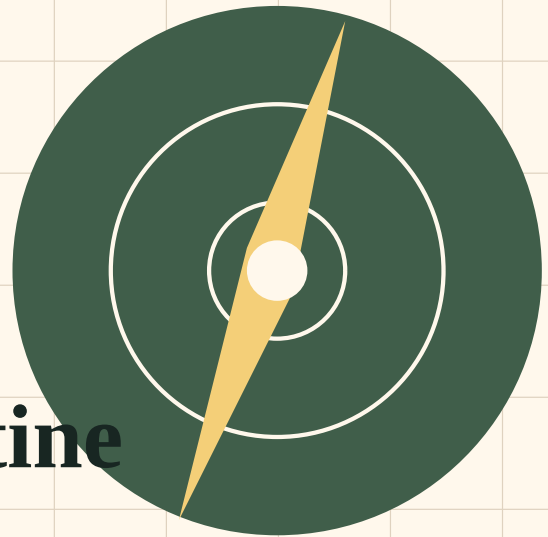




Kit Casa E Routine

Quaderno pratico per orientarti, scrivere e scegliere il prossimo passo senza pretendere di sistemare tutto oggi.

Come usarlo

1. Leggi solo la parte che ti serve.
2. Scrivi poche parole, senza perfezione.
3. Scegli un gesto piccolo entro oggi.

Non è terapia, diagnosi o consulenza professionale.
È uno strumento di orientamento pratico.

Casa e routine minima

Un quaderno pratico per quando casa, disordine, panni, piatti, rimandi e stanchezza diventano lo specchio del casino interno.

Anteprima gratuita

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

Promessa del materiale

Non ti chiede di diventare ordinato, perfetto o produttivo. Ti aiuta a creare una casa abbastanza vivibile, una sera abbastanza leggera è una routine minima che regge anche nei giorni storti.

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. Prima di iniziare
2. Scheda 1 - Mappa del caos
3. Cosa trovi nel kit completo

Prima di iniziare

Nota importante

Questo materiale è divulgativo e pratico. Non è terapia, diagnosi, consulenza medica, consulenza legale, consulenza fiscale o supporto di emergenza. Se la casa non è sicura, ci sono rischi igienici gravi, minori in pericolo, accumulo ingestibile, depressione importante o pensieri di farti del male, chiedi aiuto a una persona competente o ai servizi del territorio.

Quando la casa sfugge di mano, spesso non è pigrizia. Può essere stanchezza, sovraccarico, paura, solitudine, caos economico, turni lunghi, separazione, ansia, lutto, umiliazione o semplicemente troppa roba da tenere insieme.

Regola base

Non devi sistemare casa. Devi rendere visibile un primo pezzo di controllo. Una zona. Dieci minuti. Una cosa che libera aria.

Scheda 1 - Mappa del caos

Prima di partire, non giudicarti. Dai un nome al tipo di caos. Una casa disordinata può chiedere cose diverse.

Tipo di caos Cosa significa spesso Primo gesto utile

Puzza o sporco urgente Cose che peggiorano se restano lì. Sacchetto, lavello, frigo, bagno.

Oggetti in giro Troppe decisioni aperte. Una cesta temporanea, non una rivoluzione.

Panni Corpo e routine saltati. Un carico solo o una pila sola.

Carte e scadenze Paura di aprire, pagare, decidere. Raccogli in una cartellina, senza risolvere tutto.

Letto e sonno Il corpo non sente più rifugio. Rifai il letto in modo semplice.

La zona che pesa di più oggi è:

Il gesto da 10 minuti che posso fare senza farmi un processo è:

Cosa trovi nel kit completo

- mappa del caos senza vergogna;
- metodo 10 minuti, 3 zone e 1 gesto visibile;
- routine minima mattina-sera;
- piano bagno, cucina, letto, panni e carte;
- frasi anti-processo per non demolirti;
- schede compilabili, piano 7 giorni e card personale.

Idea centrale

La casa non deve diventare una prova del tuo valore. Deve tornare a essere un posto dove respirare, ripartire e non peggiorare la giornata.