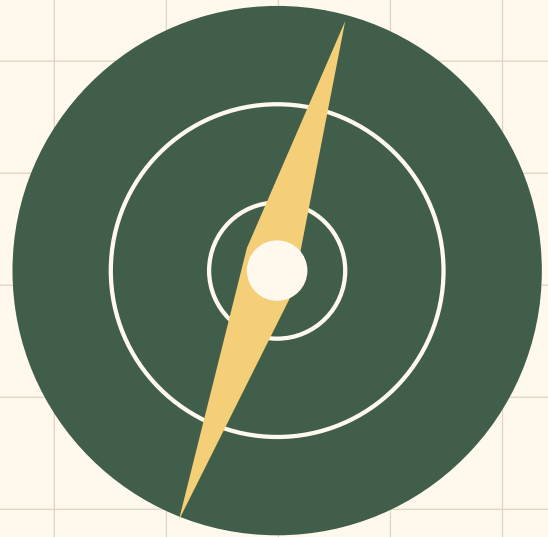




Kit Soldi E Vergogna

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

soldi, vergogna e dignità

Un quaderno pratico per guardare saldo, scadenze, paura e vergogna senza trasformare i numeri in una condanna personale.

Anteprima gratuita

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

Promessa del materiale

Non ti promette di sistemare tutto in un pomeriggio. Ti aiuta a fare una fotografia reale, scegliere le priorità, chiedere tempo con dignità e costruire il prossimo gesto pratico.

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. Anteprima gratuita
3. Mini scheda: fotografia reale
4. Mini semaforo

Prima di iniziare

Nota importante

Questo materiale è divulgativo e pratico. Non è consulenza finanziaria, fiscale, legale, bancaria, medica o psicologica. Se hai pignoramenti, sfratti, distacchi, cause, debiti importanti, rischio di perdita casa o pensieri di farti del male, non restare solo: chiedi aiuto a professionisti, servizi competenti o persone affidabili.

Quando i soldi mancano, spesso non manca solo il denaro. Manca aria. Manca lucidità. Manca la sensazione di essere ancora una persona degna. Il conto diventa giudizio, la bolletta diventa minaccia, il messaggio da mandare diventa vergogna.

Questo kit lavora su una cosa precisa: ridurre il caos abbastanza da fare il prossimo passo sensato. Non tutta la vita. Non tutti i debiti. Non tutte le scadenze. Il prossimo passo.

Regola base

Una frase da tenere ferma

Il mio valore non coincide con il saldo. Però il saldo va guardato, perché ignorarlo mi costa ancora più energia.

Come usarlo in 30 minuti

- Apri il conto o la lista scadenze per massimo 10 minuti.
- Compila la fotografia reale senza insultarti.
- Dividi le cose in: immediato, trattabile, non oggi.
- Scegli un solo messaggio da mandare o un solo pagamento minimo da fare.
- Chiudi con il diario: cosa ho guardato, cosa farò, cosa non devo decidere oggi.

Anteprima gratuita

Questa anteprima ti fa assaggiare il metodo. Il kit completo aggiunge griglie compilabili, frasi pronte, piano 7 giorni, diario e pagina documenti.

La sequenza base

- Guardo il numero senza insultarmi.
- Distinguo urgente, trattabile e non oggi.
- Scrivo tre scadenze reali.
- Preparo un messaggio asciutto.
- Scelgo una prossima azione concreta.

Frase guida

Il mio valore non coincide con il saldo. Però il saldo va guardato, perché ignorarlo mi costa ancora più energia.

Mini scheda: fotografia reale

Saldo disponibile oggi

Entrate certe nei prossimi 30

giorni Le 3 scadenze che mi pesano di più La spesa che non posso ignorare La cosa che posso rimandare senza crollare

Una frase senza insultarmi su quello che sto guardando:

Mini semaforo

Rosso Giallo Verde

Crea danno rapido se lo ignoro. Si può trattare chiedendo tempo. Fa paura ma non va risolto oggi.

Casa, lavoro, figli, salute, utenze Rate, arretrati, richieste, chiarimenti. Cose non urgenti, acquisti, vecchie essenziali. colpe.

Nel completo trovi

Il piano 7 giorni, messaggi pronti per chiedere tempo, griglia scadenze, diario dopo aver guardato il conto e pagina documenti.