

# CHECKLIST

## DALL'ISPIRAZIONE ALLA *CREAzione*

---

**01** Ho definito una micro-azione da fare entro 48 ore, indicando persona, contesto e criteri di riuscita.

---

**02** Ho fissato due momenti fissi da 15 minuti a settimana per rivedere e aggiornare il percorso.

---

**03** Ho preparato tre piani "se-allora" per i miei momenti critici.

---

**04** Ho scelto una persona o un piccolo gruppo di riferimento con cui condividere i progressi e i momenti difficili.

---

**05** Ho un rituale di regolazione emozionale di 60 secondi (tre respiri lenti, piedi a terra, una frase ponte).

---

**06** Ho collegato la pratica a un ancoraggio quotidiano (dopo il caffè, quando chiudo il PC, mettere in carica il telefono).

---

**07** A distanza di 48 ore, 7 giorni e 30 giorni annoto cosa ha funzionato e cosa voglio modificare.

---

**08** Ogni settimana celebrazz un piccolo progresso concreto.

---

**09** Se salto una pratica, riparto entro 24 ore adeguando se necessario il passo da fare.

---

**10** Ho messo per iscritto perché questo cambiamento è importante per me (valori, benefici, a chi serve).

---