

# PACCHETTO 1:

## Kit Essenziale "NOI-Adesso"

"Strumenti pratici per vivere il metodo"

Cari lettori,

Grazie per aver scaricato il Kit Essenziale "NOI-Adesso". Questi strumenti sono stati creati per trasformare i concetti del libro in pratica quotidiana.

### Contenuti del kit:

1. **Diario di Coppia completo** Un quaderno strutturato per tracciare il vostro percorso giorno per giorno
2. **Calendario dei primi 30 giorni** Una guida graduale per iniziare con piccoli passi concreti
3. **Certificato di Impegno** Un simbolo tangibile della vostra scelta di prendervi cura della relazione
4. **Manifesto "NOI-Adesso"** Un promemoria visivo da tenere in un luogo significativo della casa
5. **Scheda di monitoraggio mensile** Una versione più sintetica per chi preferisce un approccio meno dettagliato

### Come utilizzare questi strumenti:

- **Iniziate gradualmente** senza pressioni o aspettative irrealistiche
- **Adattate gli strumenti** al vostro stile personale e alla vostra situazione
- **Personalizzate il percorso** scegliendo ciò che è più adatto a voi
- **Prendetevi il tempo** per riflettere insieme sui cambiamenti che notate

Ricordate che l'essenza del metodo "NOI-Adesso" è la presenza, non la perfezione. Anche solo 3 minuti al giorno possono fare una grande differenza se vissuti con intenzione e consapevolezza.

Vi auguro un percorso ricco di scoperte, connessione e crescita insieme.

Con affetto, Noemi Moore

# SOMMARIO

<b>Diario di Coppia "NOI-Adesso".....</b>	<b>3</b>
Come utilizzare questo diario.....	3
<b>CALENDARIO DI IMPLEMENTAZIONE.....</b>	<b>7</b>
Metodo "NOI-Adesso" - 30 Giorni per Ritrovarsi.....	7
🌱 FASE 1: INIZIARE CON DOLCEZZA.....	7
🌿 FASE 2: STABILIRE IL RITMO.....	11
🌳 FASE 3: APPROFONDIRE LA CONNESSIONE.....	14
🌲 FASE 4: INTEGRARE E CONSOLIDARE.....	18
🌺 RIFLESSIONE FINALE SUI 30 GIORNI.....	22
<b>Certificato di Impegno "NOI-Adesso".....</b>	<b>24</b>
Il nostro impegno reciproco:.....	24
<b>MANIFESTO "NOI-ADESSO".....</b>	<b>25</b>
<b>BONUS EXTRA.....</b>	<b>26</b>
<b>Scheda di monitoraggio mensile "NOI-Adesso".....</b>	<b>26</b>
<b>Risorse Aggiuntive.....</b>	<b>28</b>
Frase da ricordare nei momenti difficili.....	28
Domande potenti per momenti di connessione.....	28
Rituali rapidi di connessione (1-3 minuti).....	28
Promemoria per i giorni no.....	28

# Diario di Coppia "NOI-Adesso"

*Il vostro spazio quotidiano per crescere insieme*

## Come utilizzare questo diario

Questo diario è stato progettato per accompagnarvi nel percorso "NOI-Adesso", trasformando i concetti del libro in una pratica quotidiana. Non è necessario completarlo ogni giorno: anche solo qualche annotazione alla settimana può fare una grande differenza nel vostro percorso.

### Consigli per l'uso:

- Tenetelo in un luogo accessibile a entrambi
- Scegliete momenti tranquilli per scrivere
- Non giudicate ciò che emerge
- Celebrate i piccoli progressi

## SEZIONE SETTIMANALE

Data: // \_\_\_\_\_

### NUTRIRE

*Piccoli gesti quotidiani che nutrono la relazione*

Giorno	Gesto che ho fatto	Come mi sono sentito/a	Come ha risposto il partner
Lunedì			
Martedì			
Mercoledì			
Giovedì			
Venerdì			
Sabato			
Domenica			

Un gesto che vorrei ripetere la prossima settimana:

---

## OSSERVARE

*Momenti di ascolto e attenzione autentica*

<b>Giorno</b>	<b>Cosa ho notato nel mio partner</b>	<b>Una domanda sincera che ho fatto</b>	<b>Un momento di ascolto vero</b>
Lunedì			
Martedì			
Mercoledì			
Giovedì			
Venerdì			
Sabato			
Domenica			

**Qualcosa che ho scoperto ascoltando davvero:**

---

## INCONTRARE

*Brevi momenti di connessione fisica ed emotiva*

<b>Giorno</b>	<b>Come ci siamo incontrati oggi</b>	<b>Quanto è durato</b>	<b>Come mi sono sentito/a dopo</b>
Lunedì			
Martedì			
Mercoledì			
Giovedì			
Venerdì			
Sabato			
Domenica			

**Un tipo di incontro che vorrei ripetere più spesso:**

---

## ALLENARSI

*Imparare a scegliersi ogni giorno*

Giorno	Una piccola vittoria	Un ostacolo superato	Cosa ho imparato
Lunedì			
Martedì			
Mercoledì			
Giovedì			
Venerdì			
Sabato			
Domenica			

**Cosa mi aiuta a restare costante:**

---

## RIFLESSIONE SETTIMANALE

**Tre momenti significativi di questa settimana:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Una cosa che è migliorata nella nostra comunicazione:**

---

**Una difficoltà che abbiamo affrontato insieme:**

---

**Un desiderio per la prossima settimana:**

---

---

## **RIFLESSIONE MENSILE**

**Data: //**\_\_\_\_\_

**I cambiamenti che notiamo nella nostra relazione:**

---

---

**Abitudini positive che abbiamo sviluppato:**

---

---

**Sfide che stiamo ancora affrontando:**

---

---

**Idee per il prossimo mese:**

---

---

**Il nostro momento preferito di questo mese:**

---

---

**Un momento che vorremmo celebrare:**

---

---

---

# CALENDARIO DI IMPLEMENTAZIONE

## Metodo "NOI-Adesso" - 30 Giorni per Ritrovarsi

---

### Come utilizzare questo calendario

Questo calendario ti guiderà nei primi 30 giorni di pratica del Metodo "NOI-Adesso", con suggerimenti e attività quotidiane semplici ma potenti. Ecco alcuni consigli per trarne il massimo beneficio:

- **Inizia da dove sei:** non serve aspettare il momento "perfetto"
  - **Segna i giorni completati:** celebra ogni piccolo passo
  - **Personalizza le attività:** adattale al tuo stile di relazione
  - **Sii gentile con te stesso/a:** se salti un giorno, ricomincia senza sensi di colpa
  - **Condividi l'esperienza:** parla con il tuo partner di cosa sta funzionando
  - **Nota i cambiamenti:** anche i più piccoli sono significativi
- 

## FASE 1: INIZIARE CON DOLCEZZA

### Settimana 1: Primi passi insieme

---

#### GIORNO 1: IL PRIMO SEME

**Azione del giorno:** Invia un messaggio affettuoso al tuo partner in un momento inaspettato della giornata.

**Perché funziona:** Questo semplice gesto interrompe la routine e ricorda all'altro che lo/la stai pensando anche durante le tue attività.

**Suggerimento:** Non dev'essere elaborato. Anche solo "Pensavo a te" o "Mi piace come..." può fare la differenza.

**Spazio per le note:**

---

---

---

**Completato:** ☐ Data: // \_\_\_\_\_

---

## **GIORNO 2: LA BEVANDA DELL'ATTENZIONE**

**Azione del giorno:** Prepara la bevanda preferita del tuo partner (caffè, tè, tisana) in un momento della giornata, senza che te lo chieda.

**Perché funziona:** È un gesto di servizio che dimostra attenzione ai dettagli e alle preferenze dell'altro.

**Suggerimento:** Osserva la reazione e nota come ti senti tu nel fare questo gesto.

**Spazio per le note:**

---

---

---

**Completato:** ☐ Data: // \_\_\_\_\_

---

## **GIORNO 3: TRE MINUTI DI ASCOLTO REALE**

**Azione del giorno:** Chiedi al tuo partner come è andata la giornata e ascolta per 3 minuti esatti SENZA interrompere, controllare il telefono o cambiare argomento.

**Perché funziona:** L'ascolto attivo è uno dei bisogni umani più profondi e meno soddisfatti.

**Suggerimento:** Mantieni il contatto visivo e fai domande di approfondimento solo quando l'altro ha finito di parlare.

**Spazio per le note:**

---

---

---

**Completato:** ☐ Data: // \_\_\_\_\_

---

## **GIORNO 4: L'ABBRACCIO CONSAPEVOLE**



**Azione del giorno:** Prima di uscire di casa o andare a dormire, dai un abbraccio di almeno 10 secondi al tuo partner.

**Perché funziona:** Il contatto fisico prolungato rilascia ossitocina, l'ormone del legame, e crea una sensazione di sicurezza.

**Suggerimento:** Concentrati sulla sensazione fisica dell'abbraccio, respira profondamente e senti la connessione.

**Spazio per le note:**

---

---

---

**Completato:** ☐ Data: // \_\_\_\_\_

---

## **GIORNO 5: IL MESSAGGIO NASCOSTO**

**Azione del giorno:** Lascia un bigliettino o post-it con una parola d'affetto in un posto dove il tuo partner lo troverà durante la giornata.

**Perché funziona:** La sorpresa di trovare un messaggio inaspettato crea un momento di gioia e connessione anche a distanza.

**Suggerimento:** Scegli luoghi come il portafoglio, lo specchio del bagno, il cruscotto dell'auto, la borsa o la tasca della giacca.

**Spazio per le note:**

---

---

---

**Completato:** ☐ Data: // \_\_\_\_\_

---

## **GIORNO 6: LA DOMANDA AUTENTICA**

**Azione del giorno:** Chiedi al tuo partner: "Come ti senti davvero oggi?" e ascolta con curiosità genuina, senza cercare di risolvere o giudicare.

**Perché funziona:** Questa domanda va oltre il superficiale "come va?" e invita a una condivisione più profonda.

**Suggerimento:** Ascolta non solo le parole, ma anche il tono e il linguaggio del corpo.

**Spazio per le note:**

---

---

---

**Completato:** ☐ Data: // \_\_\_\_\_

---

## **GIORNO 7: VICINANZA SILENZIOSA**

**Azione del giorno:** Siediti accanto al tuo partner sul divano per almeno 5 minuti, in silenzio, semplicemente stando insieme (senza telefoni o TV).

**Perché funziona:** La presenza consapevole senza distrazioni è rara e preziosa nella vita frenetica di genitori.

**Suggerimento:** Puoi tenere la mano del partner o semplicemente stare vicini, respirando insieme.

**Spazio per le note:**

---

---

---

**Completato:** ☐ Data: // \_\_\_\_\_

---

## **RIFLESSIONE SULLA SETTIMANA 1:**

**Cosa ho notato in questa prima settimana?**

---

---

---

**Quale attività ha avuto l'impatto più positivo?**

---

---

**Una cosa che abbiamo imparato come coppia:**

---

---

---

## FASE 2: STABILIRE IL RITMO

### Settimana 2: Consolidare la connessione

---

#### GIORNO 8: IL VIAGGIO NEI RICORDI

**Azione del giorno:** Condividi con il tuo partner un ricordo felice della vostra storia insieme, un momento in cui ti sei sentito/a particolarmente connesso/a.

**Perché funziona:** Richiamare i momenti felici del passato rafforza il legame emotivo e ricorda il valore della relazione.

**Suggerimento:** Sii specifico/a nei dettagli, descrivi cosa provavi in quel momento.

**Spazio per le note:**

---

---

---

**Completato:** ☐ Data: // \_\_\_\_\_

---

#### GIORNO 9: IL COMPLIMENTO SPECIFICO

**Azione del giorno:** Fai un complimento sincero e dettagliato al tuo partner su qualcosa che apprezzi veramente di lui/lei ma che forse non menzioni spesso.

**Perché funziona:** I complimenti specifici sono più potenti di quelli generici perché dimostrano attenzione reale.

**Suggerimento:** Concentrati su qualità caratteriali o gesti piuttosto che sull'aspetto fisico.

**Spazio per le note:**

---

---

---

**Completato:** ☐ Data: // \_\_\_\_\_

---

## **GIORNO 10: L'AIUTO INASPETTATO**

**Azione del giorno:** Svolgi un compito che solitamente fa il tuo partner, senza dire nulla, solo per alleggerirlo/a.

**Perché funziona:** Alleviare il carico dell'altro senza chiedere riconoscimento è un atto d'amore profondo.

**Suggerimento:** Osserva come ti senti nel fare questo gesto e come reagisce il tuo partner quando se ne accorge.

**Spazio per le note:**

---

---

---

**Completato:** ☐ Data: // \_\_\_\_\_

---

## **GIORNO 11: LA VOCE DEL CUORE**

**Azione del giorno:** Invia un messaggio vocale affettuoso invece di un messaggio di testo, esprimendo un pensiero positivo sul tuo partner.

**Perché funziona:** La voce trasmette emozioni che il testo non può comunicare, creando maggiore intimità.

**Suggerimento:** Registralo in un momento di calma, così la tua voce sarà rilassata e autentica.

**Spazio per le note:**

---

---

---

**Completato:** ☐ Data: // \_\_\_\_\_

---

## **GIORNO 12: CINQUE MINUTI SENZA DISTRAZIONI**

**Azione del giorno:** Trova 5 minuti per una conversazione genuina, con telefoni spenti e TV silenziata, guardandovi negli occhi.

**Perché funziona:** L'attenzione indivisa è uno dei doni più rari e preziosi nella nostra era di distrazioni costanti.

**Suggerimento:** Può essere durante la colazione, appena rientrati a casa o prima di dormire.

**Spazio per le note:**

---

---

---

**Completato:** ☐ Data: //\_\_\_\_\_

---

## GIORNO 13: IL TOCCO GENTILE

**Azione del giorno:** Offri un breve massaggio alle spalle, alle mani o ai piedi del tuo partner, in un momento in cui sembra stanco/a.

**Perché funziona:** Il tocco consapevole e non sessuale costruisce intimità emotiva e fisica.

**Suggerimento:** Concentrati completamente sul gesto per 2-3 minuti, senza parlare di impegni o problemi.

**Spazio per le note:**

---

---

---

**Completato:** ☐ Data: //\_\_\_\_\_

---

## GIORNO 14: LA RIFLESSIONE CONDIVISA

**Azione del giorno:** Prenditi un momento con il tuo partner per riflettere su una cosa positiva che è cambiata da quando avete iniziato questo percorso.

**Perché funziona:** Riconoscere i progressi, anche piccoli, motiva a continuare e rinforza i comportamenti positivi.

**Suggerimento:** Sii specifico/a e celebra anche i cambiamenti apparentemente insignificanti.

**Spazio per le note:**

---

---

---

**Completato:** ☐ **Data:** // \_\_\_\_\_

---

## **RIFLESSIONE SULLA SETTIMANA 2:**

**Come sta cambiando la nostra connessione?**

---

---

---

**Un momento significativo di questa settimana:**

---

---

**Una nuova abitudine che vogliamo mantenere:**

---

---

---



## **FASE 3: APPROFONDIRE LA CONNESSIONE**

**Settimana 3: Esplorare nuove dimensioni**

---

### **GIORNO 15: LA GRATITUDINE ESPRESSA**

**Azione del giorno:** Esprimi una gratitudine specifica e dettagliata per qualcosa che il tuo partner ha fatto recentemente.

**Perché funziona:** La gratitudine è uno dei predittori più potenti della soddisfazione relazionale a lungo termine.

**Suggerimento:** Invece di un generico "grazie", spiega esattamente cosa ha fatto e come ti ha fatto sentire.

**Spazio per le note:**

---

---

---

**Completato:** ☐ Data: // \_\_\_\_\_

---

## **GIORNO 16: LA CONDIVISIONE VULNERABILE**

**Azione del giorno:** Condividi con il tuo partner una preoccupazione o un pensiero che non hai ancora espresso, in modo calmo e non accusatorio.

**Perché funziona:** La vulnerabilità autentica crea intimità emotiva profonda e fiducia.

**Suggerimento:** Scegli un momento tranquillo e usa frasi con "Io" invece che con "Tu".

**Spazio per le note:**

---

---

---

**Completato:** ☐ Data: // \_\_\_\_\_

---

## **GIORNO 17: IL RITUALE SERALE**

**Azione del giorno:** Crea un piccolo rituale serale da ripetere ogni giorno (un abbraccio, una frase speciale, un gesto simbolico).

**Perché funziona:** I rituali creano continuità e prevedibilità positiva nella relazione, ancorandola nel tempo.

**Suggerimento:** Deve essere semplice, significativo e realizzabile anche nelle giornate più caotiche.

**Spazio per le note:**

---

---

---

**Completato:** ☐ Data: // \_\_\_\_\_

---

---

## GIORNO 18: LA CANZONE CHE CI UNISCE

**Azione del giorno:** Ascolta insieme al tuo partner una canzone che ha un significato speciale per voi, in completo silenzio.

**Perché funziona:** La musica attiva ricordi emotivi e crea un momento di connessione sensoriale condivisa.

**Suggerimento:** Può essere la canzone del vostro primo ballo, una che ascoltavate mentre vi stavate conoscendo o semplicemente una che piace ad entrambi.

**Spazio per le note:**

---

---

---

**Completato:** ☐ Data: //\_\_\_\_\_

---

## GIORNO 19: LA RIPARAZIONE GENTILE

**Azione del giorno:** Se c'è stata recentemente una tensione o incomprensione, di "mi dispiace" per la tua parte, senza aspettarti nulla in cambio.

**Perché funziona:** La riparazione rapida previene l'accumulo di risentimento e dimostra maturità emotiva.

**Suggerimento:** Concentrati sulla tua responsabilità senza minimizzare o accusare l'altro.

**Spazio per le note:**

---

---

---

**Completato:** ☐ Data: //\_\_\_\_\_

---

## GIORNO 20: IL PROGETTO CONDIVISO



**Azione del giorno:** Pianifica insieme una piccola attività futura che vi piacerebbe fare come coppia (anche solo 30 minuti).

**Perché funziona:** Avere qualcosa da attendere insieme crea speranza e orientamento al futuro.

**Suggerimento:** Dev'essere realistica e semplice: una passeggiata al parco, un caffè insieme, o guardare un film dopo che i bambini dormono.

**Spazio per le note:**

---

---

---

**Completato:** ☐ Data: // \_\_\_\_\_

---

## **GIORNO 21: LA CAREZZA INASPETTATA**

**Azione del giorno:** Fai una carezza spontanea e affettuosa al tuo partner durante una comune attività quotidiana.

**Perché funziona:** Il tocco non pianificato rompe la barriera della routine e riaccende la consapevolezza fisica.

**Suggerimento:** Può essere mentre preparate la cena, sistemate la casa o guardate i bambini giocare.

**Spazio per le note:**

---

---

---

**Completato:** ☐ Data: // \_\_\_\_\_

---

## **RIFLESSIONE SULLA SETTIMANA 3:**

**Quale attività ha creato la connessione più profonda?**

---

---

---

Come sta evolvendo la nostra relazione?

---

---

Un momento di sorpresa positiva:

---

---

---



## FASE 4: INTEGRARE E CONSOLIDARE

Settimana 4: Rendere il metodo uno stile di vita

---

### GIORNO 22: I QUATTRO PASSI IN UN GIORNO

**Azione del giorno:** Prova consapevolmente ad applicare tutti e 4 i passi del metodo in un solo giorno (Nutrire, Osservare, Incontrare, Allenarsi).

**Perché funziona:** Integrare tutti i passi crea una sinergia che amplifica l'effetto di ciascuno.

**Suggerimento:** Distribuisci i 4 passi nell'arco della giornata e nota come si influenzano a vicenda.

Spazio per le note:

---

---

---

Completato: ☐ Data: // \_\_\_\_\_

---

### GIORNO 23: IL DONO DEL TEMPO

**Azione del giorno:** Regala al tuo partner 15 minuti di tempo di qualità, lasciandogli/le scegliere come utilizzarli insieme.

**Perché funziona:** Il tempo è la risorsa più preziosa per i genitori; donarlo è un atto d'amore concreto.

**Suggerimento:** Offri questo dono senza condizioni e con presenza totale, qualunque sia la scelta dell'altro.

**Spazio per le note:**

---

---

---

**Completato:** ☐ Data: // \_\_\_\_\_

---

## **GIORNO 24: LA LETTERA DI APPREZZAMENTO**

**Azione del giorno:** Scrivi un breve messaggio (anche solo 5-6 righe) esprimendo ciò che apprezzi profondamente del tuo partner.

**Perché funziona:** Le parole scritte hanno un impatto duraturo e possono essere rilette nei momenti difficili.

**Suggerimento:** Concentrati su qualità caratteriali e comportamenti che ammiri, non solo su ciò che fa per te.

**Spazio per le note:**

---

---

---

**Completato:** ☐ Data: // \_\_\_\_\_

---

## **GIORNO 25: LA DOMANDA PROFONDA**

**Azione del giorno:** Prima di dormire, fai al tuo partner una domanda che invita alla riflessione, come "Cosa ti ha fatto sentire veramente vivo/a ultimamente?".

**Perché funziona:** Le domande profonde aprono conversazioni significative che rafforzano l'intimità emotiva.

**Suggerimento:** Ascolta con curiosità genuina, senza interrompere o giudicare.

**Spazio per le note:**

---

---

---

**Completato:** ☐ Data: // \_\_\_\_\_

---

## **GIORNO 26: LA PAROLA DELLA SETTIMANA**

**Azione del giorno:** Scegliete insieme una "parola della settimana" che rappresenti qualcosa che volete coltivare nella vostra relazione.

**Perché funziona:** Una parola condivisa crea un focus comune e un linguaggio privato della coppia.

**Suggerimento:** Può essere qualsiasi cosa: "leggerezza", "pazienza", "complicità", "ascolto", "gioco"...

**Spazio per le note:**

---

---

---

**Completato:** ☐ Data: // \_\_\_\_\_

---

## **GIORNO 27: IL RICONOSCIMENTO DEL PROGRESSO**

**Azione del giorno:** Condividi con il tuo partner un cambiamento positivo che hai notato in lui/lei da quando avete iniziato questo percorso.

**Perché funziona:** Riconoscere il cambiamento nell'altro rinforza i comportamenti positivi e dimostra attenzione.

**Suggerimento:** Sii specifico/a e sincero/a, collegando il cambiamento a come ti fa sentire.

**Spazio per le note:**

---

---

---

**Completato:** ☐ Data: // \_\_\_\_\_

---

## GIORNO 28: IL NUOVO MOMENTO DI CONNESSIONE

**Azione del giorno:** Crea un nuovo breve momento di connessione che non avete mai provato prima (3-5 minuti).

**Perché funziona:** La novità stimola il sistema di ricompensa del cervello e rinvigorisce la relazione.

**Suggerimento:** Può essere leggere insieme una poesia, fare uno stretching di coppia, guardare le stelle dal balcone...

**Spazio per le note:**

---

---

---

**Completato:** ☐ Data: // \_\_\_\_\_

---

## GIORNO 29: IL DESIDERIO PER IL FUTURO

**Azione del giorno:** Condividi con il tuo partner un desiderio o una speranza che hai per il vostro futuro insieme.

**Perché funziona:** Proiettarsi insieme nel futuro rafforza l'idea di un cammino condiviso e dà senso al presente.

**Suggerimento:** Non dev'essere grandioso; anche un piccolo desiderio è significativo se sentito profondamente.

**Spazio per le note:**

---

---

---

**Completato:** ☐ Data: // \_\_\_\_\_

---

## GIORNO 30: LA CELEBRAZIONE DEL PERCORSO

**Azione del giorno:** Create un piccolo rituale per celebrare i 30 giorni di percorso "NOI-Adesso", anche simbolico.

**Perché funziona:** Celebrare i traguardi, anche piccoli, motiva a continuare e crea una memoria condivisa positiva.

**Suggerimento:** Può essere un brindisi, una cena speciale, o semplicemente un momento in cui vi guardate negli occhi e riconoscete il cammino fatto insieme.

**Spazio per le note:**

---

---

---

**Completato:** ☐ Data: // \_\_\_\_\_

---

## **RIFLESSIONE SULLA SETTIMANA 4:**

**I cambiamenti più significativi che abbiamo notato:**

---

---

---

**Elementi del metodo che vogliamo mantenere stabilmente:**

---

---

**Come proseguire il nostro percorso insieme:**

---

---

---



## **RIFLESSIONE FINALE SUI 30 GIORNI**

**Cosa abbiamo imparato di noi come coppia:**

---

---

---

---

**Come è cambiata la nostra quotidianità:**

---

---

---

---

**I nostri nuovi rituali di connessione:**

---

---

---

---

**Come continueremo a nutrire il nostro "NOI-Adesso":**

---

---

---

---

---

# Certificato di Impegno "NOI-Adesso"

Con questo certificato, noi

\_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_

ci impegniamo a dedicare almeno 3 minuti al giorno alla nostra relazione, seguendo il Metodo "NOI-Adesso".

## Il nostro impegno reciproco:

Nutriremo la nostra relazione con piccoli gesti quotidiani di cura

Osserveremo l'altro con attenzione e curiosità autentica

Incontreremo il nostro partner con presenza intenzionale

Alleneremo la nostra capacità di amarci ogni giorno

Non promettiamo di essere perfetti, ma di essere presenti e di ricominciare ogni volta.

*"Scelgo di amarti oggi, non come ieri, ma come siamo ora. Con i nostri figli, con la nostra stanchezza, con la nostra nuova vita."*

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Firme:

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_



# MANIFESTO "NOI-ADESSO"

## NOI SCEGLIAMO DI ESSERE PRESENTI

Anche quando siamo stanchi

Anche quando non abbiamo tempo

Anche quando sarebbe più facile disconnetterci

---

Noi scegliamo di **NUTRIRE** la nostra relazione  
con piccoli gesti quotidiani di cura e attenzione

Noi scegliamo di **OSSERVARE** l'altro  
con curiosità, senza giudizio, con occhi nuovi

Noi scegliamo di **INCONTRARCI** davvero  
nel corpo, nella mente, nel cuore

Noi scegliamo di **ALLENARCI**  
a essere coppia, ogni giorno, con costanza e gentilezza

---

**Non perfetti, ma presenti**

**Non ideali, ma reali**

**Non "quando avremo tempo", ma ADESSO**

---

*Perché siamo una coppia che si sceglie*

*Ogni giorno*

*Per tre minuti*

*Da oggi*

Firmato: \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

# BONUS EXTRA

## Scheda di monitoraggio mensile "NOI-Adesso"

Mese di: \_\_\_\_\_

**Segna con una ✓ ogni giorno in cui hai dedicato almeno 3 minuti alla relazione**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
N															
O															
I															
A															

	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30/ 31
N															
O															
I															
A															

N = Nutrire | O = Osservare | I = Incontrare | A = Allenarsi

### La nostra media mensile:

- Giorni di pratica: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ (totale giorni del mese)
- Fase più frequente: \_\_\_\_\_
- Fase da rinforzare il prossimo mese: \_\_\_\_\_

**Riflessione mensile (da compilare insieme):**

**Un cambiamento positivo che abbiamo notato:**

---

**Una sfida che abbiamo affrontato:**

---

**Il nostro momento preferito di questo mese:**

---

**Un obiettivo per il prossimo mese:**

---

---

# Risorse Aggiuntive

## Fraasi da ricordare nei momenti difficili

- "Oggi scelgo di esserci, anche se sono stanco/a"
- "Non serve essere perfetti, basta essere presenti"
- "Ogni piccolo gesto costruisce la nostra relazione"
- "Tre minuti oggi valgono più di tre ore rimandate a domani"
- "Siamo più delle nostre difficoltà"

## Domande potenti per momenti di connessione

- "Qual è stata la parte migliore della tua giornata oggi?"
- "C'è qualcosa che posso fare per renderti la giornata più leggera?"
- "Ti ricordi quando...?" (e condividere un ricordo felice)
- "Cosa ti fa sentire amato/a in questo periodo della nostra vita?"
- "C'è qualcosa di cui vorresti parlare e non abbiamo ancora affrontato?"

## Rituali rapidi di connessione (1-3 minuti)

1. **Rituale del respiro:** tre respiri profondi guardandosi negli occhi
2. **Rituale della gratitudine:** condividere un "grazie" specifico
3. **Rituale del contatto:** tenere le mani intrecciate per 60 secondi
4. **Rituale della parola:** scambiarsi una parola che rappresenta la giornata
5. **Rituale del futuro:** condividere un piccolo sogno o progetto comune

## Promemoria per i giorni no

È normale attraversare fasi di distanza o stanchezza. Nei giorni in cui sembra tutto difficile:

- Ricordate che anche un solo minuto di connessione conta
- Va bene ricominciare, anche dopo una pausa
- L'intenzione è più importante della perfezione
- Ogni passo, anche minimo, è un atto d'amore
- Non misurate i vostri progressi con il metro di altri

© Copyright (2026) Noemi Moore

**Tutti i diritti riservati**

*Questo file è parte integrante del libro "Amarsi da Genitori: Solo 3 Minuti al Giorno per Ritrovare la Coppia Mentre si Cresce un Figlio".*

Nessuna parte di questo file può essere riprodotta in qualsiasi forma o con mezzi elettronici o meccanici, inclusi i sistemi di archiviazione e recupero delle informazioni, senza autorizzazione scritta dell'autore. Tutti i diritti riservati. I rispettivi autori possiedono tutti i diritti d'autore non detenuti dall'editore. Tutti i marchi, i marchi di servizio, i nomi dei prodotti e le caratteristiche di tutti i nomi menzionati in questo file sono considerati di proprietà dei rispettivi proprietari e sono utilizzati solo per riferimento. Non è implicita alcuna approvazione quando utilizziamo uno di questi termini.

**Esclusione di Responsabilità**

Si prega di notare che il contenuto di questo file è basato sull'esperienza personale dell'autore e su varie fonti informative, ed è destinato esclusivamente a uso personale.

Le informazioni contenute in questo documento sono a scopo educativo e di intrattenimento e non vengono dichiarate né implicate garanzie di alcun tipo.

Nulla in questo file è inteso a sostituire il buon senso, una consultazione medica o una consulenza professionale; è pensato esclusivamente a scopo informativo. Le circostanze specifiche di ciascun lettore potrebbero non essere adatte agli esempi illustrati in questo file.

L'uso delle informazioni contenute in questo file è a rischio del lettore. Il lettore è responsabile delle proprie azioni. Le informazioni fornite sono dichiarate veritiere e coerenti, e qualsiasi responsabilità, per disattenzione o altro, derivante dall'uso o abuso di politiche, processi o indicazioni contenuti in questo file è esclusivamente e interamente a carico del lettore.