

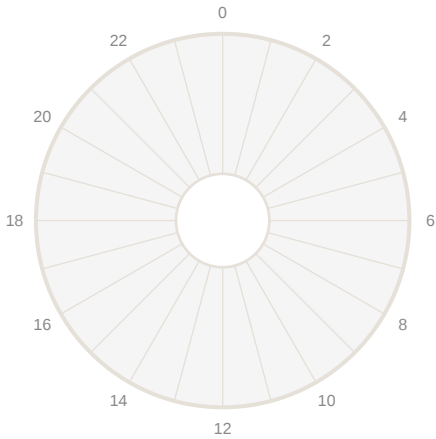
L'orologio delle tue 24 ore

Organizzare Italia • Micro-attività • 10 minuti

Non è un esercizio di produttività. È una fotografia onesta di come va una tua giornata tipo. Niente da ottimizzare adesso — prima si guarda, poi si decide.

PARTE 1 — Com'è adesso

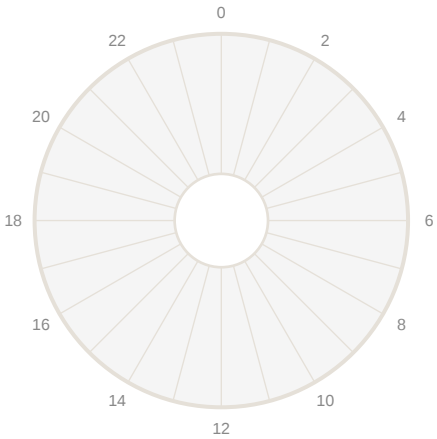
Assegna ore a ogni categoria. Il totale deve fare 24.



Categoria	Ore
Sonno	
Lavoro / impegni	
Spostamenti	
Casa / domestica	
Famiglia / relazioni	
Burocrazia	
Schermi / digitale	
Corpo / sport / salute	
Tempo per me	
Altro	
TOTALE (deve fare 24)	

PARTE 2 — Come vorresti che fosse

Ridisegna le tue 24 ore in modo più sostenibile.



Categoria	Ore
Sonno	
Lavoro / impegni	
Spostamenti	
Casa / domestica	
Famiglia / relazioni	
Burocrazia	
Schermi / digitale	
Corpo / sport / salute	
Tempo per me	
Altro	
TOTALE (deve fare 24)	

PARTE 3 — Cosa vedi

La categoria che occupa più spazio di quanto vorrei è:

La categoria che occupa meno spazio di quanto vorrei è:

Una piccola cosa che potrei spostare (anche di 30 min) per avvicinarmi alla giornata che voglio:

Una cosa che ho visto questa settimana che non vedevo prima: