

## A) Scheda “Rituale 10 minuti” (2-2-3-3)

**Data:** \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ **Orario:**  mattina  pausa  sera

### 1) Respiro (2 min)

fatto - Metodo:  4-6  espirazione lenta libera

### 2) Check-in emotivo (2 min)

- 3 emozioni: 1) \_\_\_\_\_ 2) \_\_\_\_\_ 3) \_\_\_\_\_
- Dove le sento nel corpo?  
\_\_\_\_\_

### 3) Direzione (3 min)

- 1 cosa importante:  
\_\_\_\_\_
- 1 micro-azione (5 min):  
\_\_\_\_\_
- Oggi non complico:  
\_\_\_\_\_

### 4) Scintilla (3 min)

- Scintilla (3-10 min):  
\_\_\_\_\_
- Quando la faccio: \_\_\_\_\_ Durata: \_\_\_\_\_ min

**Nota (1 riga):** oggi mi porto via  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## B) Scheda “Protocollo 5 minuti” (Giorni NO)

**Data:** \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ **Tipo di giorno NO:**  A stanchezza  B ansia  C emotivo  D sociale

### Minuto 1 - Respiro

3 espirazioni lente  4-6 per 60 sec

### Minuto 2 - Corpo

piedi a terra  spalle giù  mandibola morbida - Posso ammorbidente del 10%?  sì  un po'  non ancora

### Minuto 3 - Nome

**Sto provando \_\_\_\_\_ e ho bisogno di \_\_\_\_\_.**

### Minuto 4 - Confine

Scegli una frase:  “Oggi faccio il minimo utile.”  “Una cosa alla volta.”  “Adesso stabilizzo, poi decido.”

### Minuto 5 - Micro-azione (60 sec / 5 min)

**Adesso** \_\_\_\_\_ **faccio:** \_\_\_\_\_

**Check finale:** - Stabilizzato (0-10):  0  1  2  3  4  5  6  7  
 8  9  10

---

---

## C) Scheda “Giorno 1 - Respiro”

**Data:** \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

### Versione MINIMA (7-10 min)

- 3 cicli 4-6 (2 min)  Diario lampo: tensione + cosa cambia del 5%  
 Momento-ancora scelto (quando userò il respiro):  
\_\_\_\_\_

### Versione COMPLETA (20-25 min)

- 4-2-6 (o 4-6) per 6 min  Scansione 10% (fronte/occhi/mandibola/spalle/stomaco)  Respiro dentro una situazione reale (3 ripetizioni)  Diario 5 frasi (corpo/pensiero/azione piccola)

**Check-out:** - Tensione (0-10): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 - Chiarezza (0-10): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
\_\_\_\_\_

## D) Scheda “Giorno 2 - Ascolto”

**Data:** \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

### Versione MINIMA

Check-in corpo (1 min)  3 emozioni: 1) \_\_\_\_ 2) \_\_\_\_ 3) \_\_\_\_

**Domanda guida (4-5 righe):** “*Di cosa avrei bisogno adesso, anche in piccolo?*”

**Micro-azione:**

---

### Versione COMPLETA

STOP (S-T-O-P)  Mappa: Emozioni (3-5) / Pensieri (3-5)

Bisogno piccolo e possibile: \_\_\_\_\_

Risposta adulta (mi rispetto / mi proteggo / mi aiuto):

---

**Check-out:** - Chiarezza (0-10): 0 1 2 3 4 5 6 7 8

9 10 - Intensità emotiva (0-10): 0 1 2 3 4 5 6 7

8 9 10

---

## E) Scheda “Giorno 3 - Semplifico”

**Data:** \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

### Versione MINIMA

Svuota-tasca (4 min)  Evidenzio 3 righe  Scelta 1:  delego  riduco al 60%  rimando con data - Azione scelta:  
\_\_\_\_\_

Frase-confine: “Per oggi è abbastanza.”

### Versione COMPLETA

3 colonne: DA FARE / DA DIRE / DA LASCIARE  Regola 1-3-0 compilata  Riduzione 60%: da \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_   
Script  (delegare/ridurre/no):  
\_\_\_\_\_

**Check-out:** - Carico mentale (0-10): 0 1 2 3 4 5 6 7  
8 9 10 - Controllo (0-10): 0 1 2 3 4 5 6 7 8  
9 10  
\_\_\_\_\_

## F) Scheda “Giorno 4 - Quiet”

**Data:** \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

### Versione MINIMA

- 2 minuti di silenzio (o 3 sensi)  Azione lenta e intenzionale (3 min): \_\_\_\_\_  Diario lampo (prima/dopo + cosa proteggo): \_\_\_\_\_

### Versione COMPLETA

- Svuota-tensione (3 respiri + spalle + mani)  5-4-3-2-1 (6 min)  
 2 minuti di silenzio pieno  Azione lenta (5 min)  Ricetta di quiete (6 risposte)

**Check-out:** - Calma (0-10): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 - Rumore mentale (0-10): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

### G) Scheda “Giorno 5 - Abitudini”

**Data:** \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

# Versione MINIMA

Mini-routine 3-3-3  Scelgo 1 abitudine (3 giorni): \_\_\_\_\_  Quando/dove:

## Versione COMPLETA

Routine Apripista (respiro/corpo/acqua/direzione)  Metodo S-F-C (riscrittura)  Attrito tolto: \_\_\_\_\_ Spinta gentile: \_\_\_\_\_  Versione 60 secondi:

**Check-out:** - Fiducia (0-10):  0  1  2  3  4  5  6  7  8  9  
- Stabilità (0-10):  0  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

## H) Scheda “Giorno 6 - Pensiero gentile”

**Data:** \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Versione MINIMA

Pensiero duro:

---

Pensiero utile (Riconosco / Normalizzo / Dirigo):

---

---

3 frasi gentili ma credibili:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

Versione COMPLETA

FATTI (realtà): -

---

---

INTERPRETAZIONE (sentenza): -

---

---

**E-V-D (Etichetta / Valida / Direziona):** - Etichetta: “Sto provando \_\_\_\_.” - Valida: “Ha senso perché \_\_\_\_.” - Direziona: “Il passo piccolo adesso è \_\_\_\_.”

Frase-ancora di oggi:

---

**Check-out:** - Durezza verso me (0-10): 0 1 2 3 4 5 6  
7 8 9 10 - Sostegno interno (0-10): 0 1 2 3 4 5  
6 7 8 9 10

---

# I) Scheda “Giorno 7 - Scintilla”

**Data:** \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

## Versione MINIMA

**10 micro-piaceri (3-10 min):** 1) \_\_\_\_ 2) \_\_\_\_ 3) \_\_\_\_ 4) \_\_\_\_ 5)  
\_\_\_\_ 6) \_\_\_\_ 7) \_\_\_\_ 8) \_\_\_\_ 9) \_\_\_\_ 10) \_\_\_\_

**Scintilla di oggi:**

\_\_\_\_\_ -

Orario: \_\_\_\_\_ Durata: \_\_\_\_\_ min

**Dopo averla fatta mi sento:**

\_\_\_\_\_ **Il 5% di vita**  
**recuperato oggi è:** \_\_\_\_\_

## Versione COMPLETA

**MI SCARICA:** - \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ -

**MI RICARICA:** - \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ -

**Menu 4 categorie:** - Corpo: 1) \_\_\_\_ 2) \_\_\_\_ 3) \_\_\_\_ - Mente: 1)  
\_\_\_\_ 2) \_\_\_\_ 3) \_\_\_\_ - Relazioni: 1) \_\_\_\_ 2) \_\_\_\_ 3) \_\_\_\_ -  
Significato: 1) \_\_\_\_ 2) \_\_\_\_ 3) \_\_\_\_

**Piano 1-1-1 (3 giorni):**

Domani: \_\_\_\_\_ -

Dopodomani: \_\_\_\_\_ -

Tra 3 giorni: \_\_\_\_\_ -

\_\_\_\_\_

## J) Tracker abitudini (14 giorni)

Scegli **1 abitudine** e segna ogni giorno anche solo la versione da 60 secondi.

**Abitudine:**

---

**Versione 60 secondi:**

---

- Giorno 1  Giorno 2  Giorno 3  Giorno 4  Giorno 5   
Giorno 6  Giorno 7
  
- Giorno 8  Giorno 9  Giorno 10  Giorno 11  Giorno 12  
 Giorno 13  Giorno 14

**Nota:** cosa mi ha aiutato di più?

---

---

K) "Svuota-tasca" (pagina pronta)

Timer:  4 min  5 min

Scrivi tutto quello che hai in testa, senza ordine:

**Ora scelgo 1 cosa:**  delego  riduco  rimando con data - La mia scelta:

---

---

## L) “Fatto vs Interpretazione” (pagina pronta)

**Situazione:**

---

---

FATTI (cosa è successo davvero)

---

---

---

INTERPRETAZIONE (cosa mi sto dicendo)

---

---

---

**Pensiero utile (realistico):**

---

**Passo piccolo:**

---

## M) “Menu del benessere” (pagina pronta)

Compila 3 opzioni per categoria. Così nei giorni confusi scegli senza pensarci.

### CORPO

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

### MENTE

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

### RELAZIONI

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

### SIGNIFICATO

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

**La mia scelta di oggi (1 sola):**

---

## N) Revisione settimanale (15 minuti)

**Settimana dal:** \_\_\_\_/\_\_\_\_ al \_\_\_\_/\_\_\_\_

Scale (0-10)

- Stress: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Rumore mentale: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Energia: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tre domande

1) Cosa mi ha aiutato di più?

---

2) Cosa mi ha scaricato di più?

---

3) Cosa tengo (1 abitudine/ancora) per la prossima settimana?

---

**La mia ancora della settimana:**  Respiro  Quiette  Abitudine  
 Pensiero gentile  Scintilla

---

## O) Scheda “Mai due giorni senza” (promemoria)

Quando salti, non ti insultare. Fai la **MINIMA** e riparti.

- Oggi ho fatto la MINIMA (3 minuti) - Respiro 60 sec - 1 emozione + 1 bisogno - 1 micro-passo

**Il micro-passo scelto:**

---

**Fine appendice.** Se vuoi, possiamo trasformare queste schede in un workbook completo (impaginato, con spazi più ampi, icone e layout pronto stampa).

---

