

Il Potere *della costanza*

Il piano operativo dei 30 giorni



C.MAS

Come usare il *seguinte piano*

Ogni giorno prevede un'unica azione, quasi sempre il tuo impegno minimo da 2 minuti. Segna la casella completata.

Se salti un giorno, applica subito la regola "mai due volte di fila" e riprendi al prossimo momento utile, senza aspettare lunedì.

<i>Giorno</i>	<i>Fase</i>	<i>Azione del giorno</i>
1	Fondamenta	Scegli il tuo impegno minimo (max 2 minuti) legato all'obiettivo del libro.
2	Fondamenta	Scrivi la tua frase identitaria: "Sono una persona che...".
3	Fondamenta	Fai l'audit del tuo ambiente: individua 3 fonti di attrito che ti frenano.
4	Fondamenta	Rimuovi una fonte di attrito (prepara la sera prima ciò che ti serve).
5	Fondamenta	Aggiungi attrito a una distrazione ricorrente (notifiche, app, telecomando).
6	Fondamenta	Ripeti l'impegno minimo. Osserva come ti senti, senza giudicarti.

<i>Giorno</i>	<i>Fase</i>	<i>Azione del giorno</i>
7	Fondamenta	Revisione settimanale: cosa ha funzionato? Cosa va corretto?
8	Automatizzare	Collega l'impegno minimo a un trigger esistente (dopo il caffè, dopo la doccia).
9	Automatizzare	Prepara un promemoria visivo (post-it, sfondo telefono, calendario a vista).
10	Automatizzare	Ripeti l'impegno minimo subito dopo il trigger stabilito.
11	Automatizzare	Se il primo impegno è stabile, valuta un secondo micro-impegno collegato.
12	Automatizzare	Comunica il tuo obiettivo a una persona di fiducia (accountability).

<i>Giorno</i>	<i>Fase</i>	<i>Azione del giorno</i>
13	Automatizzare	Ripeti l'impegno. Osserva la catena di giorni completati che si sta formando.
14	Automatizzare	Revisione settimanale: la catena si è mai interrotta? In quale momento e perché?
15	Resilienza	Definisci il tuo piano di recupero: la versione "di emergenza" da 1 minuto.
16	Resilienza	Simula mentalmente un giorno storto e il tuo piano B già pronto.
17	Resilienza	Ripeti l'impegno, anche nella versione ridotta se la giornata è pesante.

<i>Giorno</i>	<i>Fase</i>	<i>Azione del giorno</i>
18	Resilienza	Pratica l'auto-compassione: scrivi cosa diresti a un amico al posto tuo.
19	Resilienza	Ripeti l'impegno minimo.
20	Resilienza	Se hai saltato un giorno, applica subito la regola "mai due volte di fila".
21	Resilienza	Revisione settimanale: come hai gestito eventuali ricadute finora?
22	Identità	Rileggi la tua frase identitaria: ha ancora senso? Aggiornala se serve.

<i>Giorno</i>	<i>Fase</i>	<i>Azione del giorno</i>
23	Identità	Ripeti l'impegno e valuta se aumentare leggermente l'asticella.
24	Identità	Condividi pubblicamente un progresso (social, gruppo, famiglia, amico).
25	Identità	Ripeti l'impegno minimo.
26	Identità	Rifletti per iscritto: quali prove hai raccolto di essere "quella persona"?
27	Identità	Ripeti l'impegno minimo.

<i>Giorno</i>	<i>Fase</i>	<i>Azione del giorno</i>
28	Identità	Pianifica il livello successivo: qual è l'obiettivo per i prossimi 30 giorni?
29	Identità	Ripeti l'impegno. Celebra consapevolmente il traguardo quasi raggiunto.
30	Identità	Revisione finale: bilancio completo del mese + nuovo impegno per quello successivo.

Ricorda: il piano funziona anche se lo segui in modo imperfetto.

Non funziona solo se lo abbandoni per più di un giorno di fila.