

La tua mappa di partenza

Settimana 0 — Prima di iniziare

Per ciascuna delle 10 affermazioni, indica quanto ti rispecchia su una scala da 1 a 5.

1 = per niente · 2 = raramente · 3 = a volte · 4 = spesso · 5 = sempre

1. TEMPO

Arrivo a fine giornata con la sensazione di non aver fatto abbastanza, anche se ho corso tutto il giorno.

1	2	3	4	5
per niente		a volte		sempre

2. DECISIONI

Ho difficoltà a capire da dove iniziare quando ho molte cose da fare.

1	2	3	4	5
per niente		a volte		sempre

3. SPAZIO FISICO

Il disordine fisico intorno a me mi pesa mentalmente, anche quando non lo sto guardando.

1	2	3	4	5
per niente		a volte		sempre

4. DIGITALE

Le notifiche, i messaggi e le mail mi fanno sentire sempre in debito.

1	2	3	4	5
per niente		a volte		sempre

5. MENTALE

Ho pensieri o impegni "in sospeso" che occupano spazio in testa anche quando non dovrebbero.

1	2	3	4	5
per niente		a volte		sempre

6. ENERGIA

Mi sento in colpa quando mi fermo, come se stare fermi fosse uno spreco.

1	2	3	4	5
per niente		a volte		sempre

7. CONFINI

Faccio fatica a dire no, anche quando so che non ho energie.

1	2	3	4	5
per niente		a volte		sempre

8. AUTONOMIA

La mia giornata è più gestita dagli altri (richieste, urgenze) che da me.

1	2	3	4	5
per niente		a volte		sempre

9. CONSAPEVOLEZZA

Alla fine della settimana non ricordo cosa ho fatto, solo quanto ero a corto di energie.

1	2	3	4	5
per niente		a volte		sempre

10. VISIONE

Sento che la mia vita ha bisogno di una gestione migliore, ma non so da dove partire.

1	2	3	4	5
per niente		a volte		sempre

Punteggio totale: _____ / 50

Conserva questo foglio. Lo riprenderemo insieme alla fine del percorso per vedere cosa è cambiato.