RIPRENDI IN MANO LA TUA VITA

Workbook del percorso

Le schede che accompagnano tutte le lezioni del percorso, raccolte in un unico spazio. Seguile nell'ordine delle lezioni, con i tuoi tempi — non serve completarle tutte insieme.

Non è un test. È uno spazio tutto tuo.

INDICE

Le schede per modulo

Modulo 1 · Accorgersi

Lezioni: 1.2 · 1.3 · 1.4 · 1.5

Modulo 2 · Comprendere

Lezioni: 2.2 · 2.3 · 2.4

Modulo 3 · Ascoltarsi

Lezioni: 3.2 · 3.3

Modulo 4 · Autorizzarsi

Lezioni: 4.2 · 4.4 · 4.5

Modulo 5 · Scegliersi

Lezioni: 5.2 · 5.4 · 5.5

Modulo 6 · Riequilibrare

Lezioni: 6.1 · 6.2 · 6.4 · 6.5

Modulo 7 · Rinascere

Lezioni: 7.3 · 7.4

Tre momenti in cui i tuoi bisogni sono rimasti in secondo piano.

Non per giudicarti. Per iniziare a notare quanto spazio, finora, hai dato ai tuoi bisogni.

Primo momento

Secondo momento

Terzo momento

UNA DOMANDA PER TE

Se questi tre momenti avessero una causa comune, quale sarebbe?

In quali di questi campanelli ti riconosci di più, in questo periodo?

Non è un test. È solo un modo per guardarti con più chiarezza.

- [ ] **Corpo:** Tensione muscolare persistente
- [ ] **Corpo:** Insonnia o sonno poco riposante
- [ ] **Emozioni:** Irritabilità anche per piccole cose
- [ ] **Emozioni:** Colpa quando ti concedi uno spazio
- [ ] **Pensieri:** "Devo fare di più, non basta mai"
- [ ] **Pensieri:** Ti giudichi con più durezza degli altri
- [ ] **Relazioni:** Sentirsi soli anche circondati da persone

SU QUALE VUOI LAVORARE PER PRIMO?

La pausa prima del sì.

Tienila a portata di mano: la prossima volta che arriva una richiesta, prova questi quattro passaggi prima di rispondere.



1. ASCOLTA

Cosa senti nel corpo, davanti a questa richiesta?



2. RESPIRA

Anche un solo respiro, prima di rispondere.



3. VERIFICA LO SPAZIO

Hai davvero spazio, adesso, per questo?



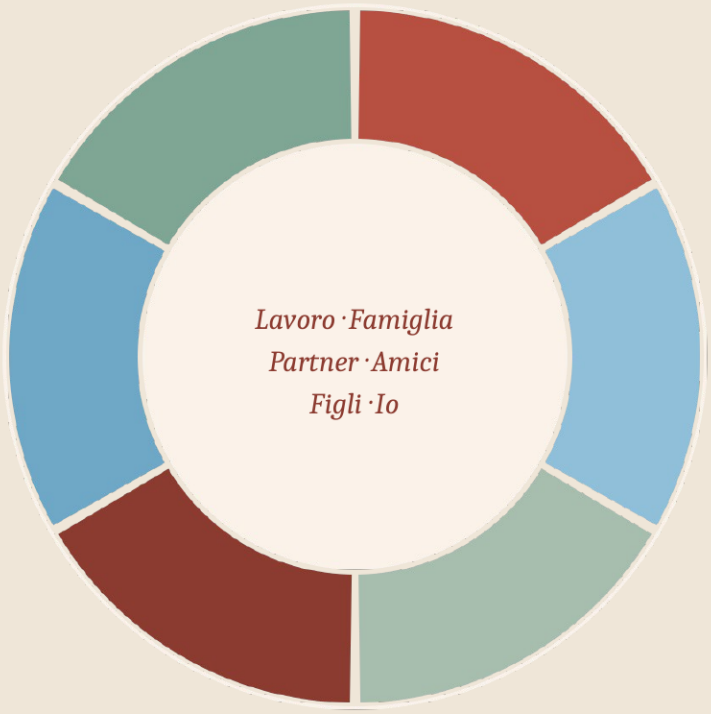
4. SCEGLI

Rispondi in base a quello che hai notato.

UNA RICHIESTA A CUI PENSARE

Qual è una richiesta a cui, di solito, rispondi "in automatico"?

Dove sei oggi, in ciascuna area della tua vita?



PER OGNI AREA

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

Completa la frase: “Sono utile quando…”

Lascia emergere le risposte senza correggerle. Ti serviranno come punto di partenza, non come giudizio.

1. **Sono utile quando…**

2. **Sono utile quando…**

3. **Sono utile quando…**

4. **Sono utile quando…**

5. **Sono utile quando…**

UNA DOMANDA PER TE

Da dove nasce il bisogno di essere indispensabile? (rileggi le 4 riflessioni della lezione)

Quando la colpa decide al posto tuo.

Raccogli tre situazioni in cui il senso di colpa ti ha impedito di scegliere anche te.

Prima situazione

Seconda situazione

Terza situazione

IL CICLO DELLA COLPA — PER RICORDARLO

1. Mi concedo uno spazio
2. Compare la colpa
3. Torno indietro
4. Rinforzo la vecchia regola

IN QUALE PASSAGGIO TI RICONOSCI DI PIÙ?

Completa la frase: “Valgo quando…”

Lascia emergere le risposte senza correggerle. Le useremo come punto di partenza, non come giudizio.

LE 6 CONVINZIONI — QUALE TI APPARTIENE?

- ☐ **Valore:** *“Valgo quando sono utile.”*
- ☐ **Forza:** *“Devo essere sempre forte.”*
- ☐ **Amore:** *“Se dico no, deludo.”*
- ☐ **Responsabilità:** *“Se mi fermo, crolla tutto.”*
- ☐ **Dovere:** *“Devo fare di più, non basta mai.”*
- ☐ **Controllo:** *“Se non lo faccio io, nessuno lo farà bene.”*

SU QUALE VUOI LAVORARE PER PRIMA?

Questa convinzione mi aiuta ancora a vivere come desidero?

Quale emozione hai provato più spesso questa settimana?

Non giudicarla. Osserva solo quando arriva e cosa la accende.

PER RICORDARE — EMOZIONE, MESSAGGIO, BISOGNO

RABBIA

Un confine è stato superato.

Bisogno: Rispetto e limiti chiari

TRISTEZZA

Qualcosa di importante è andato perso o manca.

Bisogno: Riposo e connessione

PAURA

Qualcosa sembra minacciare la tua sicurezza.

Bisogno: Protezione e certezze

COLPA

Un'azione sembra in conflitto con i tuoi valori.

Bisogno: Allineamento e chiarezza

Di cosa hai davvero bisogno, in questo momento della tua vita?

Per ogni area, dai un punteggio da 0 a 10: non è un voto, è una fotografia di oggi.



FISICI

Hai dormito, mangiato e riposato a sufficienza oggi?

Punteggio (0-10): _____



EMOTIVI

Hai avuto spazio per sentire ciò che provi, senza reprimerlo?

Punteggio (0-10): _____



RELAZIONALI

Hai sentito una connessione vera con qualcuno, oggi?

Punteggio (0-10): _____



PERSONALI

Hai fatto qualcosa, anche di piccolo, solo per te?

Punteggio (0-10): _____

IL PICCOLO PASSO

Scegli un bisogno da onorare oggi, anche in un modo piccolo.

Tre momenti in cui i tuoi bisogni sono passati per ultimi.

Non per giudicarti. Per iniziare a notare quanto spazio hai dato ai tuoi bisogni finora.

Primo momento

Secondo momento

Terzo momento

LA CURA DI SÉ NON È / È — PER RICORDARE

NON è: ignorare gli altri · mettere sempre te prima di tutti · un lusso occasionale

È: riconoscere che anche tu conti · scelte che reggono nel tempo · una base necessaria

Il diario dei permessi.

Scegli un permesso da metterti alla prova questa settimana. Basta iniziare da uno solo, con costanza.

- [ ] Il permesso di riposare
- [ ] Il permesso di dire no
- [ ] Il permesso di chiedere aiuto
- [ ] Il permesso di cambiare idea
- [ ] Il permesso di non fare tutto alla perfezione

IL PERMESSO CHE HAI SCELTO PER QUESTA SETTIMANA

COSA È SUCCESSO QUANDO L'HAI MESSO ALLA PROVA?

(torna qui dopo alcuni giorni)

Il tuo Piano di Cura di Sé.

Meglio piccolo e reale che grande e vago.

1. **Di cosa ho bisogno adesso?**

2. **Quando posso concedermelo questa settimana?**

3. **Cosa potrebbe fermarmi?**

4. **Come supererò quell'ostacolo?**

Scrivi il tuo primo impegno di cura di sé, in una sola frase:

Un confine che fai fatica a mantenere.

Descrivi la situazione, senza giudicarti per quanto sia stato difficile finora.

I 4 CONFINI — PER RICORDARE

Del tempo: Quanto tempo ed energia dedico agli altri, senza sensi di colpa.

Emotivo: Non farmi carico delle emozioni altrui come fossero mie.

Della comunicazione: Dire ciò che penso, anche quando non è atteso.

Del rispetto: Pretendere lo stesso rispetto che offro agli altri.

QUALE PROTEGGI DI PIÙ, E QUALE DI MENO?

Un'area della tua vita in cui provi a controllare troppo.

COSA TEMI POSSA SUCCEDERE SE LASCI ANDARE, ANCHE SOLO UN PO'?

CONTROLLARE TUTTO / LASCIAR ANDARE — PER RICORDARE

Controllare: pensare che vada bene solo se lo fai tu · aumenta ansia, non sicurezza · toglie agli altri la possibilità di contribuire

Lasciar andare: accettare un modo diverso dal tuo · dare fiducia · recuperare le energie investite nel controllo

UN PICCOLO GESTO DI FIDUCIA DA PROVARE QUESTA SETTIMANA

Un piccolo passo al giorno, per sette giorni.

Segna ogni giorno cosa hai notato, anche in una sola riga.

1. Dì di no una volta, senza giustificarti troppo. _____
2. Comunica un tuo bisogno con una frase chiara. _____
3. Nota un confine che hai rispettato oggi. _____
4. Lascia che qualcuno faccia una cosa a modo suo. _____
5. Fai una scelta pensando anche a te. _____
6. Nota una relazione che ti fa stare bene, e perché. _____
7. Rileggi cosa hai notato nei giorni precedenti. _____

COSA HAI NOTATO, GUARDANDO INDIETRO AI SETTE GIORNI?

Quale abitudine è già più vicina alla tua vita?

Non serve iniziarle tutte insieme. Una sola, ripetuta, vale più di cinque abbandonate.

- [ ] Un momento di silenzio ogni mattina
- [ ] Un pasto senza distrazioni
- [ ] Un movimento quotidiano
- [ ] Un momento di scrittura o riflessione
- [ ] Un confine orario per il riposo

L'ABITUDINE DA CUI PARTI QUESTA SETTIMANA

TRACCIA I TUOI GIORNI (SEGNA UNA X)

L	M	M	G	V	S	D

Qual è il segnale che anticipa il tuo tornare indietro?

Riconoscerlo in anticipo è già un modo per interromperlo.

LE 4 STRATEGIE — PER RICORDARE

1. Riconosci i segnali precoci
2. Prepara una frase che ti richiami a oggi
3. Tieni un promemoria visibile del “perché”
4. Chiedi supporto quando serve

LA TUA FRASE PROMEMORIA

Preparala qui, così è pronta quando ti serve.

A CHI PUOI CHIEDERE SUPPORTO, SE SERVE?

Come vorresti che fosse la tua giornata tipo, tra un mese?

Non descrivere la giornata perfetta. Descrivi quella che potresti davvero vivere.



MATTINA



GIORNO



SERA

UN PUNTO FERMO A CUI TORNARE SEMPRE

Anche nei giorni difficili, quale di questi tre momenti puoi mantenere?

Il tuo rituale, un blocco alla volta.

Anche solo tre piccoli blocchi da 5 minuti possono bastare.



5 MIN — PER IL CORPO



5 MIN — PER LA MENTE



5 MIN — PER UN PICCOLO PIACERE

IL TUO RITUALE COMPLETO

Metti insieme i tre blocchi: questo è il tuo rituale di 15 minuti.

Tre progressi che hai già fatto, anche piccoli.

Non aspettare il traguardo perfetto per riconoscerli. Sono già reali, adesso.

Primo progresso

Secondo progresso

Terzo progresso

IL TUO PIANO PER I PROSSIMI 90 GIORNI



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.

La tua lettera.

Meglio autentica e imperfetta che elegante e distante.

1. **Cosa diresti alla persona che ha iniziato questo percorso?**

2. **Qual è il cambiamento di cui sei più consapevole oggi?**

3. **Cosa vuoi ricordarti nei momenti difficili che verranno?**

4. **Quale promessa vuoi fare a te, per il futuro?**

CARA/O ME...