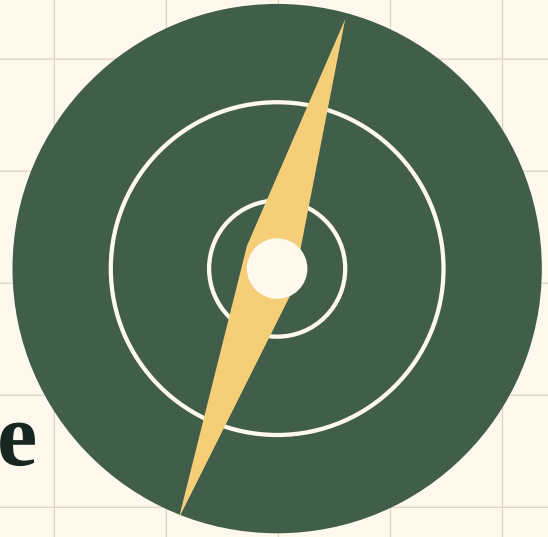




Kit Ricominciare

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.

Vivipedia - kit top

Ricominciare dopo un periodo pesante Un quaderno pratico per ripartire quando stanchezza, errori, vergogna, soldi, casa, lavoro e relazioni sembrano tutti sullo stesso tavolo.

Anteprima gratuita

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

Promessa del materiale

Non ti chiede di rifare la vita in tre giorni. Ti aiuta a scegliere una direzione piccola, mantenibile e visibile, così la ripartenza non resta una frase ma diventa continuità.

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 - La mappa della ripartenza
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, consulenza finanziaria o supporto di emergenza. Se c'è rischio immediato per te o per altre persone, se ti senti in pericolo o non riesci a restare al sicuro, chiedi aiuto subito ai servizi di emergenza o a una persona competente.

Ricominciare non significa cancellare quello che è successo. Significa smettere di lasciare che tutto il passato decida ogni gesto di oggi. La ripartenza vera è piccola, ripetuta e meno spettacolare di quanto immagini.

Regola base

Non partire dalla vita intera. Parti da un campo solo: corpo, casa, soldi, lavoro, relazioni o documenti. Una ripartenza troppo grande diventa subito una nuova accusa.

Scheda 1 - La mappa della ripartenza

Prima di prometterti una rivoluzione, dai un nome al punto da cui riparti. Non tutto pesa nello stesso modo.

Campo Quando pesa Primo gesto utile

Corpo sonno, fame, stanchezza, agitazione, una routine minima di 10 minuti trascuratezza

Casa disordine, panni, piatti, vergogna una zona sola respirabile

Soldi conto, debiti, scadenze, paura di un foglio con numeri reali guardare

Lavoro fatica, capo, colleghi, paura economica separare fatti e richieste

Relazioni ex, famiglia, amici, silenzi, conflitti un confine scritto e pratico

Il campo che pesa di più oggi è:

Il primo gesto piccolo che posso fare entro 24 ore è:

Cosa trovi nel kit completo

- mappa della ripartenza senza promesse enormi;
- semaforo di sicurezza per non decidere quando sei nel picco;
- metodo 1% e promessa piccola mantenibile;
- registro di continuità e gestione delle ricadute;
- piano 7 giorni e piano 30 giorni;
- frasi pronte per passato, vergogna, lavoro e relazioni;
- card personale da tenere nei giorni storti.

Idea centrale

Non devi dimostrare di essere rinato. Devi creare una prova piccola che oggi puoi mantenere.