



BONUS OMAGGIO

Bonus 1

**Test Rituali
Gentili**

Test


Test Rituali Gentili


Dal caos al controllo: scopri il tuo profilo di organizzazione familiare

Istruzioni

Questo test ti aiuterà a capire come ti relazioni all'ordine, al carico mentale e alla gestione della vita quotidiana.

- Leggi con calma ogni domanda.
- Rispondi usando una scala da **1 a 5**:
 - 1 = mai/per nulla
 - 2 = raramente
 - 3 = a volte
 - 4 = spesso
 - 5 = sempre/moltissimo
- Somma tutti i punteggi: il risultato ti porterà al tuo **profilo personale**.

 Nota: Non ci sono risposte giuste o sbagliate. Questo test serve a **farti prendere consapevolezza** e offrirti strumenti concreti per migliorare la tua quotidianità.

 Consiglio: Svolgi gli esercizi proposti e dopo 10-15 giorni ripeti il test per valutare i tuoi progressi e scoprire i prossimi passi da compiere!






? Le domande ?

1. Mi sveglio già stanco/a, con la testa piena di pensieri e liste infinite.
2. Tengo tutto a mente senza scrivere nulla e rischio di dimenticare cose importanti.
3. Mi sembra che solo io mi occupi dei compiti in famiglia, senza vero aiuto.
4. La sera vado a dormire con la testa che continua a girare su mille pensieri.
5. In casa le informazioni sono solo nella mia mente, gli altri devono sempre chiedere a me.
6. Quando c'è un imprevisto, vado in ansia o mi sento in tilt.
7. Spesso corro all'ultimo minuto perché qualcosa non era pronto o dimenticato.
8. Non riesco a ritagliarmi neanche 5 minuti al giorno solo per me.
9. Nei momenti di stress non faccio pause e vado avanti finché crollo.
10. Ho la sensazione che in famiglia non venga riconosciuto tutto quello che faccio.
11. Faccio le cose al posto degli altri perché temo che non le facciano bene.
12. Non abbiamo routine stabili: ogni giorno sembra diverso e caotico.
13. Non ho chiare le mie priorità quotidiane e passo da un compito all'altro.
14. Quando qualcosa non va secondo i piani, mi sento frustrato/a e fuori controllo.
15. Devo costantemente ricordare agli altri cosa fare, altrimenti nulla si muove.

Profili

Interpretazione dei punteggi

Somma i valori da **15 a 75**.

- 15–25 → Guardiano dell'ordine gentile 
- 26–35 → Organizzatore fluido 
- 36–50 → Equilibratore inconsapevole 
- 51–60 → Controllore in tensione 
- 61–75 → Sognatore caotico 

 Questo test non è una diagnosi psicologica, ma uno strumento di consapevolezza.

Con **Rituali Gentili** scoprirai che bastano **piccoli passi, gentili e costanti**, per alleggerire il carico mentale e trasformare il caos in equilibrio.

Guardiano dell'ordine gentile

Guardiano dell'ordine gentile (15–25 punti)

Hai trovato un equilibrio prezioso: sai organizzarti senza cadere nell'eccesso di controllo. Ti muovi con calma e riesci a gestire la quotidianità senza soccombere al caos.

Punti di forza:

- Sai stabilire priorità chiare.
- Riconosci il valore delle piccole pause.
- Riesci a mantenere la calma anche negli imprevisti.

Punti di debolezza:

- Potresti rischiare di essere troppo rigido/a e pretendere che tutto segua sempre le tue regole.
- A volte trascuri di coinvolgere gli altri per paura che rompano l'equilibrio.

Consigli pratici:

- Usa la scheda **“Planner di famiglia”** (Allegato 6) per distribuire meglio i compiti.
- Concediti più momenti di auto-cura con la scheda **“Micro-pause quotidiane”** (Allegato 7).

Mini-percorso consigliato (7 giorni):

- Giorno 1–2: usa la Scheda **Routine serale** (Allegato 8) per migliorare il riposo.
- Giorno 3–5: delega un compito usando la Scheda **Compiti in famiglia** (Allegato 4).
- Giorno 6–7: annota nel **Diario delle energie** (Allegato 10) i tuoi progressi.

Organizzatore fluido



Organizzatore fluido (26–35 punti)

Sei bravo/a a gestire i flussi della vita familiare, ma a volte lasci che siano le onde del caos a decidere la direzione.

Punti di forza:

- Sei flessibile e sai adattarti.
- Non ti perdi d'animo davanti agli imprevisti.
- Sai improvvisare soluzioni creative.

Punti di debolezza:

- Mancanza di costanza: inizi routine che non sempre mantieni.
- Rischi di accumulare stanchezza senza accorgertene.

Consigli pratici:

- Lavora su routine stabili con la Scheda **“La mia routine familiare”** (Allegato 5).
- Usa la Scheda **“Proteggere i miei spazi”** (Allegato 9) per ritagliarti tempo solo per te.

Mini-percorso consigliato (10 giorni):

- Giorno 1–3: applica la **Routine serale anti-stress** (Allegato 8).
- Giorno 4–7: usa il **Planner di famiglia** (Allegato 6) per mettere ordine.
- Giorno 8–10: monitora i tuoi progressi nel **Diario delle energie** (Allegato 10).

Equilibratore inconsapevole

Equilibratore inconsapevole (36–50 punti)

Hai momenti di ordine e altri di disordine, ma non sempre sei consapevole dei tuoi schemi. La tua sfida è trasformare la casualità in consapevolezza.

Punti di forza:

- Riesci a gestire bene alcune situazioni.
- Sai reagire velocemente quando serve.
- Hai la volontà di migliorare.

Punti di debolezza:

- Mancanza di metodo costante.
- Delegare ti risulta difficile.
- A volte ti senti invisibile nei tuoi sforzi.

Consigli pratici:

- Parti dalle **Micro-azioni quotidiane** (Allegato 11): un piccolo passo ogni giorno.
- Condividi i compiti usando la Scheda **Compiti in famiglia** (Allegato 4).

Mini-percorso consigliato (14 giorni):

- Giorno 1–5: applica la Scheda **Regola dei 5 minuti** (Allegato 1).
- Giorno 6–10: lavora con la **Routine familiare** (Allegato 5).
- Giorno 11–14: tieni il **Diario delle energie** (Allegato 10).

Controllore in tensione

Controllore in tensione (51–60 punti)

Vuoi che tutto funzioni e spesso preferisci fare tu piuttosto che lasciare spazio agli altri. Ma questo ti porta a vivere in costante tensione.

Punti di forza:

- Grande senso di responsabilità.
- Precisione e attenzione ai dettagli.
- Capacità di tenere tutto sotto controllo.

Punti di debolezza:

- Eccesso di carico mentale.
- Fatica a fidarti degli altri.
- Poco tempo per te stesso/a.

Consigli pratici:

- Impara a lasciare andare usando la Scheda **“Proteggere i miei spazi”** (Allegato 9).
- Inserisci routine semplici con la Scheda **“Planner di famiglia”** (Allegato 6).

Mini-percorso consigliato (14 giorni):

- Giorno 1–4: prova le **Micro-pause quotidiane** (Allegato 7).
- Giorno 5–9: delega compiti con la Scheda **Compiti in famiglia** (Allegato 4).
- Giorno 10–14: usa il **Diario delle energie** (Allegato 10).

Sognatore caotico

Sognatore caotico (61–75 punti)

Hai mille idee, energia e creatività, ma rischi di perderti tra pensieri e attività senza una direzione chiara.

Punti di forza:

- Sei creativo/a e pieno/a di entusiasmo.
- Non ti manca la voglia di fare.
- Sai portare gioia e novità in famiglia.

Punti di debolezza:

- Mancanza di metodo e costanza.
- Fatica a rispettare routine.
- Disordine mentale e fisico che ti appesantisce.

Consigli pratici:

- Parti dal **Planner di famiglia** (Allegato 6) per creare un sistema chiaro.
- Usa la Scheda **“La mia routine familiare”** (Allegato 5) come base quotidiana.

Mini-percorso consigliato (21 giorni):

- Giorno 1–7: tieni la Scheda **Regola dei 5 minuti** (Allegato 1).
- Giorno 8–14: organizza la tua giornata con la **Routine serale anti-stress** (Allegato 8).
- Giorno 15–21: completa il **Diario delle energie** (Allegato 10) per monitorare i progressi.

Bonus 2

SOS Caos

Checklist SOS Caos

👉 Quando la giornata sembra esplodere e il caos prende il sopravvento, usa questa checklist come ancora rapida.

Sono azioni lampo, da 3 a 5 minuti, che ti aiutano a rimettere ordine nella mente e nella casa.

📌 Stampala e tienila a vista, pronta per l'uso quotidiano.

Le 10 azioni lampo

- Respira profondamente 5 volte, contando lentamente.
- Bevi un bicchiere d'acqua per resettare corpo e mente.
- Scrivi subito 3 cose da fare oggi su un foglio o planner.
- Spegni le notifiche del telefono per 10 minuti.
- Riordina un solo angolo o oggetto in vista.
- Chiedi a un familiare di aiutarti con un compito immediato.
- Fai 3 minuti di stretching o stiracchiati bene.
- Accendi una musica rilassante per cambiare atmosfera.
- Ripeti ad alta voce: "Sto facendo del mio meglio, e va bene così."
- Scegli una sola micro-azione e falla subito, senza pensarci troppo.

👉 Suggerimento: non serve completarle tutte. Anche solo un'azione può aiutarti a spezzare il ciclo di caos e riportarti al controllo.

Bonus 3

**30 Giorni di
Rituali Gentili**

✨ Ogni giorno un piccolo gesto, ogni giorno un passo avanti. Spunta l'azione quotidiana e ricordati che la costanza conta più della perfezione. Tra 30 giorni vedrai quanto i piccoli rituali possono trasformare la tua famiglia... con gentilezza.

📌 Stampala e tienila a vista, pronta per l'uso quotidiano.

👉 Ricorda: non serve fare tutto in modo perfetto, ma coltivare la costanza. Anche un piccolo passo quotidiano, a distanza di un mese, diventa un grande risultato per la serenità tua e della tua famiglia.

Settimana 1 – Consapevolezza e piccoli passi

1. Scrivi su un foglio le 3 cose che ti stressano di più oggi.
2. Respira profondamente 5 volte prima di iniziare la giornata.
3. Fai un elenco delle cose che hai già fatto (non di quelle da fare).
4. Dedica 3 minuti a riordinare un angolo della casa.
5. Chiedi a un familiare di fare al posto tuo un piccolo compito.
6. Stacca il telefono per 10 minuti e osserva cosa provi.
7. Scrivi 1 cosa per cui sei grato/a oggi.

Settimana 2 – Routine e collaborazione

8. Prepara insieme ai figli lo zaino o la borsa per domani.
9. Stabilisci con il partner una “cosa sua” di cui non ti occuperai più.
10. Crea un rituale del buongiorno: una frase gentile o un abbraccio.
11. Organizza la lista della spesa condivisa con un'app.
12. Dedica 3 minuti a stiracchiarti e muovere il corpo.
13. Scrivi le 3 priorità di domani prima di andare a dormire.
14. Lascia che i bambini scelgano un compito da fare in autonomia.

Settimana 3 – Cura di sé e calma mentale

15. Prenditi 3 minuti solo per bere un tè/tisana senza distrazioni.
16. Fai un mini check della tua energia (cosa ti ha stancato, cosa ti ha dato carica).
17. Cammina per 5 minuti in silenzio (anche in casa).
18. Scrivi un pensiero positivo e attaccalo sul frigorifero.
19. Scegli un'informazione che ripeti sempre tu e mettila su un supporto visivo (lavagna, foglio, app).

20. Dedica 10 minuti alla routine serale (tisana, luci soffuse, telefono spento).
21. Ringrazia un familiare per un piccolo gesto fatto.

Settimana 4 – Consolidare e alleggerire

22. Elimina un'attività superflua dalla tua giornata.
23. Prova la regola dei 5 minuti: affronta subito una cosa piccola.
24. Dedica 5 minuti di gioco o chiacchiere senza cellulare con i figli.
25. Condividi un compito domestico con il partner e fallo insieme.
26. Spegni le notifiche del telefono per un'ora.
27. Crea un angolo relax in casa (anche solo una sedia con un libro).
28. Rivedi le tue priorità: scrivi le 3 cose non negoziabili della settimana.
29. Concediti un momento di gratitudine: scrivi 3 cose belle della giornata.
30. Celebra i progressi fatti: rileggi il calendario e riconosci ogni piccolo passo.



Questo testo, basato su esperienza diretta, studi e pratiche reali, è stato redatto con il supporto tecnico dell'Intelligenza Artificiale e la supervisione diretta degli autori, ai sensi della Legge 132/2025.