

Kit gratuito - Una cosa sola oggi

Una mini scheda per tornare a un passo possibile quando senti tutto addosso. 1. Fermati trenta secondi

Risorsa pratica

Materiale orientativo, pratico e stampabile. Linguaggio semplice, spazi per scrivere, una cosa alla volta.

Promessa del materiale

Non devi risolvere tutta la vita. Devi solo capire qual è la cosa più piccola che può rimetterti in movimento oggi. 2. Cosa mi pesa oggi? Scrivi il peso principale senza spiegarti troppo:

Non è terapia, diagnosi, cura o consulenza professionale. Serve per orientarsi e fare ordine. In caso di pericolo, emergenza, sintomi intensi o dubbi sulla sicurezza, chiedi aiuto reale subito.

Come usare questo materiale

Non devi compilarlo bene. Devi usarlo quanto basta per fare un passo più chiaro, più piccolo e più sicuro.

- Leggi prima i riquadri brevi.
- Se una pagina è troppa, salta alla domanda più concreta.
- Scrivi anche male: il materiale serve a svuotare la testa, non a fare bella figura.
- Rimanda decisioni grandi quando sei nel picco emotivo.

Indice rapido

1. Kit gratuito - Una cosa sola oggi

Kit gratuito - Una cosa sola oggi

Una mini scheda per tornare a un passo possibile quando senti tutto addosso.

1. Fermati trenta secondi

Non devi risolvere tutta la vita. Devi solo capire qual è la cosa più piccola che può rimetterti in movimento oggi.

2. Cosa mi pesa oggi?

Scrivi il peso principale senza spiegarti troppo:

3. Separazione rapida

Domanda Risposta breve

Cosa dipende davvero da me?

Cosa non dipende da me?

Cosa posso rimandare senza colpa?

Chi o cosa mi sta consumando energia?

4. Una sola azione concreta

Scegli una cosa da fare entro oggi. Deve essere piccola, reale e non perfetta.

La mia azione di oggi: _____

5. Frase guida

Oggi non devo risolvere tutta la vita. Devo solo non abbandonarmi.

Nota importante: questa risorsa serve per orientarsi, riflettere e scrivere. Non sostituisce psicologo, medico, psicoterapeuta, servizi di emergenza o percorsi clinici.