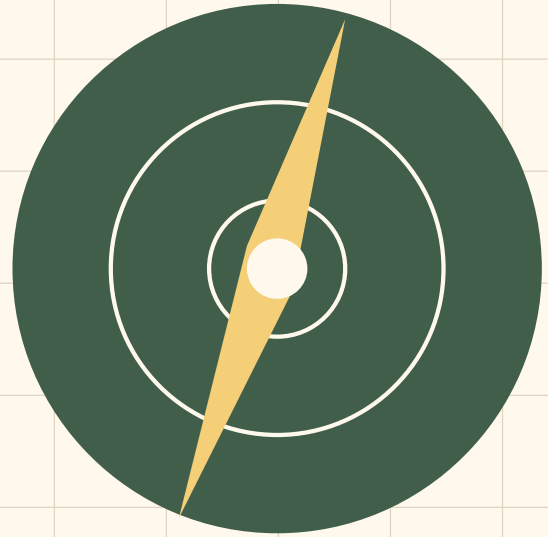




Kit Separazione Lucida

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.

24.0

Vivipedia - kit base

Kit separazione lucida Un quaderno pratico per non farti trascinare nel conflitto quando ex, figli, calendario, soldi e rabbia si intrecciano.

Anteprima gratuita

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

Promessa del materiale

Non ti chiede di vincere contro l'altra persona. Ti aiuta a rimanere lucido, proteggere i figli, scrivere meno ma meglio e scegliere il prossimo gesto sensato.

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 - Fatto, ferita, bisogno, gesto
3. Scheda 2 - La sequenza anti-botta-e-risposta

Prima di iniziare

Nota importante

Questo materiale è divulgativo e pratico. Non è terapia, diagnosi, consulenza legale, mediazione familiare, consulenza fiscale o supporto di emergenza. Se ci sono violenza, minacce, rischio per minori, stalking, emergenze o provvedimenti in corso, chiedi aiuto subito a professionisti e servizi competenti.

La separazione accende tutto insieme: rabbia, paura, soldi, figli, calendario, memoria delle ferite, bisogno di giustizia. Il problema è che nel picco emotivo sembra urgente rispondere, spiegare, correggere, difendersi, vincere. Ma spesso la mossa più utile e più piccola: fermare il fatto, togliere il processo, scegliere una frase corta e chiudere il giro.

Regola del kit

Non devi risolvere tutta la storia. Devi ridurre il caos abbastanza da fare il prossimo gesto pulito.

Usalo quando un messaggio ti accende, quando il calendario diventa guerra, quando vorresti spiegare tutto, quando la ferita urla più forte del fatto, oppure quando devi parlare di tuo figlio senza trasformare ogni scambio in un processo.

Scheda 1 - Fatto, ferita, bisogno, gesto

Prima di rispondere, dividi la situazione in quattro parti. Questa scheda è la base di tutto il kit.

Domanda Cosa significa Esempio

Fatto Quello che è successo, senza Mi ha scritto che vuole cambiare orario. interpretazioni.

Ferita La parte che ti ha acceso dentro. Mi sono sentito comandato e non rispettato.

Bisogno Cosa serve davvero adesso. Avere conferma scritta del calendario.

Gesto La prossima azione piccola e pulita. Rispondo solo su orario e rientro.

Il fatto verificabile, senza processo:

La ferita che si è accesa:

Il bisogno concreto di oggi:

Il gesto minimo che non peggiora la situazione:

Scheda 2 - La sequenza anti-botta-e-risposta

Quando senti che stai entrando nel botta e risposta, non devi trovare la frase perfetta. Devi interrompere la spirale.

- Non rispondo nel picco: scrivo nelle note, non in chat.
- Tolgo parole come sempre, mai, assurdo, vergogna, ridicolo, colpa tua.
- Scrivo una sola richiesta o una sola conferma.
- Se il tema cambia, torno al tema principale.
- Se parte la provocazione, non la inseguo.
- Chiudo con una frase breve e non punitiva.

Frase base

Resto sul punto pratico: orario, luogo e conferma. Per il resto non entro in discussione adesso.

Nel kit completo trovi

Semaforo separazione, calendario pulito, frasi pronte, messaggi da non mandare, protezione dei figli, diario dopo il picco, mini piano documenti e piano 7 giorni.