

GUIDA AL RICENTRAGGIO & ALLA DECISIONE

FERMARE. RESPIRARE. OSSERVARE. SCEGLIERE. ATTO.

STATO ATTUALE

- | | |
|---|--|
| ☐ Calma | ☐ Bloccato |
| ☐ Sparsi | ☐ Evitare |
| ☐ Sottolineato | ☐ Bloccato in un loop |
| ☐ Irritato | ☐ Stanco |
| ☐ Decisione affrettata | |

Regola: se non sono calmo, non prendo subito grandi decisioni.

REIMPOSTA: 60 SECONDI

- Rilassa le mie spalle.
- Rilassa la mia mascella.
- Respira lentamente 5 volte.
- Dai un nome a ciò che sta accadendo.

Esempio: "Mi sto arrabbiando in questo momento".

Esempio: "Sto evitando qualcosa".

Dare un nome allo Stato riporta il controllo.

Quale verità potrei evitare?

Sto risolvendo il problema giusto o sto evitando il disagio?

AZIONE UTILE O DISPERSIONE?

- ☐ Compito terminato
- ☐ Decisione chiarita
- ☐ Problema risolto
- ☐ Messaggio inviato
- ☐ Progresso misurabile
- ☐ Vera ripresa
- ☐ Organizzazione utile

Regola: se non viene spuntato nulla, sono occupato senza avanzare.

AZIONE VISIBILE SUCCESSIVA

Qual è la prossima azione fisica successiva?

- | | |
|------------------------|---------------------------|
| - scrivi una frase | - riordina una cosa |
| - inviare un messaggio | - prendi nota per dopo |
| - aprire il documento | - chiudere le distrazioni |

Regola: un'azione. Non dieci. Solo uno.

GRIGLIA DECISIONALE ESPRESSA

UTILE?

- Serve vero obiettivo?
- Risultato concreto?
- Vale il mio tempo?
- Riduce un problema?

SOSTENIBILE?

- Ho energia?
- Costo mentale, ok?
- Limiti chiari?
- Sostenibile a lungo termine?

CHIARO?

- Prossimo passo definito?
- Ambito preciso?
- Scadenza realistica?
- Rischi identificati?

LETTURA VELOCE

Utile + Sostenibile + Chiaro = **GO**

Utile + Non Chiaro = **Chiarire prima di agire**

Utile + Non Sostenibile = **GO limitato/Rinegoziare**

Non utile + non sostenibile = **STOP**

Sostenibile + Non utile = **Secondario**

Non vado avanti su cose vaghe, costose e di scarso valore.

CONCENTRATI SU CIÒ CHE CONTA. SCELGO L'AZIONE SUCCESSIVA.

Alimentato da **goodcycle.app** — App di coaching

Version 0.1 • 14 giugno 2026 • AGV01

DIARIO DI RICENTRAGGIO

OSSERVA. CAPIRE. REGOLARE.

Data/Ora:	Stato: ☐ Sottolineato	☐ Sparsi	☐ Irritato	☐ Stanco
	☐ Bloccato	☐ Evitare	☐ Bloccato in un loop	
Situazione: (Cosa è successo?)				
Innesco: (Cosa ha scatenato la reazione?)				
Reazione automatica: (Cosa stavo per fare?)				
Intervento				
☐ Breve pausa	☐ Respirazione	☐ Riformulare	☐ Suddividi il compito	
☐ Idea parcheggiata	☐ Idea abbandonata	☐ Ritorna all'azione successiva		
Decisione presa				
☐ Continua	☐ Fermare	☐ Rimandare	☐ Chiarire	
☐ Rinegoziare	☐ Abbandonare	☐ Ritorna all'attività iniziale		
Lezione/modello:				

Data/Ora:	Stato: ☐ Sottolineato	☐ Sparsi	☐ Irritato	☐ Stanco
	☐ Bloccato	☐ Evitare	☐ Bloccato in un loop	
Situazione:				
Innesco:				
Reazione automatica:				
Intervento				
☐ Breve pausa	☐ Respirazione	☐ Riformulare	☐ Suddividi il compito	
☐ Idea parcheggiata	☐ Idea abbandonata	☐ Ritorna all'azione successiva		
Decisione presa				
☐ Continua	☐ Fermare	☐ Rimandare	☐ Chiarire	
☐ Rinegoziare	☐ Abbandonare	☐ Ritorna all'attività iniziale		
Lezione/modello:				

MODELLI DA GUARDARE

Mi arrabbio quando:

Mi disperdo quando:

Fuggo quando:

Ciò che mi centra:

L'OBIETTIVO È INDIVIDUARE PIÙ VELOCEMENTE, CORREGGERE PIÙ VELOCEMENTE, TORNARE PIÙ VELOCEMENTE.

Alimentato da **goodcycle.app** — App di coaching

Version 0.1 • 14 giugno 2026 • AGV01