I tuoi strumenti riutilizzabili

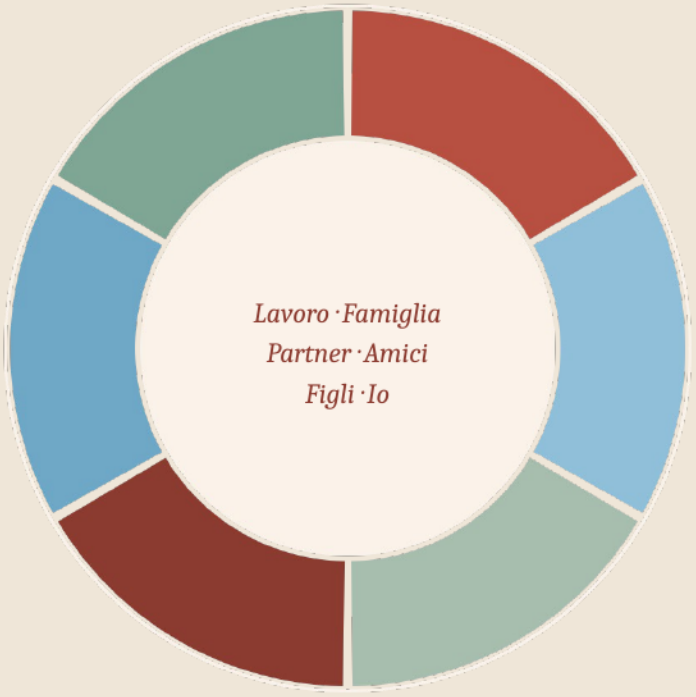
Tre strumenti da tenere a portata di mano, e da rifare ogni volta che ne senti il bisogno — non solo una volta.

1. **La Ruota della Cura di Sé**
2. **Il diario dei permessi**
3. **Il piano dei 90 giorni**

Non serve rifarli tutti insieme. Torna a quello che ti serve, quando ti serve.

STRUMENTO 1 · LA RUOTA DELLA CURA DI SÉ

Dove sei oggi, in ciascuna area della tua vita?



PER OGNI AREA, CHIEDITI:

1. Quanto spazio occupa oggi? (0-10)
2. Quanto ne desideri? (0-10)
3. Cosa crea la distanza?
4. Quale gesto può ridurla?

LAVORO

FAMIGLIA

PARTNER

AMICI

FIGLI

IO

STRUMENTO 2 · IL DIARIO DEI PERMESSI

Quale permesso ti manca di più, in questo momento?

Il permesso di riposare

Anche senza aver "guadagnato" la pausa.

Il permesso di dire no

Senza dover sempre spiegare il motivo.

Il permesso di chiedere aiuto

Senza sentirti in debito con qualcuno.

Il permesso di cambiare idea

Anche dopo aver già detto sì.

Il permesso di non fare tutto alla perfezione

Senza che questo metta in discussione il tuo valore.

IL PERMESSO CHE SCEGLI PER QUESTA SETTIMANA

COSA È SUCCESSO QUANDO L'HAI MESSO ALLA PROVA?

STRUMENTO 3 · IL PIANO DEI 90 GIORNI

Il tuo piano per i prossimi 90 giorni.

Non serve pianificare tutto nei minimi dettagli. Serve iniziare da un passo che puoi davvero mantenere.



PROSSIMA SETTIMANA

Un piccolo gesto concreto da ripetere subito.



PROSSIMO MESE

Un'abitudine da consolidare con più costanza.



PROSSIMI 3 MESI

Un obiettivo più ampio verso cui orientare le tue scelte.

IL TUO PRIMO IMPEGNO, IN UNA SOLA FRASE