

Raffaele FORGIONE



Longevità Stoica

Workbook operativo

Schede per applicare i cinque movimenti a una situazione concreta



Nome _____

Data di inizio _____

La situazione concreta da cui scelgo di partire

Il pilastro collegato a questa situazione

La ragione per cui voglio praticare Longevità Stoica adesso

Guida all'uso del Workbook

Questo Workbook è il ponte tra il libro e la pratica. Il libro chiarisce il metodo; queste pagine ti aiutano a trasformarlo in osservazione, scelta, continuità e revisione.

Non è pensato per essere completato in una sola seduta. Usalo come quaderno di lavoro: scegli una situazione concreta, collegala a un solo pilastro, applica i cinque movimenti e rileggi dopo sette giorni che cosa è diventato più praticabile.

Il modo migliore per iniziare

- Compila la scorecard iniziale senza trasformarla in un giudizio sulla tua vita.
- Scegli una situazione abbastanza piccola da poterla descrivere in cinque righe.
- Collega quella situazione a un solo pilastro tra alimentazione, movimento, sonno, gestione dello stress e connessione sociale.
- Applica i cinque movimenti: osserva, distingui, semplifica, incarna, trasmetti.
- Stabilisci la versione piena, ridotta e minima del gesto.
- Proteggi sette giorni di prova e rivedi prima di aggiungere nuove pratiche.

Se non sai da dove partire

Puoi usare la Valutazione della Longevità Stoica prima del Workbook oppure dopo i primi sette giorni di osservazione. La valutazione orienta il punto di partenza; il Workbook ti aiuta a mettere in pratica e rivedere una scelta.

Link da ricordare: <https://dopo50.link/valutazione> o scansiona il QR Code



Perché è utile nel percorso

Nel libro trovi le idee. Nel Workbook trovi le tracce per renderle visibili. In un workshop, in una community o in un accompagnamento individuale, queste schede diventano ancora più utili perché permettono di interpretare i dati della tua vita reale: energia, resistenze, margine di azione, abitudini, relazioni e senso.

Regola *La continuità non nasce dalla durezza. Nasce da una pratica abbastanza piccola da poter essere ripresa anche nei giorni imperfetti.*

La mappa del metodo

Il libro organizza la Longevità Stoica in cinque pilastri, quattro virtù e cinque movimenti. Il Workbook li traduce in pagine compilabili, così il lettore non resta soltanto ispirato ma può vedere che cosa cambia nella propria vita.

Le tre dimensioni

- Lifespan: la durata della vita.
- Healthspan: il tempo vissuto con capacità e salute.
- Soulspan: il tempo abitato con presenza, legami e senso.

I cinque pilastri

- Alimentazione
- Movimento
- Sonno
- Gestione dello stress
- Connessione sociale

La Bussola Stoica

- Saggezza
- Giustizia
- Coraggio
- Temperanza

I cinque movimenti

Osserva - Quale vita sto allenando?

Descrivi la settimana reale prima di giudicarla. Sonno, pasti, movimento, irritazione, relazioni, lavoro e momenti di presenza diventano dati biografici. Il risultato è una descrizione, non un'etichetta.

Distingui - Dove si trova il mio margine?

Separa ciò che non controlli, ciò che influenzi e ciò che puoi fare oggi. La libertà ricomincia dal gesto proporzionato e, quando serve, da una richiesta di aiuto.

Semplifica - Che cosa posso togliere?

Molti percorsi falliscono perché aggiungono pratiche a una vita già satura. La misura toglie attrito, prepara le condizioni e protegge energia.

Incarna - Quale gesto rende credibile il valore?

Un valore diventa affidabile quando entra nel calendario, nello spazio e nel corpo. Non basta capire: serve un gesto ripetibile, con una versione minima per i giorni difficili.

Trasmetti - Per chi voglio restare vitale?

La vitalità diventa più stabile quando serve anche relazioni, contributo, memoria, comunità e futuro degli altri. Non occorre insegnare: a volte basta restare in contatto.

Scorecard di orientamento

Dai un punteggio da 1 a 5. Uno significa fragile o trascurato. Cinque significa stabile e presente. Il punteggio non serve a giudicarti: serve a scegliere una situazione su cui lavorare.

Lifespan, Healthspan e Soulspan

Area	Oggi	Tra 30 giorni	Gesto minimo
Durata biologica			
Energia e capacità			
Senso e presenza			

I cinque pilastri

Area	Oggi	Tra 30 giorni	Gesto minimo
Alimentazione			
Movimento			
Sonno			
Gestione dello stress			
Connessione sociale			

Bussola Stoica

Area	Oggi	Tra 30 giorni	Gesto minimo
Saggezza			
Giustizia			
Coraggio			
Temperanza			

Il punto che chiede più attenzione è

La situazione concreta che scelgo per iniziare è

Il gesto minimo con cui inizio è

La tua prima applicazione

Scegli una situazione abbastanza piccola da poterla descrivere. Non occorre attribuire un punteggio a tutta la vita: basta trovare un punto reale da osservare, praticare e rivedere.

Che cosa accade nella situazione scelta?

Quale passo dipende da me e quale aiuto potrebbe servire?

Che cosa posso semplificare?

Quale gesto proverò, quando e dove?

Quale relazione, capacità o significato voglio proteggere?

Revisione dopo sette giorni

Che cosa ho fatto davvero?

Quale ostacolo si è ripetuto?

Quale sola modifica introduco per i prossimi sette giorni?

Che cosa mantengo perché è praticabile?

Alimentazione

Idea da ricordare *Il cibo non è soltanto nutrizione. È educazione del desiderio, misura e rispetto del corpo.*

Domande da portare con sé

Quale comportamento alimentare mi lascia un debito di energia?

In quale momento mangio per compensare più che per nutrirmi?

Quale pasto semplice posso rendere stabile per sette giorni?

Come mi sento due ore dopo le scelte più frequenti?

Gesto concreto

Un pasto al giorno senza schermo, con attenzione a gusto, sazietà e velocità.

Versione minima

Mangiare seduto, senza schermo, anche solo per i primi cinque minuti.

Sette giorni di osservazione

Giorno	Gesto	Energia	Ostacolo	Correzione
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Che cosa ho scoperto su questo pilastro?

Che cosa devo semplificare perché duri?

Movimento

Idea da ricordare *La forza è autonomia futura. Il movimento è fedeltà al corpo che dovrà portarci avanti.*

Domande da portare con sé

Quale capacità fisica voglio proteggere nei prossimi dieci anni?

Quale gesto minimo posso fare anche nei giorni difficili?

Dove posso inserire movimento nella giornata reale, non in quella ideale?

Quale ostacolo mi ferma più spesso?

Gesto concreto

Cinque minuti di mobilità, camminata o forza adattata alla tua condizione.

Versione minima

Alzarti, camminare pochi minuti o fare un gesto di mobilità compatibile con il corpo di oggi.

Sette giorni di osservazione

Giorno	Gesto	Energia	Ostacolo	Correzione
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Che cosa ho scoperto su questo pilastro?

Che cosa devo semplificare perché duri?

Sonno

Idea da ricordare *Il sonno non è il resto della giornata. È la radice biologica e morale del giorno dopo.*

Domande da portare con sé

Che cosa ruba più spesso la parte finale della giornata?

Quale rito di chiusura posso rendere credibile?

Quale schermo, richiesta o preoccupazione entra troppo tardi nella sera?

Come cambia il mio carattere quando dormo meglio?

Gesto concreto

Dieci minuti di chiusura serale: luce più bassa, telefono lontano, una riga di diario.

Versione minima

Mettere il telefono lontano dal letto o spegnere uno schermo dieci minuti prima.

Sette giorni di osservazione

Giorno	Gesto	Energia	Ostacolo	Correzione
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Che cosa ho scoperto su questo pilastro?

Che cosa devo semplificare perché duri?

Gestione dello stress

Idea da ricordare *Lo stress non nasce solo dagli eventi, ma dal giudizio e dal margine di azione che non distinguiamo.*

Domande da portare con sé

Quale preoccupazione sto cercando di controllare mentalmente?

Che cosa non dipende da me?

Che cosa dipende in parte da me?

Quale gesto concreto dipende da me oggi?

Gesto concreto

Trasforma una preoccupazione in tre colonne: fuori controllo, influenza, gesto di oggi.

Versione minima

Scrivere una sola frase: che cosa dipende da me adesso?

Sette giorni di osservazione

Giorno	Gesto	Energia	Ostacolo	Correzione
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Che cosa ho scoperto su questo pilastro?

Che cosa devo semplificare perché duri?

Connessione sociale

Idea da ricordare *Non si invecchia bene da soli. Le relazioni regolano, orientano, nutrono e chiedono confini.*

Domande da portare con sé

Quale relazione mi lascia più vivo?

Quale relazione richiede manutenzione?

Quale rapporto o stimolo consuma il mio corpo?

Quale rito di presenza posso proporre?

Gesto concreto

Una telefonata, un messaggio sincero, una camminata o un confine gentile.

Versione minima

Un messaggio sincero, una domanda vera o un confine espresso con rispetto.

Sette giorni di osservazione

Giorno	Gesto	Energia	Ostacolo	Correzione
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Che cosa ho scoperto su questo pilastro?

Che cosa devo semplificare perché duri?

Osserva

Quale vita sto allenando? *Descrivi la settimana reale prima di giudicarla. Sonno, pasti, movimento, irritazione, relazioni, lavoro e momenti di presenza diventano dati biografici. Il risultato è una descrizione, non un'etichetta.*

Risultato atteso *Una situazione concreta osservata per sette giorni.*

Dove lo vedo nella mia settimana reale?

Quale pilastro riguarda di più?

Quale resistenza compare?

Quale gesto minimo posso proteggere per sette giorni?

Chi o che cosa riceverà beneficio dalla mia vitalità?

Distingui

Dove si trova il mio margine? *Separa ciò che non controlli, ciò che influenzi e ciò che puoi fare oggi. La libertà ricomincia dal gesto proporzionato e, quando serve, da una richiesta di aiuto.*

Risultato atteso *Un prossimo passo realistico e il limite che accetti di non controllare.*

Dove lo vedo nella mia settimana reale?

Quale pilastro riguarda di più?

Quale resistenza compare?

Quale gesto minimo posso proteggere per sette giorni?

Chi o che cosa riceverà beneficio dalla mia vitalità?

Semplifica

Che cosa posso togliere? *Molti percorsi falliscono perché aggiungono pratiche a una vita già satura. La misura toglie attrito, prepara le condizioni e protegge energia.*

Risultato atteso *Una condizione modificata: meno attrito, meno decisioni ripetute, più possibilità di riprendere.*

Dove lo vedo nella mia settimana reale?

Quale pilastro riguarda di più?

Quale resistenza compare?

Quale gesto minimo posso proteggere per sette giorni?

Chi o che cosa riceverà beneficio dalla mia vitalità?

Incarna

Quale gesto rende credibile il valore? *Un valore diventa affidabile quando entra nel calendario, nello spazio e nel corpo. Non basta capire: serve un gesto ripetibile, con una versione minima per i giorni difficili.*

Risultato atteso *Un accordo preciso: quando, dove, quanto e con quale soglia minima.*

Dove lo vedo nella mia settimana reale?

Quale pilastro riguarda di più?

Quale resistenza compare?

Quale gesto minimo posso proteggere per sette giorni?

Chi o che cosa riceverà beneficio dalla mia vitalità?

Trasmetti

Per chi voglio restare vitale? *La vitalità diventa più stabile quando serve anche relazioni, contributo, memoria, comunità e futuro degli altri. Non occorre insegnare: a volte basta restare in contatto.*

Risultato atteso *Una relazione, un valore o un significato a cui dare spazio.*

Dove lo vedo nella mia settimana reale?

Quale pilastro riguarda di più?

Quale resistenza compare?

Quale gesto minimo posso proteggere per sette giorni?

Chi o che cosa riceverà beneficio dalla mia vitalità?

Il metodo nei giorni imperfetti

Il metodo deve funzionare anche quando sei stanco, hai poco tempo o devi cambiare programma. Per questo ogni pratica ha tre versioni: piena, ridotta e minima. La versione minima mantiene il legame con l'identità quando la giornata non permette altro.

Le tre versioni della pratica

Pratica	Versione piena	Versione minima

La pratica che scelgo per i giorni pieni è

La versione ridotta, quando la giornata cambia, è

La versione minima, quando posso fare pochissimo, è

La frase con cui mi autorizzo a ricominciare è

Percorso di trenta giorni

Questo percorso rende il Workbook adatto anche a un workshop, a una community o a un accompagnamento individuale. Ogni settimana ha un fuoco diverso, ma la regola resta la stessa: pratica minima, osservazione sincera, revisione e ritorno.

Settimana 1 - Osserva

Energia, tempo, corpo e automatismi

Settimana 1 in pratica

Giorno	Gesto minimo	Osservazione	Virtù	Ritorno
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

La scoperta della settimana

La pratica che voglio portare avanti

Settimana 2 - Distingui

Controllo, influenza e gesto di oggi

Settimana 2 in pratica

Giorno	Gesto minimo	Osservazione	Virtù	Ritorno
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

La scoperta della settimana

La pratica che voglio portare avanti

Settimana 3 - Semplifica e Incarna

Togli attrito e rendi credibile un valore

Settimana 3 in pratica

Giorno	Gesto minimo	Osservazione	Virtù	Ritorno
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

La scoperta della settimana

La pratica che voglio portare avanti

Settimana 4 - Trasmetti

Relazioni, utilità, scopo e prossima età

Settimana 4 in pratica

Giorno	Gesto minimo	Osservazione	Virtù	Ritorno
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

La scoperta della settimana

La pratica che voglio portare avanti

Chiusura del percorso

Che cosa è diventato più chiaro?

Quale pilastro è migliorato?

Quale resistenza è ancora presente?

Quale pratica stabile scelgo per i prossimi trenta giorni?

Dove mi aiuterebbe un workshop, una community o un confronto individuale?

Pagine bonus per il percorso

Queste pagine rendono il Workbook uno strumento utile anche oltre la lettura individuale. Possono essere usate prima di un workshop, durante una community o in un percorso guidato.

Prima del percorso

Il risultato della Valutazione della Longevità Stoica che voglio tenere presente è

Il movimento che oggi rappresenta un punto di forza è

Il movimento che richiede maggiore attenzione è

Il primo gesto concreto emerso dalla valutazione è

Calendario della Vita

Il Calendario della Vita non predice quanto vivremo. Serve a rendere visibile il tempo come insieme di occasioni concrete. Può essere usato accanto al Workbook per scegliere che cosa proteggere nelle settimane future.

Link da ricordare: <https://dopo50.link/vita> o scansiona il QR Code



Scheda per un incontro di gruppo

Che cosa ho custodito questa settimana?

Dove ho disperso energia?

Quale virtù guiderà la prossima settimana?

Che cosa voglio condividere con il gruppo?

Quale domanda vorrei portare al percorso?

Contratto con il sé futuro

Nei prossimi novanta giorni proteggerò

La versione minima della mia pratica sarà

Quando interromperò, ricomincerò da

La persona o il valore per cui voglio restare vitale è

La frase che voglio portare con me è
