

Anteprima - Kit Ordine Minimo e Vita Semplice

Prime schede per alleggerire casa, oggetti e routine senza perfezionismo.

Nota: materiale orientativo e pratico. Non sostituisce professionisti sanitari, psicologici, legali o fiscali.

Come usarlo

Scegli una scheda, compila poco e fai un gesto verificabile. Non devi sistemare tutta la casa o tutta la vita: devi creare un punto in cui respirare e una routine abbastanza piccola da poterla ripetere.

Mappa del carico

Zona che pesa di più	Che cosa vedo	Che cosa sento	Un gesto da 10 minuti

Oggetti e decisioni

Usa questa scheda per separare bisogno, memoria, colpa e oggetti che non appartengono più alla tua vita reale.

[illegible]

Routine minima

Non una tabella per diventare perfetto: una base per non ripartire da zero ogni giorno.

Mattina	Sera	Spesa	Documenti/scadenze

Frase da salvare

Non devo avere una casa perfetta. Devo creare un punto in cui respirare e una routine abbastanza piccola da poterla ripetere.