguono gli esercizi con la seguente sequenza:

- 1
- 1, 2
- 1, 2, 3

Sequenza suggerita:

1. Step Base
2. Step con mano in taglio
3. Step con mano in alto
4. Jumping Jacks
5. **ToDo** completare

1.9. Sequenze

1.9.1. 7 minutes workout

In 12 exercises deploying only body weight, a chair and a wall, it fulfills the latest mandates for high-intensity effort, which essentially combines a long run and a visit to the weight room into about seven minutes of steady discomfort — all of it based on science.⁷

For each exercises 30 sec hard workout, 10 seconds rest.

Stp	Exercise
01	Jumping jacks
03	Wall sit
05	Push up
07	Abdominal crunch
09	Step up onto Chair
11	Air squat
13	Triceps dip on chair

⁷ Here [http://well.blogs.nytimes.com/2013/05/09/the-scientific-7-minute-workout/?_r=0] for the full article

- 15 Plank
 - 17 High knees running
 - 19 Lunges
 - 21 Push up and rotation
 - 23 Side Plank
-

The even steps are all **rest** and are omitted

1.9.2. RED

Esercizi caratterizzati da una buona risposta muscolare.

Tipicamente un allenamento RED dura circa 45 minuti ed è composto da:

- Riscaldamento 7 min
- Agilità 5 minuti
- Forza 6 minuti
- Esercizi dinamici 4 minuti
- Agilità 5 minuti
- Crunch 5-6 minuti
- Esercizi dinamici 4 minuti
- Forza 5 minuti
- Stretching

Tranne il riscaldamento e lo stretching il resto non per forza in questo ordine.

Esercizi dinamici

Detti anche **metabolic boosters** Tipicamente Tabata 20s lavoro -10s riposo. Due esercizi per 4 volte.

4 minuti totale.

Scegliere un lavoro concentrato ed uno più completo.

- Concentrati:
 - Gambe:
 - Affondo e torsione con pesi X 3. Quarto movimento squat con peso sopra la testa.
 - Mountain climber

- Squat jump
- Squat side to side
- Switch
- Switch jump
- Core
 - Rollè alto
 - Plank superman
- Spalle
 - Spiderman push up *Esercizi più completi:
- Burpee
- Geko
- Jumping jack con pesetti
- Power cobra
- Roll up e jump
- Squat mani in alto

Forza

5 minuti

Scegliere un esercizio o due per la forza.

1a serie massimo numero ripetizioni, le altre a scendere

- 4x (alternando se due esercizi):
- 1.5 minuto
- .5 min recupero

Esercizi suggeriti:

- Clean
- Front Squat + Shoulder press (Thrusters)
- Pull up
- Remata

- Squat press
- Stacco

Agilità

5 minuti, cambi a chiamata del trainer; se si è da soli AMRAP da 8 a 16 per tipo.

A scelta uno tra i concentrati e uno di quelli che coinvolgono più fasce:

- Concentrati
 - Core
 - Hip escape
 - Plank to teaser
 - Rollè alto
 - Gambe
 - Switch
 - Sumo squat e salto toccandosi i talloni
 - Corsa sul posto. 4 passetti veloci. e poi salto di 180° atterrando in squat. Salto di 180° e di nuovo corsetta. I passi più veloci possibili
- Coinvolgenti più fasce
 - DownDog To Bridge
 - Power cobra
 - Switch Squat
 - Rollata e jump
 - Roll down, addominali per sollevare le gambe, Roll up and jump
 - Burpees con salto sollevando le ginocchia

Blocco Core

de esercizi tra quelli sotto, per 5 minuti, cambi a chiamata del trainer; se si è da soli AMRAP da 8 a 16 per tipo

- Crunch with weight
- Plank to teaser

- Plank walk
- Criss cross to teaser
- Crunch centro e due laterali
- Plank
- Plank and rotation con un peso da 5Kg

Realizzazione 1

Prima realizzazione esercizi Red. 36 minuti circa.

- 7 minuti Riscaldamento
- 7 minutes workout
- 4 minuti Esercizi dinamici. Tabata 20-10 con:
 - Switch
 - Burpees
- 6 minuti Blocco di forza:
 - Clean Press
- 4 minuti Esercizi dinamici. Tabata 20-10 con:
 - Switch
 - Burpee
- 5 min Agilità, AMRAP:
 - Hip Escape X 16
- DownDog To Bridge X 16
- 6 minuti Blocco Core. AMRAP:
 - Crunch with weight
 - Plank to teaser
- 5 minuti Agilità. AMRAP:
 - Hip Escape X 16
- DownDog To Bridge X 16

Realizzazione 2

Esercizi Red. 38 minuti circa.

- 7 minuti Riscaldamento
- 7 minutes workout
- 5 min Agilità, AMRAP:
 - Plank to teaser X 10
 - Switch Squat X 10
 - Hip escape X 10
- 6 minuti Blocco di forza:
 - Clean Press
- 4 minuti Esercizi dinamici. Tabata 20-10 con:
 - Mountain climber
 - Spiderman Push up
- 5 min Agilità, AMRAP:
 - Geko X 10
 - Rollè alto X 10
- 4 minuti Esercizi dinamici. Tabata 20-10 con:
 - Switch jump
 - Squat side to side
- 6 minuti Blocco Core. AMRAP:
 - Plank walk X 10
 - Criss cross to teaser X 10

Realizzazione 3

Esercizi Red. 38 minuti circa.

- 7 minuti Riscaldamento
- 7 minutes workout
- 4 minuti Esercizi dinamici. Tabata 20-10:
 - Burpee
 - Squat jump
- 6 minuti Blocco di forza:
 - Remata

- 5 minuti Agilità. AMRAP:
- Switch X 6
- Rollata su tappetino e jump X 6
- Rollè alto X 6
- 4 minuti Esercizi dinamici. Tabata 20-10:
 - Burpee
 - Squat jump
- 6 minuti Blocco Core. AMRAP:
 - Plank walk X 10
 - Crunch with weight X 10
- 5 min Agilità, AMRAP:
 - Spiderman push up
 - Hip escape

1.9.3. Core

Il core è la parte centrale del corpo. È composta di tre fasce:

Iacopo

Steso a pancia in su a quadrupedia ribaltata:

- 2 X:
- sollevare (portare parallelo al terreno) un braccio
- tornare
- stendere una gamba a 45° dal terreno
- tornare
- 2 X:
- esercizio precedente ma con braccio e gamba opposte

Tentare lo stesso esercizio con tutte le direzioni possibili degli arti

1.9.4. Grid Fit

Palestra grid fit 20150821 40/20

- Push up su palla medica
- Deadlift
- Push up and rotation
- Sacco bulgaro
- Swing
- Mountain jumper
- Squatting jacks

Grid Active 20150821

- Burpee con pallamedica (clean jerk al posto del salto)
- Pull ups
- Push ups
- Squats
- Renegade (Addominali vogando)
- Scalino con una gamba sola
- Stacco da terra

1.9.5. TRX

20150821 Trx tabata 20\10 rest 1 min a fine sequenza

- Push up su palla medica
- Deadlift
- Push up and rotation
- Sacco bulgaro
- Swing
- Mountain jumper
- Squatting jacks

1.9.6. Elenco Esercizi fatti in palestra

20150730 - VA grid 40s r20s X3

- pull ups
- triceps dips
- affondi
- clean press
- burpees
- push ups

1.9.7. Suggeriti

8 esercizi base da fare benissimo

Ecco gli 8 esercizi base che fatti ottimamente stabilizzano la postura. ⁸

- Classic Push-Up
- Overhead Press
- Pull-Up and Chin-Up
- Row
- Squat
- Kettlebell Swing
- Dead Lift
- Walking Lunge

1.10. Calisthenics

Estratto dal libro di U. Miletto

⁸ Mensjournal.com 20140306 [http://www.mensjournal.com/expert-advice/the-only-8-moves-you-need-to-be-fit-20140306?utm_source=zergnet.com&utm_medium=referral&utm_campaign=zergnet_245652]

Table 1.4. Condizionamento 1 foo

Trazioni impugnatura inversa	20	10
Full Squat	20	10
Piegamenti a piedi in appoggio sollevato	20	10
Hollow position	30	15
Plank	30	15

Table 1.5. CalB2W2a: 8X

8 Ripetizioni	Esecuzione	Riposo
Trazioni impugnatura inversa	25	7
Full Squat	25	7
Piegamenti a piedi in appoggio sollevato	25	7
8 Ripetizioni	Esecuzione	Riposo
Hollow position	35	10
Plank	35	10

1.11. Esercizi stretching

1.11.1. Esercizi

arco plantare

☞ *Esecuzione:* Vedere figura.

Effetti: Fa bene.

gambe_posteriore

☞ *Esecuzione:* Vedere figura.

Effetti: Fa bene.

popliteo

☞ *Esecuzione:* Vedere figura.

Effetti: Fa bene.

adduttori

→ *Esecuzione:* Vedere figura.

Effetti: Fa bene.

quadricipiti

↖ *Esecuzione:* Vedere figura.

Effetti: Fa bene.

anche

↓ *Esecuzione:* Vedere figura.

Effetti: Fa bene.

base_tronco_e_glutei

↗ *Esecuzione:* Vedere figura.

Effetti: Fa bene.

dorso

↘ *Esecuzione:* Vedere figura.

Effetti: Fa bene.

collo

↗ *Esecuzione:* Vedere figura.

Effetti: Fa bene.

pettorali

↙ *Esecuzione:* Vedere figura.

Effetti: Fa bene.

spalle

↑ *Esecuzione:* Vedere figura.

Effetti: Fa bene.

braccia

↑ *Esecuzione:* Vedere figura.

Effetti: Fa bene.

1.11.2. Localizzazioni

Testa

- inclina a destra e sinistra
- circonvoluzione a destra e sinistra
- ruota a destra e sinistra

Spalle

- rotazione ed estensione dell'omero per ogni braccio

1.11.3. Sequenze

Table 1.6. Post Running ^a

Posizione	Descrizione	Secondi
	arco plantare	20
	altro lato	20
	gambe posteriore	20
	altro lato	20
	popliteo	20
	altro lato	20
	adduttori	20
	altro lato	20
	quadricipiti	20
	altro lato	20
	anche	20
	altro lato	20
	base tronco e glutei	20
	dorso	20

	collo	20
	pettorali	20
	altro lato	20
	spalle	20
	altro lato	20
	braccia	20
	altro lato	20

^a arco_plantare 20x2, gambe_posteriore 20x2, popliteo 20x2, adduttori 20x2, quadricipiti 20x2, anche 20x2, base_tronco_e_glutei 20, dorso 20, collo 20, pettorali 20x2, spalle 20x2, braccia 20x2

Full video su [YouTube](#)¹¹

1.12. Esercizi posturali

Sezione dedicata alla postura.

1.12.1. Postural test

Easy balance test. Find a mirror, take off your shoes, stand in front of it in your bare feet and observe: ¹⁰

How are you carrying your body weight?

Close your eyes and take note of how your feet feel. Egoscue suggests you should feel that the weight is divided evenly between the left and right foot with most of it carried by the balls of the feet. "If you have range-of-motion design capability, that is where your weight is because we are symmetrical bipeds by design," he says.

Which direction are your feet pointing?

Your toes should point straight ahead, Egoscue says. While that may be ideal, DiNubile notes that the direction of your toes depends greatly on the alignment of your femur (the large bone in your upper leg), which he says usually is set by about age 10. For now, simply notice the direction of your feet, and if necessary, adjust them inward as much as is comfortable.

¹¹ <https://youtu.be/mwR5B9FBL8s>

¹⁰ http://www.huffingtonpost.com/sonimacom/how-important-is-perfect-_b_7926662.html

Where are your hands?

Egoscue says your hands should be at your sides, not in front of you, and you should be looking at the back of your thumb. You shouldn't be looking at the back of your hand.

Where are your shoulders?

They should be level and more or less parallel to the mirror.

1.12.2. Per l'ufficio

Fonti link:[<https://vimeo.com/71441709>]

- Standing desk
- Normal desk
- Sedie posturali consigliate
- Ogni 30 minuti ginnastica ¹¹
- Affondi
- Alzarsi 20 volte in punta di piedi
- Spalle
- Non
- Appoggiarsi allo schienale
- Appoggiare i gomiti

1.12.3. Esercizi quotidiani

4 Moves to Build Balance and Improve Posture

Regularly practicing the sequence below will help improve your posture and balance — attributes that will help you greatly when you hit the gym. "It will cause a tremendous change in your posture," Egoscue says. "And your form will get better." Egoscue's daily warm-up takes about 10 minutes, and is comprised of four exercises. ¹²

From the 5th on, they are added from other resources

¹¹ ToDo trovare una ginnastica migliore

¹²http://www.huffingtonpost.com/sonimacom/how-important-is-perfect-_b_7926662.html

1. Wall-Assisted Body Re-Balance

In your bare feet, stand with your feet parallel beneath your hips and shoulders, and your heels pressed against the wall. Set your feet so that they point straight ahead — doing so may make you feel as if you're pigeon-toed — and just stand there for five minutes. Notice how far your head is away from the wall; it shouldn't be. See if you can work the back of your head to the wall. You'll notice where your butt, heels, and shoulders touch, and whether any of them hit the wall differently on your left side compared to your right. What should happen, is that as you stand against the wall, your muscles will begin to adapt and re-recruit to support proper posture (which is head, shoulders, butt and toes all touching the wall, and doing so evenly from side-to-side). You'll feel better and way more balanced.

2. Janda's "Shortfoot"

To perform the move, you stand with one foot about two foot-lengths in front of the other. In this position, you simply raise and lower the toes of the front foot 20 to 30 times. Doing this counteracts some of the negative effects of wearing shoes all day, which can weaken the muscles of the ankle and arch.

3. Forward Fold

Most yogis are familiar with this move from all of those Sun Salutations. A forward fold is simply that: You bend forward at the hips until your hands touch the ground (or as close as you can get to it), and feel the elongation throughout your hamstrings and glutes. If the sensation throughout your backside is intense, don't hesitate to grab a chair and place your hands on it in front of you. Hold for as long as you like up to three minutes.

4. Cat-Cow

Yoga practitioners will know this one, too. In your final warm-up move, you'll drop onto your hands and knees and alternate between Cat Pose (lower and upper back rolled toward the ceiling) and Cow Pose (belly pointed toward the floor). Perform as many times as you'd like, or until you feel that you're moving more freely throughout your torso.

5. Toracic Bridge

Ottimo esercizio per movimentare la schiena per la postura da scrivania prolungata.¹³

Da ripetere almeno 5 volte per parte

¹³ <https://www.youtube.com/watch?v=rm9L0RIhR3s>

image::figures/postural/thoracic_bridge_01.png

image::figures/postural/thoracic_bridge_03.png

Chapter 2. Esercizi per il rachide

Esercizio n. 1:

Posizione: distesi a terra sul dorso con un piccolo cuscino sotto il capo e le gambe piegate con le piante dei piedi poggiate al suolo.

Descrizione: distendere una gamba a terra.

In questa posizione, spingere la zona lombare verso

terra fino a farla aderire completamente al suolo, quindi flettere la gamba distesa portandone la caviglia contro il petto e successivamente ridistenderla a terra. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.



Esercizio n. 2:

Posizione: come esercizio n. 1.

Descrizione: far aderire completamente lo schieno al suolo,

poi portare le ginocchia al petto, quindi riportare le gambe flesse con la pianta dei piedi a terra.



Esercizio n. 3:

Posizione: come esercizio n. 1.

Descrizione: far aderire completamente lo schieno al suolo, poi portare le ginocchia al petto, quindi distendere le gambe portandole verticali verso l'alto. Riportare le ginocchia flesse al petto e, mantenendole flesse, riportare la pianta dei piedi a terra.

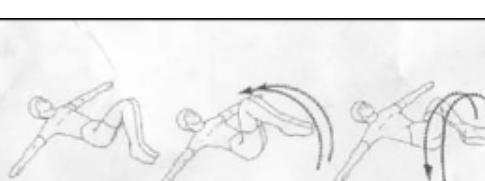


Esercizio n. 4:

Posizione: come esercizio n. 1.

Descrizione: sollevare lateralmente le braccia tese fino all'altezza delle spalle.

Portare le ginocchia al petto e, mantenendo le braccia aderenti al suolo, ruotare il bacino verso sinistra, poi verso destra.



Esercizio n. 5:

Posizione: seduti a terra con entrambe le gambe piegate, busto eretto e braccia tese in avanti all'altezza delle spalle.

Descrizione: chiudere il busto spingendolo indietro senza alzare i piedi da terra, poi ritornare alla posizione iniziale.



Esercizio n. 6:

Posizione: decubito prono con le mani sotto la fronte e le gambe unite e distese.

Descrizione: sollevare alternativamente le gambe senza piegare le ginocchia

**Esercizio n. 7:**

Posizione: come esercizio n. 6.

Descrizione: sollevare testo e busto da terra mantenendo le mani sulla fronte.

**Esercizio n. 8:**

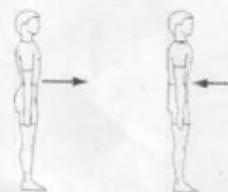
Posizione: in ginocchio per terra con le mani poggiate al suolo, cosce e braccia perpendicolari al suolo e schieno diritta.

Descrizione: incurvando la schiena, portare il ginocchio sinistro al petto quindi distendere la gamba all'indietro. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.

**Esercizio n. 9:**

Posizione: eretta con il dorso aderente a un muro e i talloni a circa 10 cm. dalla parete.

Descrizione: espirando lentamente, spingere lo zono lombare contro la parete.

**Esercizio n. 10:**

Posizione: seduti su uno sgabello con il busto eretto e le braccia distese.

Descrizione: incrociare le braccia e chiudere il busto fino a portare il capo sulla ginocchia. Tornare alla posizione iniziale.



Chapter 3. Salute

3.1. Alito

Ecco la check list

- bevi acqua regolarmente
- denti
 - lavarsi i denti
 - filo interdentale
 - sciacquare (magari con collutorio)
 - spatola per la lingua
- evitare
 - alcool
 - piccante ** formaggi
 - dolci
- incoraggiare
- bere acqua regolarmente
- verdure
- cardamomo

3.2. Mindfulness

RAIN practice:¹

- **R**ecognize what is going on
- **A**llow the experience to be there, just as it is
- **I**nvestigate with kindness
- **N**atural awareness, which comes from not identifying with the experience

¹ <http://www.mindful.org/tara-brach-rain-mindfulness-practice/>

Chapter 4. Comunicazione

4.1. Checklists

Avoid Meetings

usa almeno 3 volte una di queste tecniche evitare riunioni

- Make it known that the company would be better served if you weren't there.
- Be candid, honest, and authentic while you explain. Lying might work, but it will come back to bite you.
- Provide more information than the person needs to know.
- Talk to whoever is in charge and get their blessing to bail.

Scoprire un bugiardo

Osserva il modo con cui la persona dice no: ¹

- say "no" and look in a different direction;
- say "no" and close their eyes;
- say "no" after hesitating;
- say "noooooooo," stretched over a long period of time;
- say "no" in a singsong manner.

¹ <http://lifehacker.com/spot-a-liar-by-listening-to-how-they-say-no-1732665074>

Chapter 5. Everiday thinking

6 passaggi per cambiare opinione:

1. what do you really believe anyway?
2. how well based is the opinion that you already hold?
3. how good is the evidence? Is it based on experiments? Is it based on that personal experience? How good are the data? How good is that evidence?
4. does the evidence really contradict what you already believe?
5. if that's not enough, what would be enough?
6. is it worth finding out about, or is just a case of why not? Why don't I just continue to believe this stuff? What's the cost? Can I just persist in this belief?

Tim Minchin has a really nice example of this. "The Fence"

5.1. Problemi cognitivi ¹

1. **Anchoring**, tendency to rely too heavily on the first piece of information offered (the "anchor") when making decisions.
2. **False Consensus**, a person tends to overestimate the extent to which their beliefs or opinions are typical of those of others.
3. **A Channel Factor**, Channel factors are small but critical factors that facilitate or create barriers for behavior.
4. **The Fundamental Attribution Error**, The tendency for people to over-emphasize personality-based explanations for behaviors observed in others while under-emphasizing the role and power of situational influences on the same behavior
5. **The Fundamental Cognitive Error**, People tend to underestimate the contribution of their beliefs & theories to observation & judgement
6. **Cognitive Dissonance**, mental stress or discomfort experienced by an individual who holds two or more contradictory beliefs, ideas, or values at the same time, performs an action that is contradictory to one or more beliefs, ideas or values, or is confronted by new information that conflicts with existing beliefs, ideas, or values.

¹ <https://en.wikipedia.org>

7. **Hindsight bias**, after an event has occurred, to see the event as having been predictable, despite there having been little or no objective basis for predicting it.
8. **Illusory correlation**, is the phenomenon of perceiving a relationship between variables (typically people, events, or behaviors) even when no such relationship exists.

Table 5.1. flashcards problemi cognitivi

Concetto	definizione
Anchoring	tendency to rely too heavily on the first piece of information offered (the "anchor") when making decisions.
False Consensus	a person tends to overestimate the extent to which their beliefs or opinions are typical of those of others.
A Channel Factor	Channel factors are small but critical factors that facilitate or create barriers for behavior.
The Fundamental Attribution Error	The tendency for people to over-emphasize personality-based explanations for behaviors observed in others while under-emphasizing the role and power of situational influences on the same behavior
The Fundamental Cognitive Error	People tend to underestimate the contribution of their beliefs & theories to observation & judgement
Cognitive Dissonance	mental stress or discomfort experienced by an individual who holds two or more contradictory beliefs, ideas, or values at the same time, performs an action that is contradictory to one or more beliefs, ideas or values, or is confronted by new information that conflicts with existing beliefs, ideas, or values.
Hindsight bias	after an event has occurred, to see the event as having been predictable, despite there having been little or no objective basis for predicting it.

Concetto	definizione
Illusory correlation	is the phenomenon of perceiving a relationship between variables (typically people, events, or behaviors) even when no such relationship exists.
Representativeness heuristic	

Table 5.2. flashcards HIP

Concetto	definizione
HIP: bystander effect o effetto dell'astante	"L'effetto spettatore, detto anche apatia dello spettatore o effetto testimone (in inglese bystander effect) è un fenomeno psicologico sociale che si riferisce ai casi in cui gli individui non offrono nessun mezzo d'aiuto a una vittima quando sono presenti altre persone. Rifletti sull'ultima volta che hai subito questo fenomeno." ^a HIP: La conformità pericolosa, Per conformarsi agli altri si rinuncia a fare ciò che è meglio. ^b . Quando è stata l'ultima volta che hai agito così?

^a <http://www.youtube.com/watch?v=VbqfK50H5kl&feature=youtu.be>

^b <http://www.youtube.com/watch?v=e0jVGz77T2U&feature=youtu.be>

Chapter 6. Negoziazione

Saluta!

If negotiators get a chance to communicate with each other, just a few minutes of describing their interests or values, they do better in negotiations and they'll be more likely to cooperate in the prisoners dilemma game,

Keith Spicer

Selezione

La nostra mente è un magazzino finito, non può trattenere tutto e deve selezionare necessariamente. Se non vogliamo che questa selezione sia fatta dai nostri interlocutori con il rischio che selezionino ciò che vogliono loro e non ciò che vogliamo noi, è necessario che si operi questo filtro fin dall'inizio.

Sintesi

conseguenza della selezione. Grazie alla capacità di analisi, dobbiamo poi rispettare la risorsa più preziosa che noi e gli altri abbiamo e di cui lamentiamo sempre la mancanza: il tempo. Arrivare al punto, focalizzare la nostra e altrui attenzione su poche cose, ma quelle importanti, è il modo per gestire al meglio il tempo e soprattutto i meccanismi della nostra mente, che non ci consentono di superare una certa soglia di attenzione.

Struttura

Quanto sopra non è praticabile in assenza di una struttura, di un metodo e di una razionalizzazione dei nostri flussi comunicazionali. E contrariamente a quanto spesso si pensa è proprio un metodo che dà libertà, perché una volta che se ne dispone si può liberamente da libero sfogo ai suggerimenti che ci offrono istinto, talento e esperienza.

Gavin Kennedy.

The following article is an extract from [www.stellarleadership.com] (www.stellarleadership.com) and talks about Mr Kennedy books¹.

Kennedy believes that in order to learn about negotiation effectively, the process should be enjoyable, and to that end, he uses classifications for negotiators:

- **Sheep:** easily led into choices by other people. Accepts situations at face value, preferring to submit rather than defend self-interests.

¹ Gavin Kennedy, 'Everything Is Negotiable', Random House Business Books, 1997 (3rd Edition).

-
- **Donkeys:** react in a ‘knee-jerk’ manner, often stubborn, sticking to deeply held principles through ignorance.
 - **Foxes:** succeed through knowing the situation, and cunning. Experts at exploiting sheep and donkeys, but risk being too clever for their own good.
 - **Owls:** are sensitive to longer-term benefits of developing relationships through negotiating to get well-deserved results. They earn the respect of others, and are well prepared for threats and seizing opportunities.

Rules for a good negotiation:

1. Never accept the first offer
2. If a grievance exists, don't just complain, negotiate a solution
3. Never improve an offer without having received a counter-offer
4. Always ask “what if?” when presented with an offer, until all eventualities are covered
5. Never concede anything to gain goodwill, or to get the ball rolling
6. Make the opening offer as low/high as possible, without becoming laughable
7. Make decisions concerning the potential boundaries of the deal, and stick to them in the negotiation. Don't let that resolve weaken
8. Don't be afraid to say no to an offer or a deal, but come back with "if..."
9. Find out who is really doing the buying/selling
10. Don't look solely at the price, consider the whole package: delivery, cost of production, quality etc
11. Don't be fooled by superficial appearances, they are meaningless
12. Avoid making threats in a negotiation; they are almost always counter-productive

Chapter 7. Vendita

7.1. SPIN Selling

SPIN è un acronimo e individua 4 diversi tipi di domande:

Situation Questions

fatte per acquisire fatti. "Quanti dipendenti avete?". Sono tipiche dei venditori meno efficaci.

Problem Questions

poste per fare emergere problemi. "Quali inconvenienti vi trovate a affrontare con questa macchina?". Sono formulate da chi ha maturato un approccio consulenziale e relazionale alla vendita.

Implication Questions

poste per fare emergere le implicazioni e le conseguenze negative di un eventuale problema, insoddisfazione o disaffezione. "Il problema così come me lo ha esposto che conseguenze ha?". Tipiche di chi, da vero consulente, non ha "visioni sue" precostituite.

Need pay off Questions

aiutano a percepire il valore della nostra soluzione. "Quanto risparmiereste se aveste una macchina con queste caratteristiche...?". Sono poste per fare acquisire al cliente la consapevolezza che la soluzione che il venditore offre è vantaggiosa economicamente.

Chapter 8. Canto

8.1. Preparazione fisica

Accanto al muro schiena contro il muro ruotare il bacino

Postura corretta respiro giusto lingua sotto l'arcata dentaria inferiore

8.2. Canzoni Bambini

Una rana due rane.

UNA RANA

coro: una ranaaa

DUE RANE

coro: due raneee

INVENTARONO

coro: inventaronooo

UNA MANIERA

coro: una manieraaa

PER ENTRARE

coro: per entrareee

IN UNA SCATOLINA

coro: in una scatolina

E UAUÀ CICCI

coro: e uauà cicci

E CICCI UAUÀ

coro: e cicci uaua

Chapter 9. Musica

9.1. Teoria

9.1.1. 4 accordi POP

G, D, Em, C I V vi IV

Table 9.1. Progressione I I7 IV V7

I	ii	iii	IV	V	vi	vii
C	D	E	F	G	A	B
F	G	A	Bb	C	D	E
G	A	B	C	D	E	F#
A	B	C#	D	E	F#	G#
D	E	F#	G	A	B	C#

9.2. Ukulele

Accordi ukulele – Maggiori

Nota	1	2	3
C (Do)	0·0·0·3	0·4·0·3	0·7·8·7
D (Re)	2·2·2·0	2·2·2·5	7·6·5·0
E (Mi)	4·4·4·2	4·4·0·2	4·4·4·7
F (Fa)	2·0·1·0	5·5·5·0	5·5·5·8
G (Sol)	0·2·3·2	0·2·3·5	0·7·7·5
A (La)	2·1·0·0	6·4·5·0 (Peppa Pig)	2·4·0·4
B (Si)	4·3·2·2	4·3·2·6	8·6·7·9
Cm (Do minore)	0·3·3·3	0·7·8·6	0·0·11·12
Dm (Re minore)	2·2·1·0	7·5·5·0	9·9·8·7
Em (Mi minore)	0·4·0·2	4·4·3·2	0·7·7·7

Nota	1	2	3
Fm (Fa minore)	1·0·1·3	5·5·4·3	5·5·8·8
Gm (Sol minore)	0·2·3·1	0·7·6·5	0·7·6·10
Am (La minore)	2·0·0·0	2·4·5·0 (Powerchord)	7·9·8·7
Bm (Si minore)	4·2·2·2	4·6·7·5	7·6·7·5
C7 (Do7)	0·0·0·1		
D7 (Re7)	2·2·2·3		
E7 (Mi7)	4·4·4·2		
F7 (Fa7)	2·0·1·0		
G7 (Sol7)	0·2·3·2		
A7 (La7)	2·1·0·0		
B7 (Si7)	4·3·2·2		

9.2.1. Esercizi Strumming

Table 9.2. Nomenclatura

u	up, mezza battuta	d	down, mezza battuta
U	up, una battuta	D	down, una battuta
u+	up, 3/4 di battuta	d+	down, 3/4 di battuta
u-	up, 1/4 di battuta	d-	down, 1/4 di battuta
.	1/2 di battuta senza gesti		

Table 9.3. 4/4

basic	D	D	D	D
standard	u d	u d	u d	u d
swing	u+ d-	u+ d-	u+ d-	u+ d-
church	D	d U	D	d U
calipso	d .	d u	. u	d .
standard	u	u d	u	ud

Table 9.4. 3/4

u	u d	ud
---	-----	----

9.2.2. Arpeggi

Table 9.5. Nomenclatura

p1	pollice corda 1 ^a
p2	pollice corda 2
13	indice corda 3
24	indice corda 4

^a la prima a sx nelle tablature

Table 9.6. Arpeggi

base	1 2 3 4
alternato	1 3 2 4
mike1	1 3 4 3 - 2 3 4 3
scarborough	1 2 3 4 3 2

9.3. Songs

a children's lullaby ¹

Progressione I V7, Tonalità C
4/4 Pattern C G7 C G7

amazing grace ²

Progressione I I7 IV V7, Tonalità C
4/4 pattern C C7 F C/C7 | F C C G7/C

banana boat song

³ Progressione I, V7, I rit I IV I
Tonalità C
4/4 calypso C G7 C, C F C

¹ <https://youtu.be/XyfPJ6JNlfU?list=PLR-IgQYwrszE55v7gWoYm-FsWH5Mps4xW>

² <https://youtu.be/Zj-xa9sLNyY?list=PLR-IgQYwrszE55v7gWoYm-FsWH5Mps4xW>

³ <https://www.youtube.com/watch?v=E9RsJatiXm4>

Blues improvisation

Progressione I, IV, V

Tonalità D7

4/4 pattern D7x16 G7x8 D7x8 A7x4 G7x4

Per assolo: -, 2 5, 3 5, 3 5

Fra' Martino

Note C

London Bridge

Progressione I V7, Tonalità C

4/4 pattern C C G7 C

yellow submarine

Progressione I7 III VI I7, Tonalità G7

4/4 pattern 4X (G7 C F G7) 2X (C G7 G7 C)

You're my sunshine

Progressione I, I7, IV rit I V7 I

4/4 swing C C7 F C rit. C G7 C

over the rainbow

Progressione I IIIm IV I IV III7 VIIm IV, Tonalità C

4/4 pattern 4X (C Em F C F E7 Am/F) 2X (C G Am F)

Se sei felice e tu lo sai⁴

4/4 pattern: G D7 D7 G | C G D7 G

The lion sleeps tonight

Progressione I IV I V, Tonalità G 4/4 pattern G C G D

Risorse utili da cui ho tratto le info di questo capitolo

- <https://www.youtube.com/user/MusicTeacher2010/> * :toc: :toc-placement: preambe :toc-level: 4

⁴ https://youtu.be/eITDFX9r_9k?list=PLR-IgQYwrszE55v7gWoYm-FsWH5Mps4xW

Chapter 10. Carisma

I presenti esercizi sono stati tutti estratti dal manuale di Olivia Fox Cabane ¹

10.1. Presenza

Per un minuto chiudi gli occhi e concentrati su uno dei seguenti: ²

- Rumori
- Dita dei piedi
- Respirazione

10.2. Trasferimento di responsabilità

Ogni volta che ti fissi sulle conseguenze di una situazione: ²

- Siediti in una posizione comoda o sdraiati, rilassati e chiudi gli occhi
- Fai 3 respiri profondi. Inspirando immagina di far affluire aria pura alla testa. Espirando, lascia che l'aria porti con se tutte le preoccupazioni
- Immagina ora di sollevare ciò che ti opprime dalle tue spalle e di metterlo sulle spalle di un'entità benevola. Ora tocca a lei.

Ora che tutto è stato delegato rimani comodo, rilassati e goditi ciò che può capitarti.

10.3. Destigmatizzare il disagio

Quando un'emozione sgradevole si fa strada in te: ²

- Ricorda che le emozioni sgradevoli sono normali e che tutti le provano, prima o poi
- Pensa che altri ci sono già passati, spesso persone molto carismatiche
- Ricorda che in questo preciso istante molti altri stanno facendo la tua stessa esperienza

¹ Fox Cabane, O. , & Mazza, A. "Il segreto del carisma : impara l'arte e la scienza del magnetismo personale". Sperling & Kupfer, 2013.

² da realizzare anche con Mentor

10.4. Neutralizzare la negatività

Ogni volta che hai pensieri negativi persistenti: ²

- Non dare per scontato che corrispondano a verità
- Immagina i tuoi stessi pensieri come graffiti sul muro
- Spersonalizza questo sentimento. Osservalo come uno scienziato osserva un fenomeno.
- Immagina di osservarti dall'esterno. Allontana l'obiettivo al punto da poter vedere la terra sospesa nello spazio. Quindi zooma fino a scorgere il tuo piccolo io intento a vivere, in questo preciso istante, un'esperienza particolare.
- Immagina il flusso di dialogo nel tuo cervello come se provenisse da una radio. Abbassa il volume o sposta la radiolina altrove

10.5. Riscrivere la realtà

Ogni volta che un pensiero fastidioso non ti molla chiediti: ²

- E se questa situazione fosse una cosa positiva?

Nei casi gravi siediti e scrivi di tuo pugno cosa succederà al presente o, ancor meglio, al passato.

10.6. Ottenere soddisfazione

Quando qualcuno che ti ha fatto un torto pensa a lui: ²

- Scrivigli una lettera in cui gli dici tutto quel che avresti voluto dirgli.
- Una volta scritto tutto metti via la lettera
- Prendi un altro foglio intonso e scrivi una lettera in cui l'indirizzario della tua lettera si assuma le sue responsabilità, ammetta e si scusi per tutto il male che ti ha fatto.
- Durante la settimana leggi la lettera di scuse più volte.

10.7. Soffermarsi sulle sensazioni

Per allenare le situazioni di disagio.

- cercate un amico o collega di fiducia e impostate il timer a 30 secondi
- guardatevi negli occhi

- quando senti il disagio cerca di individuare la localizzazione fisica della sensazione.
- soffermati su ogni sensazione il più a lungo possibile, tentando di sentirne la consistenza e descrivendola come uno chef decanta i propri manicotti.
- lasciate che il disagio cresca e date un nome alle sensazioni che osservate: caldo, freddo, rigidità, nodi allo stomaco.
- se ti vien voglia di ridere o di interrompere il disagio parlando o in altro modo, resisti.
- riprova, riprova, riprova

10.8. Allargare la zona di conforto

Attacca bottone con un perfetto sconosciuto.

10.9. La visualizzazione

Chiudi gli occhi e rilassati. Ora concentrati su un'esperienza positiva in cui ti sei sentito trionfante:²

- Senti i rumori circostanti, mormorii d'approvazione e scrosci.
- Guarda i sorrisi e le espressioni di calore e ammirazione su di te.
- Percepisci i tuoi piedi ben piantati per terra e le strette di mano.
- Vivi l'emozione della calda ondata di fiducia che cresce in te.

10.10. La gratitudine

Individua tre cose di cui essere grato.²

Scrivile.

- A. _____
B. _____
C. _____

10.11. La compassione

Pensate ad una persona che conoscete:

- Immagina il passato di questa persona: cos'avrebbe significato crescere nella sua stessa situazione familiare e fare le sue stesse esperienze.

- Ora immaginatene il presente. Mettiti nei suoi panni e guarda il mondo attraverso i suoi occhi. Immagina cosa stia provando in questo momento.
- Immagina di dover tenere un piccolo discorso di commemorazione al suo funerale.

10.12. La compassione di sé

Verga un piccolo prontuario sulla compassione di te stesso.²

Elenca cinque modi in cui ti prendi cura di te quando ti trovi in difficoltà.

Dieci se hai un momento favorevole.

Inizia dai più efficaci.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

10.13. La Metta

Coccola per l'anima.²

- Siediti in una posizione comoda, chiudi gli occhi e trai un paio di respiri profondi, spazzando via le preoccupazioni.
- Pensa ad un'occasione della vita i cui hai compiuto una buona azione, grande o piccola che sia.
- Pensa ora ad una figura del presente o del passato, mitica o realmente esistita che potrebbe nutrire grande affetto per voi.
- Raffiguratela nella mente, immaginandone il calore, la bontà d'animo e la compassione. Senti quel calore giungere fino a te e avvolgerti nel suo abbraccio.
- Senti il suo completo perdono per tutto ciò che la tua voce interiore giudica sbagliato.

- Senti ora come questa figura ti accetti fino in fondo. Ti accetta così come sei, oggi, in questo punto dell'esistenza, con le tue imperfezioni e tutto il resto.

10.14. Usare il linguaggio del corpo per cambiare atteggiamento

Assumi il linguaggio posturale dei depressi. Lascia cadere spalle e capo e metti il muso. Ora, senza muovere un muscolo, cerca di sentirti entusiasta.

Or fai il contrario. Assumi l'atteggiamento fisico di chi è pieno di eccitazione. Mettiti a saltare, stampati in faccia il sorriso più largo che puoi, nuovi le braccia in aria e, nel frattempo, cerca di sentirti depresso.

10.15. La stretta di mano perfetta

Ecco come eseguirla ²

1. Assicurati di avere la mano destra libera.
2. Guarda negli occhi l'interlocutore e sorridi con calore ma non troppo a lungo.
3. Tieni la testa dritta e stai proprio davanti all'interlocutore.
4. La mano deve essere perpendicolare al suolo, il pollice verso il soffitto.
5. Per consentire il pieno contatto, avvicina il palmo a quello dell'interlocutore, diagonalmente.
6. Avvolgi le dita attorno alla sua mano.
7. A contatto avvenuto, stringi il pollice con la stessa pressione esercitata dall'altra persona.
8. Muovi l'intero avambraccio, fai un passo indietro e quindi ritrai la mano.

10.16. La fluttuazione vocale

Utilizzare un registratore e provare a ripetere la stessa frase con la gamma di emozioni più ampia possibile:²

- Autorevolezza
- Rabbia
- Dolore
- Empatia

- Preoccupazione
- Calore
- Entusiasmo

10.17. Il potere della voce

Elementi fondamentali: ²

1. Parla lentamente.
2. Fai delle pause.
3. Fai calare l'intonazione.
4. Respira con l'addome

10.18. Potere della voce HAIL

preso da [qui](#)³

H

onesty

A

utenticità

I

integrità

L

ove

Toolbox:

registro

parlare col petto

timbro

ricche, calde, profonde

prosody

metalinguaggio evitare la monotonia

³ https://www.ted.com/talks/julian_treasure_how_to_speak_so_that_people_want_to_listen?language=it

pace

ritmo variabile

silenzio

fondamentale

volume

modulare pure questo

Warmup

scaldare la voce:

- Braccia su e mollarle con ohhhh
- bom bom bom
- brbrbrbrbrbrbr
- la la la la
- rrrrrrrrrr
- weeeeeeeeew (dall tono basso al tono alto)

10.19. Disposizione dei posti carismatica

Esercizio. Conversa con un'altra persona. Ogni 5 minuti varia la posizione e nota come cambia l'atteggiamento.

- seduti uno accanto all'altro
- mettiti di fronte all'altro
- mettiti in posizione angolare
- recupera la posizione originaria

10.20. Essere il gorilla dominante

Da eseguire prima di un momento in cui c'è la presenza di qualcuno che intimorisce o prima di un colloquio di lavoro. ²

1. Assicurati di respirare bene. Allenta ogni indumento troppo stretto.
2. Alzati in piedi e datti una scrollata.
3. Stai dritto con i piedi ben piantati a terra. Adotta una postura ampia e stabile.

4. Allunga le braccia verso il soffitto.
5. Tendi le braccia verso le pareti opposte.
6. Inspira. Occupa il massimo spazio possibile.
7. Alza e abbassa le spalle
8. Immagina di essere un generale che passa in rassegna le truppe. Spalle larghe, petto in fuori, mani dietro la schiena.

10.21. Correggere il tiro

Da eseguire ogni volta che ci si sente a disagio.²

1. Assicurati di respirare bene.
2. Assicurati che, a livello fisico, una postura troppo tesa non peggiori ulteriormente lo stato d'animo.
3. Fai un respiro profondo e rilassa il corpo.
4. Destigmatizza e sdrammatizza. Ricorda che capita a tutti, e che passa.
5. In caso di pensieri negativi, ricorda che si tratta solo dipensieri, non necessariamente giusti.
6. Trova piccole cose di cui sentirti riconoscente: riesci a respirare, e comunque anche dopo quest'esperienza la vita continua.
7. Immaginati abbracciato a qualcuno di cui ti fidi per 20 secondi (se non avete tanto tempo, pazienza)

Ora dovresti aver recuperato la fiducia in te.

10.22. Mostrare vulnerabilità

Da esercitare

- Individua una piccola vulnerabilità da mettere a nudo
- Preparati con un trasferimento di responsabilità sull'esito dell'operazione
- Durante la conversazione accedi gradatamente a questa forma di condivisioni con frasi del tipo "**Mi tremano un po le mani a dirlo ma....**"
- Chiedi riservatezza
- Opera un trasferimento di responsabilità dopo aver mostrato vulnerabilità

10.23. Altre Olivias

10.23.1. Mind over matter ⁴

By Olivia Fox Cabane

“Imagination is more important than science,” said Albert Einstein. As usual, AI knew what he was talking about — the mind can do amazing feats when it truly believes something. Some schizophrenic patients so firmly believe they are two different people that they actually change eye color and make birthmarks appear and disappear on their skin as they switch personalities. Pure mind power can make many things come true. No, it won’t make you win the lottery, but it can certainly be all-powerful on one person’s behavior — you. One interesting fact about the mind is that, per se, the brain has absolutely no actual connection to reality. It relies on chemical signals from other organs to decide what’s happening out there. Picture this — if one interrupted the input of the other organs, the brain would be so thoroughly oblivious to everything, that one could be opening the skull and working on the brain itself, and it would have no way of knowing it, remaining blissfully unaware of the proceedings (this is exactly what general anesthesia does). The fact that the brain is ignorant of reality is precisely what makes it so susceptible to suggestion. Have you ever felt your heart pounding and your blood curdling during a scary movie? Consciously, you know it’s just a movie — the actors you’re seeing on screen are probably delighted to look like they’re having their heads chopped off in exchange for a couple million dollars. Yet your brain sees blood and guts on the screen, and it sends you straight into fight-or-flight mode, adrenaline rushing through your system. On a physical level, Harvard’s Pr. Cohen showed that imagining performing an activity, and even just seeing someone perform it, fires the same neurotransmitters and the same pathways as actually performing the activity! Since it has no connection to reality, the brain cannot distinguish between reality and imagination. This is the reason techniques such as visualization (also called “guided imagery”), auto-persuasion and positive thinking (popularized by Dr. Norman Vincent Peale) work so well. In sports, visualization has been considered an essential tool for decades. In a 1984 survey of the 235 Canadian Olympic athletes preparing for the Games, 99% of them were using imagery. “There’s no one who doesn’t use imagery,” says Rebecca Smith, a clinical research assistant in sports psychology at the U.S.

Olympic Training center in Colorado. Professional athletes will spend hours visualizing their victory, telling their mind just what they want their body to achieve. Jack Nicklaus said that he never hit a shot, even during practice, without visualizing it first. In medicine, visualization has proven through clinical studies to aid in a dazzling array of ailments, from arthritis

⁴ <http://askolivia.com/pdfs/Mind.pdf>

to cancer to open heart surgery. Recently, the Director of the University of San Diego Neuroscience Institute used imagery to cure “phantom limb pain” in amputated patients. Insurance companies such as Blue Cross Blue Shield, not particularly known for their new-age tendencies or altruism, are starting to cover visualization therapy. So, what does all this mean for you? Well, visualization can help speed the process of learning a new skill — **networking**, for instance. My coaching clients’ main priority is often increasing their level of confidence and comfort in networking. They want to feel absolutely confident when walking into a room full of strangers at a cocktail party, or when going on stage to face a sea of people at a conference. They want to feel perfectly at ease, and perform at their best, when meeting a new client, or current clients — especially someone who they know to be difficult. Visualization is a perfect tool for this: through guided imagery, you can ensure that whatever you’re feeling is exactly those feelings you want; and that you’re performing at the top of your abilities. Visualized behaviors can be practiced more easily, quickly and frequently than actual behaviors, so they’re an ideal complement to actual, practice. Let’s say you want to feel perfectly at ease, comfortable, relaxed and confident when meeting new people at a cocktail party—as if you were meeting old friends. This is exactly what you’re going to visualize: that the room is full of old friends. First, **relax**. You need your full powers of concentration. Second, make it real: to make your imagery most effective, involve all five senses. Hear the laughter you shared together, taste the hot toddies you drank, smell the wood fire burning, feel the snowballs you threw at each other. Above all, feel all the warm emotions rising. Guided imagery must be precise, vivid and detailed to be effective, says Harvard-trained imagery specialist Stephen Krauss. Envisioning vague or broad goals like “being a people person” may temporarily boost your motivation, but won’t work as well. For instance, says Krauss, when visualization was used with the 1976 Olympic ski team, precision and detail were crucial to the process: Skiers visualized themselves careening through the entire course, experiencing each bump and turn in their minds. That team went on to an unexpectedly strong performance, and precise visualization has since become a standard training tool for Olympic athletes. Third, do it often — you’re literally creating new pathways, new connections in your brain. Krauss recommends that visualization exercises be distributed, rather than bunched together in fewer sessions, even if they’re longer. When you do this visualization exercise, even for just a minute, a remarkable chain reaction, from the softening of your eyebrows to the dilatation of your pupils, will broadcast a message of trust and liking. These are long lost friends, and you are so happy to see them again! You’ll instinctively smile, and there’s a good chance it’ll be a “Duquesne” smile, a specific kind of smile we produce only when with friends, and which can melt even the worst curmudgeon. You’ll feel instantly at ease — after all, you’re going to meet old friends — relaxed, and confident. And you’ll go on to the stage, client meeting, or cocktail party with utter confidence. Now, if it would only work for the lottery...

10.24. Influenzare le persone⁵

Origini del potere:

- Personale
 - Esperto
 - Referente, carismatico
 - Informato
- Cognitivo
 - Imprinting: come rafforzarlo
 1. Esercita posture di potere
 2. Scrivere un paragrafo dei momenti in cui ci si è stati potenti verso qualcuno, descrivendo la situazione e indicando come ci si è sentiti
 - Credenza: come destrutturarla
 1. Sfida le credenze e gli stereotipi.
- Strutturale
 - Legittimato
 - Premiante
 - Coercitivo

⁵ <https://www.coursera.org/learn/influencing-people>



Figure 10.1. Schema tipologie potere

10.24.1. Autorità

- citare titoli di studio
- vestirsi a modo
- mostrare esperienza

10.24.2. Social proof

Elementi che aiutano l'influenza in momento in cui non si possono o devono utilizzare altre vie Gli Stiky messages sono caratterizzati dall'essere:

- **Semplice** per facilitare la memoria
- **Inaspettato** per catturare l'attenzione
- **Concreto** per facilitare comprensione e memoria
- **Credibile** Perché la gente si fidi
- **Emozionale** perché la gente si interessi
- **Storie** Perché le informazioni siano personalizzate, memorabili, utilizzabili Footnote: [Actionable]

Ritmo delle parole

Tra 190 e 195 ppm. Risultano più convincenti

Power poses

se mantenute per 20 min aumentano del 20% il testosterone e riducono del 25% il cortisolo

Guardare negli occhi

si è più credibili e apprezzati

Mirroring

porta ad essere percepiti come più degni di fiducia e persuasivi

Faccia rilassata

accresce la percezione del potere

Gesti Mani

porta sembrare più competenti efficaci e persuasivi.

- illustrativi: indicando o facendo gesti esplicativi
- positivi: palmi verso l'alto o perpendicolari al terreno

Stretta di mano decisa

aumenta la probabilità d'essere assunti

Spazio d'influenza

area di influenza personale.

- min 60 cm.
- ottimale tra i 60cm e i 90cm
- crollo oltre il metro e mezzo

Tempi migliori per presentazioni

orario di merenda e orario di pranzo. Col glucosio nel sangue siano più portati a analizzare cose nuove. Negli altri casi si tende al rifiuto.

Toolkit dell'influenza non strutturale

- **Prova sociale:** altri lo stanno facendo
- **Autorità:** usa simboli d'autorità
- **Disponibilità, Inquadramento, Ancoraggio**
- **Similarità, scarsità e reciprocità**
- **Influenza non verbale:** pose potenti e gesti

- **Orari del giorno**

Costruire relazioni

- Connotti differenti gruppi
- Offri valore agli altri e gestisci le dipendenze
- Considera le differenti valute (anche sociali, di posizioni) da poter utilizzare
- Costruisciti una reputazione
- Diventa un energizzatore
 - Introduci relazioni nel quotidiano
 - Mostra interesse
 - Connottiti con persone oltre al loro ruolo
 - Discutendo il lavoro concentrati sulle possibilità, non sulle limitazioni o vincoli
 - Nei meeting alto livello di linguaggio fisico del corpo

10.24.3. Strategie per proteggersi

- Minimizza i preconcetti che permettono agli altri di influenzare
 - Ricorda a tutti i membri di preparare la loro opinione da soli prima della discussione di gruppo
 - Assicurati non essere la sola minoranza (trova l'avvocato del diavolo)
 - Disponibilità: supportati di dati o fatti che mostrino dati vividi e credibili
- Ribalta le tattiche di influenza sull'altra persona
- Rimodella la relazione di potere

10.25. Scienza della persuasione ⁶

Reciprocità

Obbligo a dare ciò che riceviamo. Sii il primo a dare qualcosa **personalizzato e inaspettato**

⁶ <https://www.youtube.com/watch?v=cFdCzN7RYbw>

Scarsità

In caso di risorsa scarsa le persone lo vogliono. E' importante quando si vende che siano chiari i **benefici**, che è **unico**, e che cosa **perderebbero** se non acquistassero.

Autorità

Le persone seguono le opinioni di **esperti con conoscenze credibili**

Consistenza

Cercare o chiedere per un **impegno** che **può** essere preso. Poi aumentarlo.

Similarità

parlare prima di far business è un buon inizio, le persone preferiscono dire sì a chi:

1. ci **assomiglia**
2. ci fa **complimenti**
3. **coopera** con noi

Consenso

Le persone tendono a valutare le azioni degli altri per decidere le proprie.

Table 10.1. Flashcard su Persuasione

Concetto	definizione
Reciprocità	Obbligo a dare ciò che riceviamo. Sii il primo a dare qualcosa personalizzato e inaspettato
Scarsità	In caso di risorsa scarsa le persone lo vogliono. E' importante quando si vende che siano chiari i benefici , che è unico , e che cosa perderebbero se non acquistassero.
Autorità	Le persone seguono le opinioni di esperti con conoscenze credibili
Consistenza	Cercare o chiedere per un impegno che può essere preso. Poi aumentarlo.
Similarità	parlare prima di far business è un buon inizio. le persone preferiscono dire sì a chi: 1. ci assomiglia 2. ci fa complimenti 3. coopera con noi

Concetto	definizione
Consenso	Le persone tendono a valutare le azioni degli altri per decidere le proprie.

Chapter 11. Mindfulness e Apprendimento

11.1. Cos'è necessario fare per vivere **mindfully**

- Consapevolezza
- Attenzione
- Curiosità
- Gentilezza
- Compassione
- Lasciar andare
- Comunicare
- Prendere pause
- Disciplina

11.1.1. SLLS: Stop, Look, Listen, and Smell

SLLS sniper-trick

They said, “When the heat, weight, and fatigue take your focus off moving in silence and invisibility, take a SLLS break—Stop what you are doing. Look around. Listen to your surroundings. Smell your environment.”¹

11.2. Studio

- Sì
 1. Riportare alla memoria
 2. Provare ad applicare in altri contesti
 3. Flashcards
- No

¹ <https://www.themuse.com/advice/take-back-control-of-your-workday-with-this-one-simple-sniper-trick>

1. Rileggere
2. Sottolineare

Chapter 12. Public Speaking

12.1. Suggestion

Please with threes:¹ Otherwise called the "rule of threes", this means that you create a presentation using a speech structure that consists of three main components: an opening, a body, and a closing. Manage these three major parts of a presentation and your speech will be organized every time.

Grab your listeners' attention right away by beginning with the issue about which you are asked to speak

¹ You can do this by asking a question that directly reflects back to the topic. For example, if you are asked to present the status of a project, begin your presentation with the question, "One of our current projects is Project You-Name-It. Just where do we currently stand at this point with Project You-Name-It, and are we on track for our end goal?" Miracle of miracles! This is exactly what everyone in the room is there to find out so you immediately have their attention. You also buy yourself a few more seconds to figure out what you need to tell them.

Keep it going

¹ The body of your presentation – whether it takes five minutes or fifty minutes to present – should then answer the question posed in your opening. You have valuable information to give to the attendees and you have their attention.

Plan to cover no more than three points in the body of your presentation

¹ People best retain up to three pieces of information so list those three project points to the group up front.

Tell them in broader detail what you just outlined

¹ If you are up-to-date with your project, you should already know this information and can expand upon it. The last statement in the body of your speech should then summarize the three points you just explained. You could say, "In summary, where things stand include Points One, Two, and Three. And we will overcome these concerns and move the project forward by doing actions a, b, and c".

¹ <http://www.wikihow.com/Give-a-Powerful-Presentation-when-You-Have-Little-Time-to-Prepare>

Bring it to a close

¹ The final part of the three-part presentation structure is a summary and closing statement. Start a powerful closing statement by addressing the opening question. This brings the presentation full circle and sums up why everyone is listening. Then ask whether you answered all concerns, and field questions. Finish your presentation by calling the group to action or reaffirming everyone's commitment to the project. Examples might include, "With the status I just presented, I ask that you continue your commitment to move forward with the project," or "With the concerns I addressed, I ask that you designate another person to help with the task at hand." These steps reaffirm the commitment of the group members or of management.

12.2. A guide to impromptu speaking

ATM-S Chris Ng Wai Chung teaches you how to survive the fear and trauma of speaking unprepared when you are made to do impromptu speaking in front of an audience.²

"It is better to die on your feet than to live on your knees."

— Emiliano Zapata Mexican Revolutionary

About 18 years ago, I was asked by my primary school principal to step onto the stage to explain to about a thousand fellow primary school students why I did not pay my milk-money. Without hesitation, I proceeded to wet my pants. That feeling of déjà vu repeated itself when I was 17 in junior college. After applying for the Plain English Speaking Competition, I surprised myself during the auditions for having only said about 5 sentences to a group of stunned teacher-panelists after I was given my first table topic. (After which I ran out of the classroom). While the above scenario may seem familiar to many of you, I've seen many dramatic turnarounds from the public speaking disasters in my past. Diane was this lady who was my schoolmate in NJC , after her round of auditions, I remember her telling the group of us hopefuls that she really screwed up and was too nervous to perform, she eventually became the best speaker in the JC debates in 1992 with her name appearing in the newspapers after her hard earned victory. And some of us have heard of the "Scat-man" song on the radio (truth is, he stutters). This article hopes to dispel the myths of impromptu speaking and highlights the PREP formula as taught by the Toastmaster's movement. It will then give some tips on how to build your repertoire of speeches to make it truly memorable.

² <http://www.expressyourselftosuccess.com/how-to-organize-an-impromptu-speech/>

12.2.1. Impromptu Speaking Basics : PREP formula

There are many strategies which public speakers employ to create the illusion of confidence on stage. Fact of the matter is that most public speakers have butterflies in their stomachs. The trick is to make them fly in formation. The Toastmasters movement suggests the use of the PREP formula and it goes like this :

P

Point—State your point to the question.

R

Reason—State a reason why you raised your point.

E

Example—Give an illustration which supports your above-mentioned case.

P

Prep—Which leads us to the next point.

By employing this strategy, you “daisy-chain” your response to the table topics and could speak endlessly about the topic given to you. Example Topic :: Is Batman is more intelligent than Superman ? Elaborate on your answer. Point :: I believe with great conviction that there is incontrovertible evidence that Batman, the caped crusader demonstrates a much greater intellect than Superman, the Man of steel. Reason :: One of the reasons is that Batman, having no supernatural powers, relies solely on his wits and technology whereas Superman is blessed with the powers of flight and superhuman strength. Example :: In the latest confrontation with the Joker, Batman outsmarted the Joker by causing the Joker to slip on a banana peel and fall into gigantic toilet bowl. The latest comic shows Superman beheading Lex Luthor with a casual flick of his index finger and sending his head into planetary orbit. Point :: Which brings us to the question of Superman’s brutality that which could only be found in basest of primates.

12.2.2. For Intermediate speakers : Speech frameworks

The PREP technique is all it takes to survive a gruesome one to two minute table topics session, but for longer speeches, the constant use of this framework, could put the most attentive speakers to sleep. Intermediate speakers consider the following frameworks which could be constructed to supplement their speeches. If the speaker’s level of proficiency were a pimple it’d turn dark and purple at this stage. Three of the most commonly observed frameworks are highlighted here.

Basic framework.

Advanced speakers :
Unique Selling Propositions

This style begins by an introduction to the subject matter, a definition to the problem and plenty of sign postings which guide the listener to the actual body of the speech. The body of the speech contains about 2 to 3 PREP cycles which reinforces the point the speaker wishes to make. And the speaker concludes the speech by a call to action or reaffirms his stand on the subject matter. The speaker would usually employ the phrases “First of all”, “Secondly” and “Finally” to break his speech down into logical components.

Pros/Cons Framework.

This framework considers a yes/no problem like “Should abortion be banned in Singapore”. The speaker then proceeds to use the “On one hand...” and the “On the other hand...” in the speech body to consider both sides of the coin, then the speaker concludes by taking a stand and giving the reasons why one case is stronger than the other. Caution : Practiced wrongly, the speaker will seem to be indecisive at a taking a stand so be sure to make one case weaker than the other.

Chronological.

This framework applies to questions where historical examples be used to reinforce the points the speaker has to make. Questions like “Is the feminist movement still relevant in modern society today?” The speaker could begin the body of the speech by using the words “In the past,,,” and then subsequently use the words “Now times have changed...” and even take the opportunity to contemplate the future by considering “Perhaps in the near future we would be able to...”

12.2.3. Advanced speakers : Unique Selling Propositions

The greatest speakers have something special which distinguishes them from other speakers in that they are unique and offer something to the listener be it hope, joy or enlightenment. At this point, you should think of Marilyn Monroe who has that pout which made her a legend or Jennifer Lopez's....errrrmmmm....beautiful face. Here are the possible things advanced speakers do to make their speech truly memorable.

The Flirt

Charm the audiences by enforcing a personal stake in the presentation. Many impromptu speakers flirt with the audience and end up with most of the awards when the event is over. This technique keeps the audience riveted by picking on someone from the audience – this creates a personal atmosphere. Occasionally, if a roast becomes inappropriate when used on someone else, the speaker would often employ himself/herself as subject matter. A Microsoft salesman in a technical conference had probably made arrangements with a fellow employee to seek permission to use him in a speech delivery would begin by saying “Suppose our friend, here James, is feeling naughty and decides to do this to the

operation system because he does not want his boss to see these pictures...”, it makes the audience attentive and brings a human dimension to the speech.

The Laugh-a-minute

Just employ humor over and over again Everybody likes a jokes or two, so long as the joke is politically correct and does not involve a pair of donkeys and a beautiful princess. (you are supposed to laugh at this point...) When employing this technique, the speaker uses humor, his improvisation and some jokes he heard in the past and blends it in his speech. Puns could be used as well if it is tasteful in nature. “He is arguably the best public speaker in this club. To say that he is the best public speaker would lead to a heated argument.” or “Urggh !!! It was so bad, a bed-ridden quadriplegic in an intensive care unit could play the piano better than her daughter did !!! ”

The fountain of knowledge

Tap into books for knowledge and wisdom The problem with “knowledgeable” people is that they seldom possess the right skills to package the information to make it interesting, this technique is therefore risky at best. The speaker has to read widely and possess special skills, here are a series of leads which could allow a speaker to dazzle the audience with his showmanship and knowledge.

12.2.4. Quotes

A speaker always has a arsenal of 20 or so quotes which can be used for most occasions.

The speaker should focus on general themes which could only be covered by such a subject matter like Happiness, Decisiveness, Friendship, Wisdom. The occasional reference to a philosopher like Socrates could reinforce the point made in a speech. It would also be useful to understand that people have begun thinking about the same questions that we have

— Ancient philosophy

For working audiences the occasional reference to Peter Drucker or Bill Gates may be used to show how well informed you are. More importantly, many motivational speakers tend to give jaded audiences the impression that they lack solid content in their presentations.

— Business / Management

Another general field which demonstrates how people behave in interesting circumstances. Ralph Waldo Emerson is probably the most misquoted writer

Quotes

in the Toastmasters movement. The poet/philosopher has written widely in topics like “Self-Reliance”, “Love” . The ever popular William Shakespeare has written works which paints a pictures of the human condition in various circumstance in many of his Great works.

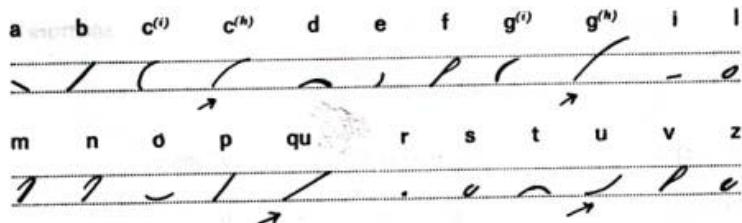
— Great Literature

The ability to remember a date will be viewed favorably by a discerning audience. More importantly the ability to relate the various events which happened in the past with some degree of accuracy would mean that the audience would be informed of history, thus, ensuring that “history does not repeat itself”.

— History

Chapter 13. Appunti per la scrittura

13.1. Stenografia



Studiare

- Sec
- Gl

13.2. Comandi e dintorni

13.2.1. Codice per Pandoc

Blablablabla

13.2.2. Help per notepad++

Blablablabla

13.2.3. Dettagli per creazione EPUB / GITBOOK

Best Sizes	Big	Small
File	cover.jpg	cover_small.jpg
Size(in pixels)	1800x2360	200x262

Copertina

- **Formato:** 800 X 1324 X 24 BPM

Kindle

1050x1600 (16:9 resolution). Dal sito height/width ratio of at least 8:5 (1.6), so a minimum of 625 pixels on the shortest side and 1000 pixels on the longest side. For best quality, your image should be 2500 pixels on the longest side

iPad

768 X 1024 px

mid Screen

800 X 600 px

2012 ebooks

560 X 740 150 dpi

GreenPublishing

Minimum of 1400 x 1800 pixels in size, Must use RGB color mode (not CMYK)

Mau21710

A4 è 210X297, a 150 dpi =

Grafiche

Table 13.1. Formato iso Ax

	(mm)	(in)	@150 dpi
0	841 x 1189	33.1 x 46.8	4965.0 x 7020.0
1	594 x 841	23.4 x 33.1	3510.0 x 4965.0
2	420 x 594	16.5 x 23.4	2475.0 x 3510.0
3	297 x 420	11.7 x 16.5	1755.0 x 2475.0
4	210 x 297	8.3 x 11.7	1245.0 x 1755.0
5	148 x 210	5.8 x 8.3	870.0 x 1245.0
6	105 x 148	4.1 x 5.8	615.0 x 870.0
7	74 x 105	2.9 x 4.1	435.0 x 615.0
8	52 x 74	2.0 x 2.9	300.0 x 435.0
9	37 x 52	1.5 x 2.0	225.0 x 300.0

	(mm)	(in)	@150 dpi
10	26 x 37	1.0 x 1.5	150.0 x 225.0

Per le immagini del presente opto preferenzialmente per 2 formati: PNG e SVG. Inoltre standardizzo 3 risoluzioni.

Conversione cm to pt.

```
1 Centimeter = 28.3464567 Points [Postscript]
1 Point = 0.035277778 Centimeters
```

5 cm = 141.7322835 pt pdfwidth

Da studiare

I fogli di stile.

Da aggiungere alla parte YAML

- stylesheet
- editor

13.2.4. DOS

Batch.

```
"C:\Users\Maurizio\AppData\Local\Pandoc\Pandoc.exe" %1 -s --toc -o %~pn1.epub
%~pn1.epub
```

testo testo

Chapter 14. Appunti di informatica

14.1. Scripts

14.1.1. Asciidoc

I riferimenti a link mancanti uccidono

Python + FOP.

```
Scaricare asciidoc.zip  
Esploderlo  
Andare nella cartella asciidocx.x.x  
C:\> "path\python.exe" asciidoc.py -b html -d article book.adoc  
C:\> "path\python.exe" asciidoc.py -b docbook -d article book.adoc  
Scaricare ultima versione di FOP  
andare nella cartella di FOP  
C:\> fop -xml foo.xml -xsl foo.xsl -pdf foo.pdf  
C:\> fop -xml foo.xml -xsl foo.xsl -rtf foo.rtf
```

Seguono alcuni codici risultati funzionanti da Linux

```
a2x -f chunked -D chunk -v -k _book.adoc
```

Funziona con gli indici

```
a2x -D render -f xhtml _book.adoc  
a2x -D render -f chunked -v _book.adoc  
a2x --fop -D render -v _book.adoc
```

14.1.2. Asciidoctor

Installation.

```
installa la versione java  
gem install asciidoctor  
gem update asciidoctor  
gem install --pre asciidoctor-pdf  
gem install coderay pygments.rb ❶  
asciidoctor-pdf -v ❷
```

- ① per sottolineare il codice sorgente
- ② test pdf working

Asciidoctor-latex.

```
$ git clone https://github.com/asciidoctor/asciidoctor-latex.git  
$ cd asciidoctor-latex  
$ gem build asciidoctor-latex.gemspec  
$ gem install *.gem  
  
$ git clone https://github.com/jxxcarlson/asciidoctor-make-index  
$ https://github.com/asciidoctor/asciidoctor-latex  
$ cd asciidoctor-latex  
$ rake install
```

EPUB3.

```
git clone https://github.com/asciidoctor/asciidoctor-epub3  
cd asciidoctor-epub3  
gem install bundle  
bundle install  
rake build  
gem install pkg/asciidoctor-epub3-1.0.0.dev.gem
```

Update.

```
gem update asciidoctor  
gem cleanup asciidoctor  
gem update asciidoctor-pdf  
gem cleanup asciidoctor-pdf
```

14.1.3. FFMPEG AVCONV

Cambiare SAMPLE rate audio

```
ffmpeg -i gesso.wav -ar 24000 gesso.mp3
```

Codec H264

```
ffmpeg -i input -c:v libx264 -crf 23 -preset medium -c:a libfdk_aac -vbr 4  
movflags +faststart -vf scale=-2:720,format=yuv420p output.mp4  
-crf: Quality. Range is logarithmic 0 (lossless) to 51 (worst quality). Default is  
23. Subjective sane range is ~18-28 or so. Use the highest value that still gives  
you an acceptable quality. If you are re-encoding impractically large inputs to
```

upload to YouTube or similar then try a value of 18 since these video services will re-encode anyway.

-preset: Encoding speed. A slower preset provides better compression (quality per file size) but is slower. Use the slowest that you have patience for: ultrafast, superfast, veryfast, faster, fast, medium (the default), slow, slower, veryslow.
-movflags +faststart: Allows video to playback before it is completely downloaded in the case of progressive download viewing. Useful if you are hosting the video, otherwise superfluous if uploading to a video service like YouTube.
-vf scale=-2:720,format=yuv420p: A filtergraph using scale and format video filters. Scale to 720 pixels in height, and automatically choose width that will preserve aspect, and then make sure the pixel format is compatible with dumb players.
-vbr 4: Audio quality for libfdk_aac AAC encoder. Range is 1-5. Higher value is higher quality.

Concatenare più files

```
avconv -i filename_%d.flv -c copy output.flv
```

Convertire dal formato yuv

```
avconv -f rawvideo -pix_fmt yuv420p -s 1280x720 -i test4.yuv -i  
01_mic_mmp_nel_cast_felici.ogg' test4.avi
```

Creare un video da immagini

Crea out.flv della durata di 10 secondi da un'unica immagine

```
avconv -loop 1 -i img000.jpg -t 10s out.flv
```

Per più immagini

```
avconv -r 10 -start_number 8 -i filename_%d.png -b:v 1000k test.mp4
```

Senza *-start_number 8* parte di default da 0

Eliminare la prima traccia audio

prima lancia

```
ffmpeg -i file.mp4
```

```
Stream #0.0: Video: mpeg4, yuv420p, 720x304 [PAR 1:1 DAR 45:19], 23.98 tbr, 23.98  
tbn, 23.98 tbc  
Stream #0.1: Audio: ac3, 48000 Hz, 5.1, s16, 384 kb/s  
Stream #0.2: Audio: ac3, 48000 Hz, 5.1, s16, 384 kb/s
```

poi

```
avconv -i file.mp4 -map 0:0 -map 0:2 -acodec copy -vcodec copy new_file.mp4
```

Incorporare file srt nel video

```
avconv -i nome_film.mp4 -f srt -i nome_film.srt -c:v copy -c:a copy -c:s mov_text  
nome_film_subtitles.mp4
```

14.1.4. Blender

Informazioni basilari:

- numpad 0 camera, 1 front, 5 ortogonale, 3 side.
- Shift: s menu per portare il cursore al centro.
- w menu specials
- Nel menu graph premere h per mostrare le opzioni per le maniglie dei nodi
- Traking oggetti CTRL T

Paths - come far seguire la telecamera

- Aggiungere una curva path al progetto
- Per aggiungere Puntare all'ultimo punto in edit mode e premere e per aggiungere punti, per aggiungere sottosegmenti selezionare due segmenti e premere w
- Si chiude una curva path premento C in edit mode
- Transform windows (n) rendere lunghe o invisibili le frecce
- Per ruotare l'asse delle frecce direzionali selezionare in edit mode i punti di controllo e premere CTRL+T (tilt nel menu tools)
- Nella sezione object properties selezionare Object Data (simbolo Bezier a due punti) e spuntiamo follow
- Selezionare poi la telecamera

Impostare un'animazione:

- SU preferences - add ons mettere spunta su "Import images as planes"
- premere Shift S - porta il cursore al centro
- Importare le immagini (as planes) con le opzioni **Shadeless, user alpha (premultiplied), ztransparent**
- Ruotare i pannelli selezionati premento in sequenza r (rotate) x (su asse x) **90** (gradi) invio
- view- align view - align camera to panel
- Assembra il personaggio nuovendo con G [x,y,x] e assemblare il personaggio, scalando con S
- Cambia il centro di rotazione degli arti con TAB (edit mode), poi G (allinea al nuovo fulcro), poi TAB nuovamente e G per riposizionare l'arto.
- Nella testa seleziona tutti gli elementi (testa per ultima) e premi ctrl+P - object per unire il gruppo
- Ora portare l'immagine nel punto di partenza del video

e premere **i** (insert key frame)

Rendering ¹

1. Switch to GPU rendering → File>User Preferences>System
2. Reduce the amount of bounces
3. The optimal tile size for GPU is 256 x 256. For CPU it's 16 x 16. And if those don't work for you, try to keep it in the power of 2s (eg. 128, 256, 512, 1024), as the processor handles these faster.

Video editor

- FX stip color - nero
- **K** taglia la striscia nel punto selezionato in modo soft SHIFT-K taglio definitivo
- nella schermata timeline settare AV-sync, audio scrub, frame drop

Settare Blender

Impostare risoluzione

¹ <http://www.blenderguru.com/articles/4-easy-ways-to-speed-up-cycles/>

```
Controllare il range  
Selezionare il file di output  
impostare nelle user preferences  
- memory cache limit circa 60% della RAM  
MAI USARE IL CANALE 0 (preview) PER LE IMPORTAZIONI!
```

14.1.5. Git

```
allungare le credenziali sul git
```

```
git config --global credential.helper cache  
git config --global credential.helper 'cache --timeout=360000'  
# Set the cache to timeout after 1 hour (setting is in seconds), 100h
```

```
installare repository locale
```

```
# creazione repository  
cd path/above/repo  
git init --bare my-project.git
```

```
#prima clonazione  
cd /dir/to/clone/  
git clone path/above/repo/my-project.git  
git push --set-upstream origin master
```

14.1.6. ImageMagik

```
Convertire un psd mmyk in rgb per editing con GIMP
```

```
convert input.psd -channel RGBA -alpha Set -colorspace rgb output.png
```

```
Scalare gli svg
```

```
convert +antialias -density 1000 nomefile.svg -resize 1920x1080 -background white -  
gravity center -extent 1920x1080 nomefile.jpg
```

```
in batch
```

```
mogrify -resize 300x200 -gravity center -extent 300x200
```

creare un mosaico d'immagini

```
montage -mode concatenate -tile 8x9 *.png out.png
```

14.1.7. Inkscape

Table 14.1. Scorciatoie

Effetto	Scorciatoia
Align and Distribute	Shift + Ctrl +A
Layers	Shift + Ctrl +L
Document Preferences	Shift + Ctrl +D
Trace Bitmap	Shift + Alt +B
Rulers	Ctrl + R
Bars	Ctrl + B

14.1.8. MKVToolNix

You first have to import my public GPG key because all of my pools are signed. Run this once:

```
wget -q -O - https://mkvtoolnix.download/gpg-pub-moritzbunkus.txt | sudo apt-key add -
```

14.1.9. SOX

Crea un file vuoto di 2 secondi

```
sox -n -r 44100 -c 2 /tmp/silence.wav trim 0.0 2
```

Mergia più files con 2 secondi di pausa

```
sox $(for f in *.wav; do echo -n "$f /tmp/silence.wav "; done) output.wav
```

14.2. Python

- Registrare COM objects: Lib\site-packages\win32com\client\makepy.py

- Pycharm
 - `os.environ["PATH"] += ":" + os.path.dirname(PyQt4.file)`

Chapter 15. Appunti Linux

15.1. ADB

Questa probabilmente non serve negli ubuntu più nuovi

```
sudo add-apt-repository ppa:phablet-team/tools && sudo apt-get update
```

Questa installa ADB e fastboot

```
sudo apt-get install android-tools-adb android-tools-fastboot  
apt-get install mtpfs mtp-tools
```

15.2. Blender

```
sudo apt-get install libsdl1.2debian  
sudo add-apt-repository ppa:thomas-schiex/blender  
sudo apt-get update  
sudo apt-get install blender
```

15.3. Cambio tastiera

Keyboard layout

```
sudo nano /etc/default/keyboard
```

cambiare contenuto della linea

```
XKBLAYOUT="it"
```

then reboot

15.4. Comandi Base

Dimensione cartella

```
du -hs /path/to/directory
```

Dimensione file

```
df -h
```

```
sudo halt
```

```
sudo reboot
```

```
se cambiato SDcard devo resettare ssh  
ssh-keygen -f "/home/maurizio/.ssh/known_hosts" -R 192.168.1.55  
collegarsi  
ssh pi@192.168.1.55  
  
sudo passwd nome_utente  
  
sudo nano /etc/network/interfaces  
Individuiamo la riga eth0, e cambiamo da dhcp a statico. Proprio sotto questa  
riga, incollare le seguenti righe.  
address 192.168.1.xx  
netmask 255.255.255.0  
network 192.168.0.0  
broadcast 192.168.1.255  
gateway 192.168.1.yy
```

per riavviare scheda rete (da testare)

```
rfkill list all  
rfkill unblock all
```

15.5. DLNA

```
sudo apt-get install minidlna  
sudo cp /etc/minidlna.conf /etc/backup_minidlna.conf  
sudo nano /etc/minidlna.conf
```

In the configuration file, add

```
db_dir=/home/pi/minidlna  
media_dir=/media/VERBATIM  
    prima era  
    media_dir=V,/media/VERBATIM
```

```
media_dir=P,/media/VERBATIM  
log_dir=/var/log
```

Add as many media directories as you need. Change names of drives as needed.

```
mkdir /home/pi/minidlna  
chmod 777 /home/pi/minidlna  
sudo service minidlna force-reload  
cat /var/log/minidlna.log
```

Per testare i files:

<http://INDIRIZZO-IP-SERVER:8200>

15.6. Installazioni Linux

- AVCONV: Libreria per manipolare video
sudo apt-get install libav-tools
- DCROW: Libreria per gestire immagini RAW
sudo apt-get install dcraw
- EXIF TOOLS: Script Perl per gestire EXIF
sudo apt-get install libimage-exiftool-perl
- Unison: best sync app sudo apt-get install unison

15.7. Mappare disco rete in Linux

Montare Creare la cartella che farà da mountpoint

```
sudo mkdir raspberry_disk
```

Se il disco di rete è condiviso con altri sistemi tipo windows:

```
sudo apt-get install cifs-utils  
sudo gedit /etc/nsswitch.conf  
    Find the line looks like:  
hosts: files mdns4_minimal [NOTFOUND=return] dns  
    change it into:  
hosts: files mdns4_minimal [NOTFOUND=return] wins dns  
    Run below command so that your Ubuntu can resolve Windows computer name on a  
DHCP network.
```

```
sudo apt-get install libnss-winbind winbind
```

Prerequisiti su Ubuntu.

You may either allow the group "users" to mount SMB shares, or add a group, samba, and add users you wish to allow to mount SMB shares to the samba group.

```
sudo groupadd samba  
sudo adduser user samba
```

Change "user" to the username you wish to add to the samba group.

```
sudo visudo
```

In the "group" section add your group you wish to allow to mount SMB shares

Add a line in the "group" section :

```
## Members of the admin group may gain root privileges  
%admin ALL=(ALL) ALL  
%samba   ALL=(ALL) /bin/mount,/bin/umount,/sbin/mount.cifs,/sbin/umount.cifs
```

Creare le credenziali Samba

```
gedit ~/.smbcredentials  
    inserire nel file di testo quanto segue  
username=uname  
password=123456  
    dare i permessi giusti  
sudo chmod 0400 .smbcredentials
```

Editare il file di configurazione e montare il tutto

```
sudo gedit /etc/fstab  
    aggiungere una riga  
//192.168.1.55/ext_hd/ /media/raspberry_disk cifs credentials=/home/  
maurizio/.smbcredentials,noexec 0 0  
sudo mount -a
```

15.8. Loopback Suono Linux

```
sudo apt-get install jackd && sudo apt-get install fluidsynth qjackctl
```

15.9. Midi

```
sudo apt-get install fluidsynth
```

Al termine dell'installazione apri Qsynth dal menù Applicazioni → Audio e Video → Qsynth. Dall'interfaccia del programma seleziona il pulsante Setup e nella scheda Soundfonts fai click su Open per selezionare il file dei fonts in /usr/share/sounds/sf2/FluidR3_GM.sf2 (quello predefinito che viene visualizzato) e conferma il restart del motore.

```
sudo apt-get install timidity timidity-interfaces-extra
```

15.10. Montare usb esterna

- installare NTFS

```
sudo apt-get install ntfs-3g
```

- lista device

```
ls -l /dev/disk/by-uuid  
ls -l /dev/disk/by-uuid  
sudo mkdir /media/DRIVE_NAME_*  
sudo mount -t ntfs-3g -o uid=pi,gid=pi /dev/sdxx /media/DRIVE_NAME*  
sudo nano /etc/fstab  
proc /proc proc defaults 0 0  
/dev/mmcblk0p1 /boot vfat defaults 0 2  
/dev/mmcblk0p2 / ext4 defaults,noatime 0 1  
/dev/sda5 /media/sambashare ntfs-3g rw,defaults 0 0  
sudo reboot
```

Montare temporaneamente USB drives ¹.

```
sudo mkdir /media/DRIVE_NAME_*  
sudo mount -t ntfs-3g -o uid=pi,gid=pi /dev/sda5 /media/sambashare/
```

15.11. mkvmerge srt merger

Per incorporare file srt in file matroska

¹ ntfs-3g for NTFS drives, vfat for FAT32 drives, ext4 for ext4 drives

```
apt-get install mkvtoolnix  
mkvmerge -o output.mkv video.mp4 subtitles.srt
```

15.12. SSH

Lanciare un comando e uscire senza interroperlo.

```
[1]+ Stopped myprogram ❶  
$ disown -h %1  
$ bg 1  
[1]+ myprogram &  
$ logout
```

❶ premere **crtl+Z**

15.13. Simple Google TTS

```
sudo apt-get install git xsel libnotify-bin libttspico0 libttspico-utils libttspico-  
data libwww-perl libwww-mechanize-perl libhtml-tree-perl sox libsox-fmt-mp3
```

```
git clone https://github.com/Glutanimate/simple-google-tts.git
```

```
./simple-google-tts -h #aiuto
```

15.14. rclone

15.14.1. Impostare Dropbox

```
rclone config  
n) New remote  
inserire il nome  
lasciare bianco  
name> remote  
What type of source is it?  
Choose a number from below  
1) swift  
2) s3  
3) local
```

```
4) google cloud storage  
5) dropbox  
6) drive  
type> 5  
Dropbox App Key - leave blank normally.  
app_key>  
Dropbox App Secret - leave blank normally.
```

15.14.2. Utilizzo

```
rclone sync source:path dest:path
```

```
rclone sync -v ~/Mao/GDrive/Fitness gb:Fitness/**
```

15.15. rsync²

15.15.1. installazione

```
apt-get install rsync
```

```
rsync -avz /path/to/source /path/to/destination
```

Di seguito pezzi da [questo³](#) interessante sito

```
rsync -avz -e ssh /this/dir/ remoteuser@remotehost:/remote/dir
```

Vediamo nel dettaglio le opzioni utilizzate:

a

modalità "archivio" (copia ricorsivamente tutti i file, preservando permessi, timestamp, link simbolici, owner e gruppi);

u

Se nella cartella di destinazione si hanno dei file più recenti rispetto alla cartella sorgente e li si vuole preservare si dovrà aggiungere il comando

² preso da http://www.mrwebmaster.it/linux/rsync-sincronizzare-file-cartelle_11674.html

³ http://lugscandiano.org/index.php/Backup_con_rsync_via_ssh

v

modalità "verbose", offre un output a video circa il risultato dell'elaborazione;

z

comprime i dati usando l'algoritmo gzip;

--delete

Eliminare i file non presenti nella posizione sorgente

--rsh

--rsh="ssh -p PORTA" user@host:/path/to/source /path/to/destination

15.16. samba

```
sudo apt-get install samba samba-common-bin  
sudo cp /etc/samba/smb.conf /etc/samba/backup_smb.conf  
sudo nano /etc/samba/smb.conf
```

Find workgroup, and modify its value. This is the workgroup your Windows machine need to be a part of to view the files.

```
workgroup = WORKGROUP  
netbios name = RaspBPi
```

Remove irrelevant drives, printers if you don't need them Add your own drive:

```
[DRIVE_NAME_*]  
comment = Some comment about this drive  
path = /media/DRIVE_NAME_*  
create mask = 0777  
directory mask = 0777  
read only = yes
```

read only option depends on whether you want your users to change files or not. In my case, I chose yes.

Controllo i giusti diritti d'accesso alla cartella scondivisa

```
sudo chown pi:users /mnt/torrents  
chmod g+w /mnt/torrents  
sudo service samba restart
```

Possibile problema

```
Failed to restart samba.service: Unit samba.service is masked.
```

Se non va ho provato ⁴

```
ls -l /lib/systemd/system/samba*
lrwxrwxrwx 1 root root 9 Mar 7 2015 /lib/systemd/system/samba.service -> /dev/null
rm /lib/systemd/system/samba.service
```

Se voglio avviungere un utente:

```
sudo useradd -m -g users -p 123456789 marco
```

Con il seguente comando abilito ad una PW samba un utente già nel sistema. sudo smbpasswd -a marco

15.16.1. Montare disco SMB ToDo Doppio?

Bisogna in primo luogo creare un file che contiene le credenziali di accesso al disco di rete. Potete crearlo dove volete, la cosa più (s)comoda è crearlo in una cartella di sistema dove difficilmente vi ritroverete a smanacciare

Comandi.

```
sudo mkdir /root/smb/
sudo chmod 700 /root/smb/
sudo nano /root/smb/credentials
```

Compilazione credentials.

```
username=user
password=pwd
```

Comandi.

```
sudo mkdir /media/sambashare
```

⁴ altre inutilità systemctl unmask samba systemctl enable samba sudo systemctl restart smbd sudo systemctl restart nmbd

```
sudo nano /etc/fstab ①
sudo mount -a ②
```

- ① aggiungere riga:
//192.168.0.11/sda5 /media/sambashare cifs defaults, credentials=/root/smb/credentials,sec=ntlm,rw,iocharset=utf8,uid=1000,gid=1000 0 0
'1000' è il primo utente, meglio mettere 'pi'
- ② rimonta fstab. così si può testare che vada tutto bene.

15.17. Smartmontools

installare:

```
aptitude install smartmontools
```

richiesta informazioni:

```
smartctl --info /dev/sda
```

stato HD:

```
smartctl -s on -a /dev/sda
```

15.17.1. monitoraggio live

Editare /etc/default/smartmontools

```
start_smartd=yes
smartd_opts="--interval=60200"
```

15.18. SVG File batch conversion to png and svg

```
for i in *.svg; do inkscape $i -d=900 -e echo $i | sed -e 's/svg$/png/' ; done
for i in *.png; do convert echo $i | sed -e 's/png$/jpg/' ; done
```

```
for i in _base_movies.svg; do inkscape $i -d=300 -e echo $i | sed -e 's/svg$/png/' ;
done
```

15.19. Torrent, Transmission

Comandi iniziali.

```

sudo apt-get update
sudo apt-get upgrade
cd /media/catella-montata
sudo mkdir completati
sudo mkdir incompleti
    questa serve se vuoi mettere dei file torrent che vengano caricati in automatico
sudo mkdir controllo
sudo apt-get install transmission-daemon
sudo /etc/init.d/transmission-daemon stop
sudo nano /etc/transmission-daemon/settings.json
    "download-dir": "/media/VERBATIM/completati",
    "incomplete-dir": "/media/VERBATIM/incompleti",
    "incomplete-dir-enabled": true,
    "rpc-enabled": true, ❶
    "rpc-username": "username per torrent",
    "rpc-password": "password per torrent",
    "rpc-whitelist-enabled": false, ❷
        oppure "rpc-whitelist": "192.168.1.*",
            "rpc-whitelist-enabled": true,

```

❶ accesso remoto

❷ l'uso della whitelist ha dato problemi

/// Se intendiamo utilizzare le funzioni di aggiunta automatica dei torrent presenti nella cartella controllo prima creata, dovremo aggiungere la configurazione relativa al file. Dobbiamo quindi aggiungere due righe in fondo al file, prima della parentesi graffa, facendo attenzione a una cosa: ogni riga termina con una virgola, tranne l'ultima. Andremo quindi a aggiungere una virgola in fondo a quella che è ora l'ultima riga, e poi aggiungeremo le seguenti: (mi raccomando attenzione a questo aspetto, altrimenti non funzionerà nulla!)

"watch-dir": "/percorso/controllo",

"watch-dir-enabled": true

(attenzione all' ultima, SENZA virgola finale. Ricordatevi sempre di inserire il vostro effettivo percorso invece della parola percorso). Ora possiamo salvare il file con lo stesso nome (Premere CTRL+O, invio per confermare il nome, CTRL+X per uscire dall' editor Nano). ///

Aggiunta utente raspberry al gruppo debian-transmission.

```
sudo adduser utenteRaspy debian-transmission
```

```
sudo nano /etc/init.d/transmission-daemon ①
    secondo me questi sono inutili
sudo chown pi /etc/transmission-daemon/settings.json ②
sudo chown pi -R /var/lib/transmission-daemon/info/ ③
sudo chown pi -R /var/lib/transmission-daemon/
sudo chown pi -R /var/lib/transmission-daemon/info/
    e questi m'hanno salvato
sudo chown pi:users tmp/
sudo chown pi:users trnt/
chmod g+w tmp/
chmod g+w trnt/
sudo nano /etc/sysctl.conf ④
sudo update-rc.d transmission-daemon defaults ⑤
sudo reboot
```

- ① nella riga use editare "USER=pi"
- ③ per evitare problemi di privilegi sporadici
- ④ se necessario modificare l'ultima riga così
vm.min_free_kbytes = 16384
- ⑤ questo dovrebbe metterlo di default in autorun.

Da qualunque browser.

192.168.1.55:9091

15.20. Unison

Sincronismo 3 dispositivi. Stella con il raspberry

Raspberry IP address 192.168.1.10
PC1 IP address 192.168.1.11

Cartella da sincronizzare /media/Sync

1o Step: sun entrambi i PC

```
sudo apt-get -y install unison openssh-server ssh nano
```

2o step: creare una coppia di chiavi condivisa Pubblica Provara sul **Raspberry**

```
ssh-keygen -t dsa
```

```
Alle domande premere sempre invio. Poi copiamo la password sul PC1  
ssh-copy-id -i $HOME/.ssh/id_dsa.pub root@192.168.1.11
```

Ora verifichiamo su **PC1** che la chiave sia stata installata

```
cat $HOME/.ssh/authorized_keys
```

3o step: inizializzare la cartella di scambio. **Notare bene la doppia barra per indicare che nel server media sta sotto la root.** Io lo ho messo nella home

```
unison /media/Sync ssh://utente@192.168.1.102//media/Sync
```

4o step: inizializzare il file di configurazione. Sempre sul raspberry:

```
nano /root/.unison/default.prf  
editare quanto segue:  
# Unison preferences file  
# Roots of the synchronization  
root = /media/sinc  
root = ssh://utente@192.168.1.50/sinc
```

aggiungere eventuali altre opzioni con il metodo *opzione=valore*

5o step: mettere su Cron

```
crontab -e  
scrivere nell'editor  
*/5 * * * * /usr/bin/unison &> /dev/null  
NB */5 è ogni 5 minuti, solo il 5 è alle 5 di ogni ora
```

15.20.1. Versione alternativa

```
#Controlla la versione da remoto  
ssh user@remotehostname unison -version  
#e verifica che matchi con la tua  
unison -version
```

15.21. Trovare l'ip

```
sudo ifconfig
```

15.22. VIM

Cheat sheet⁵

Sostituzione su tutti i buffer

:bufdo %s/trovaquesto/sostituisci con questo/g | w

Incollare da clipboard

"*p

15.23. Youtube-dl

estrazione audio

youtube-dl --extract-audio <https://youtu.be/YDx09vPA0yw>

update

sudo pip install -U youtube-dl

15.24. Wi-Fi, creare un hotspot

- Andare in Network
- Creare una connessione in modalità WiFi
- Selezionare "Connect to a Hidden Wifi"
- Selezionare la Network appena creata

15.25. Xflux

programma per filtrare i colori degli schermi PC. Si trova al sito [qui](#)⁶

./xflux -l 44.55 -g 11.43 -k 2500

⁵ http://bullium.com/support/vim_print.html

⁶ <https://justgetflux.com/>

Chapter 16. Raspberry

16.1. Upgrade firmware

```
sudo apt-get install rpi-update  
sudo rpi-update  
sudo reboot
```

16.2. Sequenza installazione SDcard da linux ¹

comando per vedere i devices

```
df -h
```

risultato

```
/dev/sdb1      256M  108M  149M  43% /media/maurizio/F909-367C  
/dev/sdb2      15G   26M   15G   1% /media/maurizio/  
b4732aaaf-665c-491f-97c7-8bd3be56a476
```

smonto l'sdcard

```
umount /dev/sdb1  
umount /dev/sdb2
```

installo l'immagine (usare **dcfldd** per vedere il progresso)

```
sudo dd bs=4M if=2015-11-21-raspbian-jessie.img of=/dev/sdb
```

assicuriamoci che non ci siano scritture ancora in atto. Se non funziona prova 1M, prenderà di più

```
sync
```

ora possiamo smontare la sdcard e partire.

¹ fonte: <https://www.raspberrypi.org/documentation/installation/installing-images/linux.md>

16.3. Per fare il backup

```
dd if=/dev/sdb of=sd.img bs=4M  
sudo dd if=/dev/sdb of=~/Downloads/160726_backupPi.img bs=1M
```

o 1M nel caso l'abbiate

16.4. Prima installazione

Una buona guida è qui <http://raspberry.io/projects/view/naspberry-pi/>

- Primo collegamento ed aggiornamento
-

```
se cambiato SDcard devo resettare ssh  
ssh-keygen -f "/home/maurizio/.ssh/known_hosts" -R 192.168.1.55  
collegarsi  
ssh pi@192.168.1.55  
pw base raspberry  
al primo collegamento scrivere yes  
cambio la password  
sudo passwd pi  
aggiorno il sw  
sudo apt-get update && sudo apt-get upgrade  
controllo lo spazio disponibile su disco  
df  
se poco con il configuratore espando il filesystem e imposto il tipo di  
tastiera.  
sudo raspi-config
```

- installo avconv
-

```
sudo apt-get install libav-tools ntfs-3g minidlna samba samba-common-bin
```

- installo il disco esterno

16.5. Monto HD esterno

- installare NTFS
-

```
sudo apt-get install ntfs-3g
```

- lista device

```
ls -l /dev/disk/by-uuid
```

Risposta

```
lrwxrwxrwx 1 root root 15 giu 25 20:55 202638e1-4ce4-45df-9a00-ad725c2537bb -> ../../mmcblk0p2  
lrwxrwxrwx 1 root root 15 giu 25 20:55 22E0-C711 -> ../../mmcblk0p1  
lrwxrwxrwx 1 root root 10 giu 25 20:55 5292A96F92A9586D -> ../../sda1
```

impostare la cartella

```
sudo mkdir /media/raspberry_ext_hd  
sudo mount -t ntfs-3g -o uid=pi,gid=pi /dev/sda1 /media/raspberry_ext_hd  
sudo nano /etc/fstab  
proc /proc proc defaults 0 0  
/dev/mmcblk0p1 /boot vfat defaults 0 2  
/dev/mmcblk0p2 / ext4 defaults,noatime 0 1  
/dev/sda1 /media/raspberry_ext_hd ntfs-3g rw,defaults 0 0  
sudo reboot
```

Montare temporaneamente USB drives ².

```
sudo mkdir /media/DRIVE_NAME_*  
sudo mount -t ntfs-3g -o uid=pi,gid=pi /dev/sda1 /media/raspberry_ext_hd/
```

16.6. Installazione DLNA

```
sudo apt-get install minidlna  
sudo cp /etc/minidlna.conf /etc/backup_minidlna.conf  
sudo nano /etc/minidlna.conf
```

In the configuration file, add

```
db_dir=/home/pi/minidlna  
media_dir=/media/raspberry_ext_hd/dlna_dir/  
log_dir=/var/log
```

Add as many media directories as you need. Change names of drives as needed.

² ntfs-3g for NTFS drives, vfat for FAT32 drives, ext4 for ext4 drives

```
mkdir /var/cache/minidlna  
sudo service minidlna force-reload  
cat /var/log/minidlna.log
```

Per testare i files:

<http://INDIRIZZO-IP-SERVER:8200>

16.7. Installazione Samba

```
sudo apt-get install samba samba-common-bin  
sudo cp /etc/samba/smb.conf /etc/samba/backup_smb.conf  
sudo nano /etc/samba/smb.conf
```

Find workgroup, and modify its value. This is the workgroup your Windows machine need to be a part of to view the files.

```
workgroup = WORKGROUP  
netbios name = RaspBPi
```

Remove irrelevant drives, printers if you don't need them Add your own drive:

```
[raspberry_ext_hd]  
comment = External Raspberry Drive  
valid users = pi  
path = /media/raspberry_ext_hd  
create mask = 0777  
directory mask = 0777  
read only = No
```

read only option depends on whether you want your users to change files or not. In my case, I chose yes.

Con il seguente comando abilito ad una PW samba un utente già nel sistema.

```
sudo smbpasswd -a marco
```

Se voglio avviungere un utente samba:

```
sudo useradd -m -g users -p 123456789 marco
```

Non mi resta che riavviare il servizio

```
sudo service smbd restart
```

16.7.1. Setup Wi-Fi On Your Raspberry Pi via the Command Line

You configure

At the prompt, enter the following command:

```
sudo nano /etc/network/interfaces
```

In the nano text editor, you'll see something like this:

```
auto lo
```

```
iface lo inet loopback
iface eth0 inet dhcp
```

That's the very basic configuration that governs your Pi's Ethernet connect (indicated by the eth0 portion). We need to add on a very minor bit to enable the Wi-Fi dongle. Use the arrow keys to move down below the existing entry and add the following lines:

```
allow-hotplug wlan0
iface wlan0 inet dhcp
wpa-conf /etc/wpa_supplicant/wpa_supplicant.conf
iface default inet dhcp
```

Once you've annotated the file, press CTRL+X to save the file and exit the nano editor. At the prompt again, enter the following command:

```
sudo nano /etc/wpa_supplicant/wpa_supplicant.conf
```

Compare the contents of the file, if it exists, to the following code. If the file is empty, you can use this code to populate it. Take note of the commented lines (indicated by the # marks) to reference which variable you should use based on your current Wi-Fi node configuration.

```
ctrl_interface=DIR=/var/run/wpa_supplicant GROUP=netdev
update_config=1
```

```
network={  
    ssid="YOURSSID"  
    psk="YOURPASSWORD"  
  
    # Protocol type can be: RSN (for WP2) and WPA (for WPA1)  
    proto=WPA  
  
    # Key management type can be: WPA-PSK or WPA-EAP (Pre-Shared or Enterprise)  
    key_mgmt=WPA-PSK  
  
    # Pairwise can be CCMP or TKIP (for WPA2 or WPA1)  
    pairwise=TKIP  
  
    #Authorization option should be OPEN for both WPA1/WPA2 (in less commonly used are  
    # SHARED and LEAP)  
    auth_alg=OPEN  
}
```

When you're done editing the file, press **CTRL+X** to save and exit the document. Now is the time to unplug the Ethernet cable and plug in the Wi-Fi dongle.

At the command prompt, enter the following command:

```
sudo reboot
```

When the device finishes rebooting, it should automatically connect to the Wi-Fi node. If for some reason it fails to appear on the network, you can always plug the Ethernet cable back in to double check the two files and the variables you altered.

16.7.2. Fix Video Source

- OpenELEC: /storage/.xbmc/userdata/
- Raspbmc: /home/pi/.xbmc/userdata/
- XBian: /home/xbian/.xbmc/userdata/

Add the following section to your `advancedsettings.xml` and then tweak them as explained later in this post.

```
<advancedsettings>
<network>
<buffermode>0</buffermode> <!-- Comment: Default is 1 -->
<cachemembuffersize>20971520</cachemembuffersize> <!-- Comment: Default is 20971520
bytes or 20 MB -->
<readbufferfactor>1.0</readbufferfactor> <!-- Comment: Default is 1.0 -->
</network>
</advancedsettings>
```

Note that these presets may differ with distro you use and some of the tweaks may not work on XBMC 12.X Frodo and below.

buffermode

Works on XBMC 13 Gotham and above. The buffermode sets what videos XBMC will cache. The default is 0, which will cache all videos from the internet (http, FTP, WebDAV, etc.). Listed below are other options:

-
- 1 Buffer all videos, including local videos
 - 2 Buffer only true internet streams (http, strm, etc.)
 - 3 No buffer
-

If you experience XBMC stuttering while playing videos from your local network storage, then choose 1 as Buffermode. Playing from a USB drive or SD card should almost never cause XBMC buffering issues unless there is some hardware compatibility issue.

cachemembuffersize

By default XBMC allocates 20 MB for cache (note that in reality this is require 3 times more free RAM, 60 MB in this case). If you choose to cache videos, then increasing the available cache memory may help. On Raspberry Pi, with OpenELEC, Xbian or Raspbmc, I would not go beyond 40 or 50 MB (note that this requires 120 or 150 MB of free RAM) or else XBMC might crash frequently. To set cachemembuffersize to say 40 MB use 41943040 (40 x 1024 x 1024). If you are on a full-blown HTPC with say 4 GB RAM, you could go higher.

Alternatively, you could set the cachemembuffersize to 0, which would force XBMC to use your local storage (SD Card) for caching videos. In this case, the cache size is only limited by the amount of free space available. Upon stopping the video the cache is automatically cleared to free up space. Note that this will increase the read/write on your SD card, which may reduce its lifespan. But SD cards are cheap and doing this can help low RAM devices such as Raspberry Pi. But a good SD card with higher class rating is definitely recommended.
[Read: 10 Tweaks to improve XBMC performance on Raspberry Pi]

Readbufferfactor

Works on XBMC 13 Gotham and above. The default value is 1.0, which will make XBMC cache a little above what is needed to play it back. This setting affects how much of your network bandwidth is hogged to cache the video. In my home, while I am while I am watching a video, it take priority over anything else. So setting a 2.0, 3.0, or 4.0 will that many times higher bandwidth usage. In most cases setting it at 4.0 should not cause any issues. However, if you notice any spikes in CPU usage or network bandwidth unavailability for other devices then reduce the readbufferfactor.

Recommended XBMC Cache Settings

The recommended entry in advancedsettings.xml file to reduce XBMC choppiness, stuttering, and buffering problems on Raspberry Pi is given below:

```
<advancedsettings>
<network>
<buffermode>1</buffermode> <!-- Comment: Default is 1 -->
<cachemembuffersize>0</cachemembuffersize> <!-- Comment: Default is 20971520 bytes
or 20 MB -->
<readbufferfactor>4.0</readbufferfactor> <!-- Comment: Default is 1.0 -->
</network>
</advancedsettings>
```

16.7.3. Installing Games

Installing MaMe

- <http://sheasilverman.com/rpi/advancemame-0.106.1.zip> – This is the compiled AdvanceMame for raspberryPi
- copiare zip nella cartella /home/xbian
- make install

Installing Quake 2

```
apt-get install libsdl1.2-dev
wget http://sheasilverman.com/rpi/raspbian/quake2Bin.zip
unzip quake2Bin.zip
cd quake2Bin
./quake2
```

16.7.4. Kivypie

On Unix systems you can use unzip and dd tools to uncompress and burn the image. Windows and Mac users can follow the flashing SD card instructions at elinux.

You need a 2GB SD card or larger. After bootup login with

```
user sysop  
password posys
```

Installation on Raspberry

User's Guide » Installation on Raspberry Pi

You can install Kivy manually, or you can download and boot KivyPie on the Raspberry Pi. Both options are described below.

Note that Kivy has been tested with the original Raspberry Pi Model A/B. No guarantee is made that it will work on a Raspberry Pi 2. Manual installation¶

```
Add APT sources for Gstreamer 1.0 in /etc/apt/sources.list:
```

```
deb http://vontaene.de/raspbian-updates/ . main
```

```
Add APT key for vontaene.de:
```

```
gpg --recv-keys 0C667A3E  
gpg -a --export 0C667A3E | sudo apt-key add -
```

```
Install the dependencies:
```

```
sudo apt-get update  
sudo apt-get install pkg-config libgl1-mesa-dev libgles2-mesa-dev \  
    python-pygame python-setuptools libgstreamer1.0-dev git-core \  
    gstreamer1.0-plugins-{bad,base,good,ugly} \  
    gstreamer1.0-{omx,alsa} python-dev
```

```
Install pip from source:
```

```
wget https://raw.github.com/pypa/pip/master/contrib/get-pip.py  
sudo python get-pip.py
```

Install Cython from sources (debian package are outdated):

```
sudo pip install cython
```

Clone and compile Kivy:

```
git clone https://github.com/kivy/kivy  
cd kivy
```

Build and use kivy inplace (best for development):

```
make  
echo "export PYTHONPATH=$(pwd):$PYTHONPATH" >> ~/.profile  
source ~/.profile
```

Or install Kivy globally on your system:

```
python setup.py build  
sudo python setup.py install
```

KivyPie distribution¶

KivyPie is a compact and lightweight Raspbian based distribution that comes with Kivy installed and ready to run. It is the result of applying the manual installation steps described above, with a few more extra tools. You can download the image from <http://kivypie.mitako.eu/kivy-download.html> and boot it on a Raspberry PI. Running the demo¶

Go to your kivy/examples folder, you'll have tons of demo you could try.

You could start the showcase:

```
cd kivy/examples/demo/showcase  
python main.py
```

3d monkey demo is also fun too see:

```
cd kivy/examples/3Drendering python main.py
```

Where to go ?¶

We made few games using GPIO / physical input we got during Pycon 2013: a button and a tilt. Checkout the <https://github.com/kivy/piki>. You will need to adapt the GPIO pin in the code.

A video to see what we were doing with it: <http://www.youtube.com/watch?v=NVM09gaX6pQ>

16.7.5. Make from a raspberryPi a Radio Transmitter

```
wget http://www.omattos.com/pifm.tar.gz
tar xvzf pifm.tar.gz
sudo ./pifm sound.wav 100.0 ❶

# then turn off the raspberry
# plug a USB audio device into the raspberryPi
# power up

sudo apt-get install alsa-utils
lsusb ❷
alsamixer ❸
arecord -fS16_LE -r 22050 -Dplughw:1,0 - | sudo ./pifm - 100.1 22050
```

❶ 100.0 is the frequency

❷ This will display information regarding attached USB devices.

❸ You can adjust the volume of your microphone by this utility

Here are some desription

- arecord: Program we are using to record audio.
- -fS16_LE: Output 16-bit data. Needed this way for PiFM to read it.
- -r 22050: This specifies sampling rate to output recording. 22,050 is a good balance for speed and quality.
- -Dplughw:1,0: to see all of the audio devices connected.
- sudo ./pifm - 100.1 22050: Here sudo for root access, ./pifm run the FM module at '100.1' Mhz to transmit and '22050' is the sampling rate of the input. If you did everything right, after you run the command you should be able to tune your radio to 100.1 Mhz and hear yourself talking through the mic!

autostart at boot time.

Create a bash script in /etc/init.d

```
sudo nano /etc/init.d/autostartpifm.sh
```

and add the following lines

```
#!/bin/bash
cd /home/pi
arecord -fS16_LE -r 22050 -Dplughw:1,0 - | sudo ./pifm - 100.1 22050
```

Make script executable and test

```
sudo chmod 755 /etc/init.d/autostartpifm.sh
sudo update-rc.d autostartpifm.sh defaults ①
sudo /etc/init.d/autostartpifm.sh start ②
```

- ① registering the script
- ② Pressing CTRL+C to exit

To remove the script:

```
sudo update-rc.d -f autostartpifm.sh remove
```

16.7.6. ToDo Altre cose da fare in futuro

1. <https://vxlabs.com/2015/03/29/notes-testing-7-dropbox-alternatives/>
2. <https://capocasa.net/home-dropbox-with-a-raspberry-pi-glacier-and-unison>
3. <https://syncthing.net/>
4. <http://blog.patshead.com/2013/09/ten-weeks-with-seafile.html>
5. <http://www.opengeek.it/linux/come-installare-owncloud-raspberrypi-per-creare-proprio-servizio-cloud/>
6. <http://projpi.com/diy-home-projects-with-a-raspberry-pi/pi-owncloud-drop-box-clone/>
7. <http://forum.bittorrent.com/topic/41575-raspberry-pi-automated-installationupdate-and-management-script/>

Chapter 17. Android

17.1. Debloater

Debloater is a utility that runs on your computer. If you have adb installed, just connect your phone via USB and you can scan your phone for all the included packages. You can quickly filter all the packages on your phone and select the ones you want to batch disable or remove.

Chapter 18. Windows

18.1. Net Use

La situazione più comune è la mappatura di una unità di rete, che possiamo effettuare con il comando:

```
net use z: \\SRV01\DATI /user:name password  
net use z: \\SRV01\DATI /user:DOMAIN\name password
```

- Con lo switch `/savecred`, nome e password vengono salvate.
- Se vogliamo utilizzare la prima lettera disponibile sul client, il comando diventa: `net use * \\SRV01.....`
- Nel caso non si volesse scrivere in chiaro la password su una riga di comando, basta sostituirla con un asterisco, ed il sistema ce la chiederà, oscurandola.
- Aggiungendo al comando lo switch `/persistent:yes`, la connessione verrà ripristinata al riavvio.
- Per sconnettere l'unità, possiamo impartire il comando: `net use z: /delete`
- Eliminare la richiesta di conferma `net use z: /delete /yes`
- per cancellare tutte le mappature: `net use * /delete /yes`

18.2. Special Folders

Programmi	%AppData%\Microsoft\Windows\Start Menu\\Programs
Avvio automatico	%AppData%\Microsoft\Windows\Start Menu\\Programs\Startup
Quick Launch toolbar	%userprofile%\Application Data\Microsoft\\Internet Explorer\Quick Launch

18.3. Recreate Show desktop Icon

1. Create "Show desktop.scf"

2. Edit

[Shell] Command=2 IconFile=explorer.exe,3 [Taskbar] Command=ToggleDesktop

3. Drag the Show desktop icon to your Quick Launch toolbar.

Chapter 19. Analisi finanziaria

Verrà affrontata con 3 differenti argomenti

- Zero Base Budget
- Analisi finanziaria
- Controllo dei risultati

19.1. Zero Base Budget

L'acronimo è **ZBB**. Elementi:

- Quanti anni durerà il progetto
- Cash flow in
- Cash flow out

19.1.1. Elementi per calcolo spese

- Cash Flow In
 - Vendite ipotizzate
- Cash Flow out
 - Cash Flow Grezzo
 - Lavoro (una riga per dipendente)
 - Equipaggiamenti
 - Varie
 - 1. Noleggi
 - 2. Assicurazioni
 - 3. Cellulari / Benefit
 - 4. Spese amministrative
 - 5. Spese legali
 - 6. Riparazioni/Resi
- Inflazione

- Previsione spese contingenti
- Cash Flow Netto
- Calcolo Tasse

Appunti approssimativi

19.2. Analisi finanziaria

Elementi:

- risultati ZBB
-

PV Present Value

FV Future Value

r rate of interest

t time

Future Value.

$$FV = PV * (1+R)^T$$

FV Future Value

PV Present Value

R Rate of interest

T time (in years)

Discount Rate.

$$1/(1+R)^T$$

Future Value.

$$FV & = PV * (1-R)^T$$

- Net PResent Value (NPV)

19.3. Controllo dei risultati

Da Completare

Chapter 20. Happiness

Sito del corso:

<https://courses.edx.org/courses/course-v1:BerkeleyX+GG101x+3T2015/info>

20.1. Qualche Definizione

Felicità

the experience of joy, contentment, or positive well-being, combined with a sense that one's life is good, meaningful, and worthwhile.

Life satisfaction

A general assessment that, as a whole, one's life is good and worth living. Researchers usually measure life satisfaction by using the Satisfaction with Life Scale, developed by University of Illinois professor Ed Diener and colleagues.

Positive affect

A technical term to describe the experience of feeling a positive emotion, such as joy, love, or amusement. As Dr. Lyubomirsky notes above, positive affect is an important ingredient to happiness and is sometimes used synonymously with happiness, though it generally refers to a fleeting emotional state rather than an enduring way of being. It is often measured using the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS).

Subjective well-being

As mentioned above, researchers often use this term interchangably with happiness, perhaps because it sounds more precise and scientific. It refers to the way people evaluate their lives, in terms of both their global life satisfaction and emotional states—i.e., it is often assessed by measuring life satisfaction and positive affect. It is strongly tied to positive health.

20.2. Un pò di storia

The ancients tended to agree that very few would ever succeed in being happy, because happiness takes an incredible amount of work, discipline and devotion, and most people, in the end, are simply not up to the task. The happy are what Aristotle calls “happy few.” They are, if you like, the ethical elite. This is not a democratic conception of happiness.

Don't get me wrong, there is nothing bad about feeling good. But I would suggest that something of value may have been lost or forgotten in our transition to modern ideas of

Five differences between a happy life and a meaningful one

happiness. We can't feel good all the time; nor, I think, should we want to. Nor should we assume that happiness can be had (maybe a better word?) without a certain degree of effort, and possibly even sacrifice and pain. These are things that the older traditions knew—in the West and the East alike—and that we have forgotten.

Indeed, if you think about it, this idea of happiness as a natural state creates a curious problem. What if I'm not happy? Does that mean that I'm unnatural? Am I ill, or bad, or deficient? Is there something wrong with me? Is there something wrong with the society in which I live? These are all symptoms of a condition that I call the unhappiness of not being happy, and it is a peculiarly modern condition.

20.3. Five differences between a happy life and a meaningful one

Happy people satisfy their wants and needs, but that seems largely irrelevant to a meaningful life. Therefore, health, wealth, and ease in life were all related to happiness, but not meaning.

Happiness involves being focused on the present, whereas meaningfulness involves thinking more about the past, present, and future—and the relationship between them. In addition, happiness was seen as fleeting, while meaningfulness seemed to last longer.

Meaningfulness is derived from giving to other people; happiness comes from what they give to you. Although social connections were linked to both happiness and meaning, happiness was connected more to the benefits one receives from social relationships, especially friendships, while meaningfulness was related to what one gives to others—for example, taking care of children. Along these lines, self-described “takers” were happier than self-described “givers,” and spending time with friends was linked to happiness more than meaning, whereas spending more time with loved ones was linked to meaning but not happiness.

Meaningful lives involve stress and challenges. Higher levels of worry, stress, and anxiety were linked to higher meaningfulness but lower happiness, which suggests that engaging in challenging or difficult situations that are beyond oneself or one's pleasures promotes meaningfulness but not happiness.

Self-expression is important to meaning but not happiness. Doing things to express oneself and caring about personal and cultural identity were linked to a meaningful

life but not a happy one. For example, considering oneself to be wise or creative was associated with meaning but not happiness.

20.4. A Strange device

Imagine you had some kind of device, it attached to your belt, it would tap into your neurophysiology, you could press a button and it would make you happy as much as you'd want to be happy, whenever you want to be happy, would you press that button knowing what you know now? And why or why not?

Rispondi:

- Si
- No

20.5. Practica

Pensa a 3 cose belle che ti sono successe oggi. L'esercizio richiede cieca dieci minuti. Per ogni evento:

- Dai un Titolo
- Scrivi cosa è successo
- Scrivi come ti ha fatto sentire l'evento e come ti ha fatto sentire dopo (anche adesso)

Scheda.

Evento 1

Titolo _____

Cosa è successo _____

Evento 2

Titolo _____

Cosa è successo _____

Evento 3

Titolo _____

Cosa è successo _____

20.6. Le emozioni positive aprono la mente.

Cercate un evento importante in cui siete riusciti a vedere lo schema della situazione e ad agire in maniera superba. Prima di questo evento è possibile che abbiate avuto un pensiero felice? (Vi hanno regalato un sacchetto di caramelle ecc.)

20.7. La ricerca di felicità

1. inseguire la felicità la manda via?
2. quale può essere un suggerimento per evitare l'**hedonic adaptation**?
3. la soluzione: equilibrio e scheduling
4. affective forecasting → difficult to think about happiness in a realistic way

20.8. Domande buffe

1. happiness investing in possession or in experiences
2. more money more happiness?

20.9. What make us happy?

1. Exercise
2. Sleep
3. Long term achievement
4. Social connection
5. ProSocial Behaviour

20.10. Terms of Happiness

Affective forecasting

The process of making predictions about how you will feel in the future. According to Daniel Gilbert, who coined the term "affective forecasting" with his colleague Timothy Wilson, affective forecasting is simply "the process by which people look into their future and make predictions about what they'll like and what they won't like." However, as Emiliana explained in the previous video, we are often poor judges in the present of what will bring us happiness in the future, causing us to look for happiness in the wrong places.

Impact bias

The tendency to overestimate how an event or experience in the future will affect our emotional well-being, for better or worse. For instance, we often underestimate our ability to recover from difficult experiences, an ability that Gilbert calls our "psychological immune system." He documented this bias in a study that found people generally overestimate how various defeats or rejections—such as a romantic breakup or being turned down for a job—will impact their happiness. Impact bias is a major cause of mistakes in affective forecasting. It can lead us to avoid certain decisions or activities out of an inflated fear that they will harm our happiness or to covet certain outcomes (such as winning the lottery) that don't actually boost our happiness as much as we think they will.

Set point theory

The theory that we each have a relatively stable level of happiness that is largely determined by our genes and personality. Though we might experience some fluctuations in happiness due to events big and small, this theory holds that we eventually return to our basic set point of happiness.

Hedonic adaptation

(aka the "hedonic treadmill"): Our ability to adapt to changes in our life circumstances or sensory experiences. Research suggests many of us have a remarkable ability to get used to things that might initially bring us pleasure, such as getting married or winning the lottery, and even to eventually return to our happiness set point after a traumatic accident. Some researchers, such as Ed Diener at the University of Illinois, however, have argued that the truth about hedonic adaptation and set points is more nuanced: Some people might be more prone than others to adapt to events, and a person's set point may not be stable over time. Throughout this class, we will explore research—and research-based methods—that suggest how we might counteract our tendency for hedonic adaptation and develop more lasting happiness.

Prioritizing positivity

Deliberately organizing your day-to-day life so that it contains situations that naturally give rise to positive emotional experiences. Laura Catalino, Sara Algoe and Barbara Fredrickson's study compares pursuing happiness to prioritizing positivity, and their results suggest that prioritizing positivity is a more promising approach to boosting happiness.

20.11. Happiness Week 2

20.11.1. Why human are "ultrasocial"?

1. We are a care taking species

CAUSES AND CONSEQUENCES OF ATTACHMENT STYLES

2. Flattered Hierarchies
3. We are reconciling species
4. Hyper coordinate species
5. Strive for monogamy

We're loosing the ultrasocial factor:

1. High divorce rate
2. Marital satisfaction declined
3. Rise in loneliness
4. Lost a friend 3→2
5. Average american child spends more time watching TV than talking with parents

Lecture: . <http://intarch.ac.uk/journal/issue40/3/index.html>

20.12. CAUSES AND CONSEQUENCES OF ATTACHMENT STYLES

3 sistemi

1. reproductive system
2. attachment system (emotion)
3. caregiving system (touch, vocalisation, eye contact)

Secure

- loving, warm, trusting
- happy, pleasant, give support

Anxious

- worried, intrusive; statistically divorce, abuse or death of parents
- anxious, depressed, or **stalkers!**

Avoidant

- cold, aloof, dismissive
- less receptors of happiness feelings

Lecture: . <https://www.apa.org/pubs/journals/releases/hea-29-4-446.pdf>

Chapter 21. Ciappini

21.1. Antizanzare

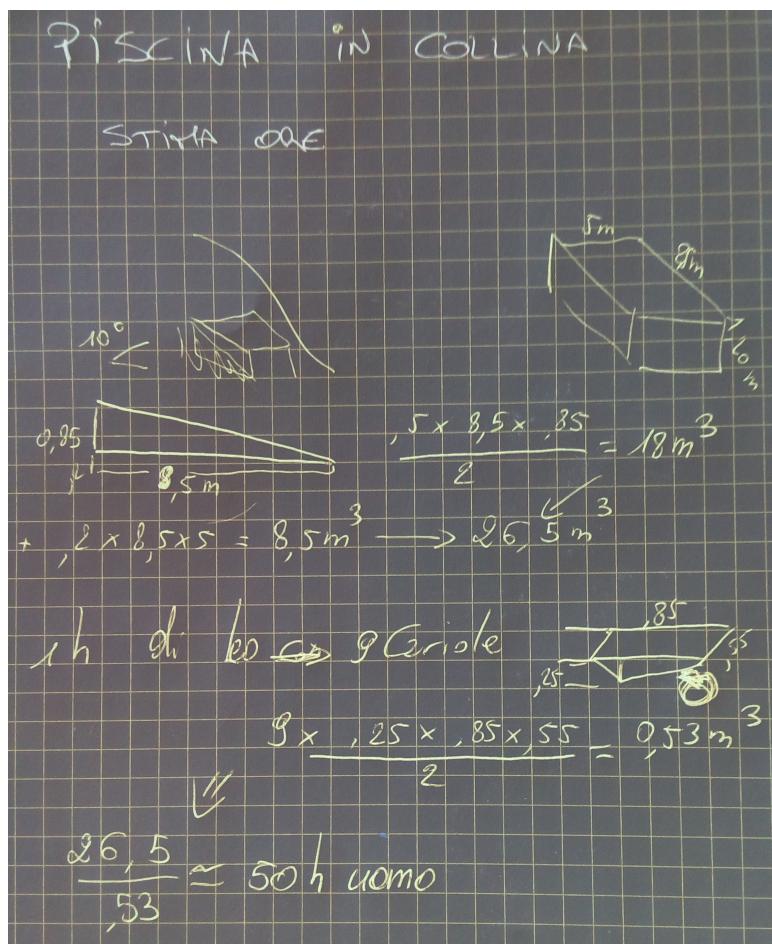
- Lemon Eucalyptus oil 30 gocce mentoglicolo¹
- Vanilla Extract 30ml (pleasant)
- Eccipiente, scegliere tra:
- Rubbing alcool
- Olio da cucina
- Vodka
- Witch hazel

21.2. Impianto Culligan

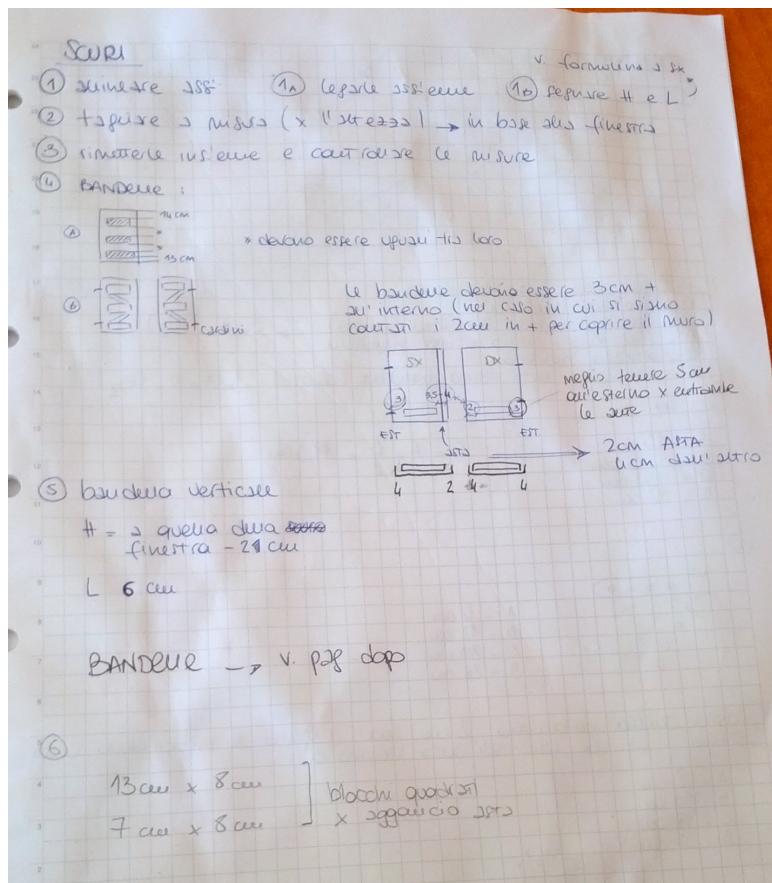
Data Variazione	Filtri	Gruppo Osmosi
19/10/2015	X	-
30/5/2016	X	-

¹ <https://en.wikipedia.org/wiki/P-Menthane-3,8-diol>

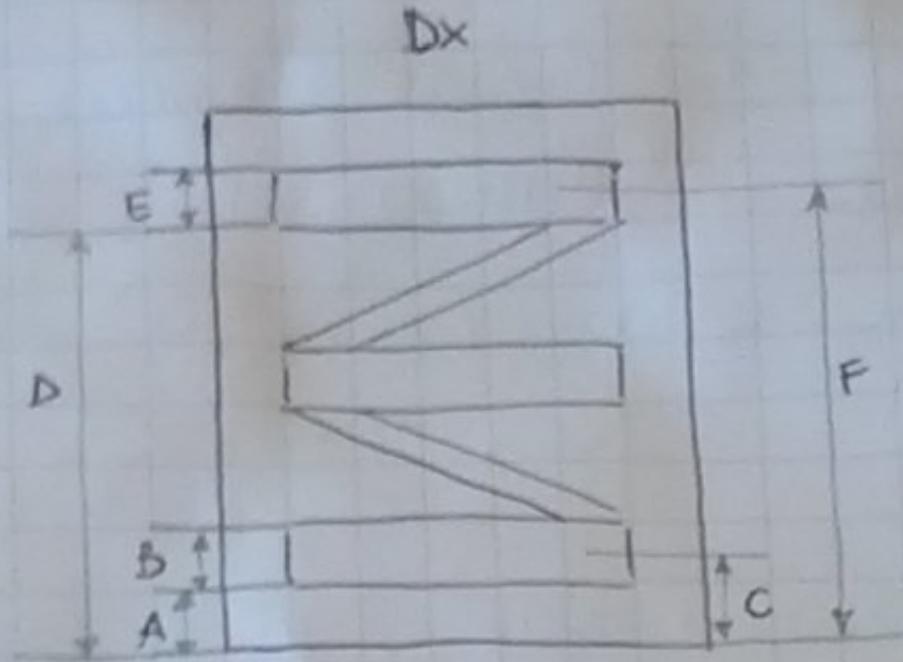
21.3. Piscina interrata



21.4. Scuri



		Scuri		
MISURA ANTE	x 2	specchio muro	spazio tra i 2 scuri	
		141 cm	1 cm	
		$141 - 1 = 140$	$= 70 + 2 = 72$	
		cm	cm	
		in scuro	esterno x muro	
		della scura	della scura	
LOCAZ.	LARGH TOT. +	Cordone	Larg. +	H scuri
SALA	129,8	Sx	72	156 ♂
		Dx	72	156
ZEN	141	Sx	72	156 ♂ ← →
		Dx	72	156 ♂
BAGNO	71	153	Sx	77 156 ♂
CAMERA	140	153	Sx	72 156
			Dx	72 156
BAGNO PAV	74	153	Dx	80 156
CUCINA GRA	109	153	Dx₁ 65 cm con cerniere Dx₂ 47 cm	156
CUCINA PICC	72	153	Sx	78 156
				<u>scuro</u>
		finestra		



- inizio bandella
bandella
- metà bandella (centro) $\rightarrow C = A$
- inizio ultima bandella
bandella
- metà ultima bandella (centro) \rightarrow

$$C = A + \frac{D}{2} = 19,3 \text{ cm}$$

Un tappietto con 6 mm in mezzo
e strisciata tagliato 3 mm l'uno

4,4 CM → 3 MM di ~~spessore~~
interno spesso uno

1

λ^2

2

151

Chapter 22. Posti in cui andare in vacanza

Ce ne sono un sacco..

Castellarquato

Chiusa - Bolzano

e tanti altri

22.1. Parcheggi Bazza

- Lucca [un cimitero](#)¹

¹ <http://maps.google.com/maps?q=loc:43.840508,10.526218>

Chapter 23. Risorse interne

160125 76G Mao/ 141G Foto/ 272G dlna_dir/ 279G Books/

Chapter 24. Risorse Esterne

24.1. Elenco Letture da affrontare

24.1.1. Comunicazione

Nudge - la spinta gentile. Thalesman

Enrico rolla - il problema c'è l'hai tu non io

Zizzarelli - Impara a dire no

Le sette brevi lezioni di fisica

Robert Cialdini - le armi della persuasione

Introduzione alla PNL - nlp italy

Metafore per bambini

Introduzione alla pnl

Robertson ted

24.1.2. Medicina

- <http://www.cochranelibrary.com/>

24.1.3. Negoziazione

Gavin Kennedy, padre degli 8 Steps Approach

- Keith Spicer
 - Winging It (1981)
 - Think on Your Feet (1986)

24.1.4. Organizzarsi

Reinventing Organizations - Frederic Laloux

24.1.5. Narrativa

blablabla

- Il Condominio di James G. Ballard
 - È difficile essere un Dio di Strugatski Boris e Arkadi
-

blablabla

24.1.6. Fumetti

- 100 bullet
- terru moore echo
- Yann, Berthet - Pin-up
- Jack Of Fables 22-35
- Il Punitore
- The Literals 1-3
- Le Prove Di Shazam
- Voyager 06 - Alfa e Omega
- battlefields
- moebious

24.2. Films

- Commedie
 - Sideways
 - Impiegati male
 - Notorius Big
 - Wall Street
 - Il Verdetto
- Interessanti
 - Patton
 - High and low toshiro mifune

24.3. Software da conoscere

blablabla

-
- [Synfig studio](<http://www.synfig.org>): per animazioni 2D.
 - [BlackMagic Fusion](<https://www.blackmagicdesign.com/products/fusion>): animazioni 2D e 3D professionali.
-

24.4. Wii

Alone In The Dark
Back To The Future: The Game
Battalion Wars 2
Call Of Duty World At War
Dead Space Extraction
Fantastic Four Rise of the Silver Surfer
Far Cry: Vengeance
FIFA 12
Ghost Squad
GoldenEye 007
Marvel Super Hero Squad
Metroid Prime Trilogy
NBA Jam
Pictionary

24.5. PS2

[http://www.moddingstudio.com/showthread.php?2533-SoftMod-tramite-Free-MC-Boot-\(non-compatibile-slim-90004\)](http://www.moddingstudio.com/showthread.php?2533-SoftMod-tramite-Free-MC-Boot-(non-compatibile-slim-90004))

24.6. Siti

- Acquisti
 - <http://www.gearbest.com>
 - <http://www.grossoshop.net/>
 - <http://www.tinydeal.com>
 - <http://www.everbuying.com>
 - <http://http://www.grossoshop.net/>

- Specifici cellulari
 - <http://comebuy.com>
- Android Acr call
- Grafica
 - Gallerie fotografiche <http://www.makeuseof.com/tag/top-linux-photo-software-managing-editing-snaps/>

24.7. Cose da Comprare

- Telefoni
 - Doogee F2 Ibiza

Sugg Roffi * Blackview * 130 * Cubot

24.8. Corsi da fare

- <https://www.udemy.com/financial-analysis-a-recipe-for-success/>
- <https://www.futurelearn.com/courses/informed-health-consumer>
- <https://www.futurelearn.com/courses/the-science-of-nutrition>
- <https://www.udemy.com/chess-tactics-101/>
- <https://www.coursera.org/learn/negotiationf>

Chapter 25. Tecnologie Interessanti

- Backbeat Plantronics

==Add ONS

25.1. Cambiamento

Servono 10000 ore per sostituire un'abitudine

Change - Paul Watzlawick. Su come affrontare il cambiamento.

25.2. Esercizi

Tabata 3X

1. Burpees
2. TRX
3. Roll & Jump
4. Swing
5. Handstand
6. Frog Squat
7. Gatto Morto
8. Kick Sit

Zuu - Solihull Drill.

3X: - 8 Russian - 10 Frog

25.3. Appunti Gratitudine

Gratitude Journal: The Why and the How Why You Should Try It

It's easy to take the good things and people in our lives for granted, but research suggests that consciously giving thanks for them can have profound effects on our well-being and relationships. This exercise helps you develop a greater appreciation for the good in your life. In fact, people who routinely express gratitude enjoy better health and greater happiness.

Time Required

15 minutes per day, at least once per week for at least two weeks. Studies suggest that writing in a gratitude journal three times per week might actually have a greater impact on our happiness than journaling every day.

How to Do It

There's no wrong way to keep a gratitude journal, but here are some general instructions as you get started. Write down up to five things for which you feel grateful. The physical record is important—don't just do this exercise in your head. The things you list can be relatively small in importance ("The tasty sandwich I had for lunch today") or relatively large ("My sister gave birth to a healthy baby boy"). The goal of the exercise is to remember a good event, experience, person, or thing in your life—then enjoy the good emotions that come with it.

As you write, here are nine important tips:

Be as specific as possible—specificity is key to fostering gratitude. "I'm grateful that my co-workers brought me soup when I was sick on Tuesday" will be more effective than "I'm grateful for my co-workers." Go for depth over breadth. Elaborating in detail about a particular person or thing for which you're grateful carries more benefits than a superficial list of many things. Get personal. Focusing on people to whom you are grateful has more of an impact than focusing on things for which you are grateful. Try subtraction, not just addition. Consider what your life would be like without certain people or things, rather than just tallying up all the good stuff. Be grateful for the negative outcomes you avoided, escaped, prevented, or turned into something positive—try not to take that good fortune for granted. See good things as "gifts." Thinking of the good things in your life as gifts guards against taking them for granted. Try to relish and savor the gifts you've received. Savor surprises. Try to record events that were unexpected or surprising, as these tend to elicit stronger levels of gratitude. Revise if you repeat. Writing about some of the same people and things is OK, but zero in on a different aspect in detail. Write regularly. Whether you write every other day or once a week, commit to a regular time to journal, then honor that commitment. But...Don't overdo it. Evidence suggests writing occasionally (1-3 times per week) is more beneficial than daily journaling. That might be because we adapt to positive events and can soon become numb to them—that's why it helps to savor surprises.

====Behaviour of grateful people

1. Once in a while, they think about death and loss
2. They take the time to smell the roses
3. They take the good things as gifts, not birthrights
4. They're grateful to people, not just things

5. They mention the pancakes

Chapter 26. Giochi e passatempi

BlaBlaBla e altri vlavla

26.1. Game Design

Carte formato Magic.

88x64 rapporto 1.375 2338*1700

