

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 ammorbidire 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 proteggerò / 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 - Quietè”

Data: ____ / ____ / ____

Versione MINIMA

☐ 2 minuti di silenzio (o 3 sensi) ☐ Azione lenta e intenzionale (3 min): _____ ☐ Diario lampo (prima/dopo + cosa proteggerò): _____

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
☐10 - 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 / Direzione): - Etichetta: “Sto provando _____.” - Valida: “Ha senso perché _____.” - Direzione: “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 ☐ Quietè ☐ 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).
