

KAEVO / IL TUO INIZIO / 7 GIORNI

LA TUA PRIMA PROMESSA.

Un gesto da scegliere. Un momento a cui collegarlo.
Sette giorni per scoprire come farlo tuo.

Questo è un piccolo spazio per te. Scegli qualcosa che conta nella tua giornata e prova a dargli continuità, anche quando il tempo è poco.

IL TUO OBIETTIVO: UNA PROMESSA CONCRETA E SOSTENIBILE.

COME USARE QUESTE PAGINE

01 SCEGLI

Trova un gesto che desideri davvero.

02 PREPARA

Decidi quando farlo e la sua versione più piccola.

03 OSSERVA

Segui sette giorni e scegli come continuare.

Puoi stampare il PDF oppure compilarlo in un lettore PDF che supporti i moduli. Scarica il file, salvalo con un nuovo nome e verifica che le risposte restino salvate. Se il browser non permette di scrivere, aprilo in un lettore PDF.

KAEVO / 01 / SCEGLI

UN GESTO CHE CONTA PER TE.

Parti da un bisogno concreto: movimento, lettura, ordine o uno spazio per pensare. Per questa settimana scegli una sola promessa.

CHE COSA VORREI RITROVARE NELLE MIE GIORNATE?

DA QUALE PICCOLO GESTO POSSO INIZIARE?

PERCHÉ QUESTO GESTO CONTA PER ME?

UN ESEMPIO COMPLETO

Desiderio: ritrovare spazio per leggere.

Promessa: dopo il caffè del mattino, leggerò due pagine sul divano.

Preparazione: lascio il libro sul tavolino la sera prima.

Giorno difficile: leggo un solo paragrafo.

Scegli una promessa abbastanza piccola da poterla provare nella tua vita reale.

KAEVO / 02 / PREPARA

DAI UN POSTO ALLA PROMESSA.

Collega il gesto a un momento che esiste già. Una situazione riconoscibile ti aiuta a capire quando cominciare.

DOPO QUALE MOMENTO?

Esempi: dopo il caffè, dopo il lavoro, dopo aver lavato i denti.

CHE COSA FARÒ, IN CONCRETO?

Indica un gesto osservabile: leggerò due pagine, camminerò dieci minuti.

DOVE LO FARÒ?

CHE COSA PREPARO PER RENDERE FACILE INIZIARE?

Un libro già aperto. Le scarpe vicino alla porta. Un quaderno sulla scrivania.

KAEVO / 03 / PROTEGGI

ANCHE NEI GIORNI PIÙ PIENI.

Prepara una versione più piccola del tuo gesto. Deve essere concreta e possibile anche quando energia e tempo diminuiscono.

GESTO SCELTO**VERSIONE PIÙ PICCOLA**

10 minuti di cammino

→

2 minuti di cammino

2 pagine da leggere

→

Un paragrafo

5 minuti per scrivere

→

Una frase

CHE COSA POTREBBE RENDERE DIFFICILE IL MIO GESTO?**QUAL È LA MIA VERSIONE PIÙ PICCOLA?**

UN GIORNO SALTATO LASCIA APERTA LA POSSIBILITÀ DI RIPARTIRE.

Quando puoi, riprendi dal prossimo momento utile. Questa settimana serve a conoscere il tuo ritmo: puoi adattare il gesto mentre impari.

KAEVO / 04 / OSSERVA

SETTE GIORNI. IL TUO RITMO.

DATA DI INIZIO

Per ogni giorno segna il gesto scelto oppure quello più piccolo.
Se salti, lascia vuoto e riparti dal momento successivo.

GIORNO	GESTO SCELTO	GESTO PIÙ PICCOLO
01	☐	☐
02	☐	☐
03	☐	☐
04	☐	☐
05	☐	☐
06	☐	☐
07	☐	☐

CHE COSA MI HA FATTO BENE? CHE COSA MI HA AIUTATO?

NELLA PROSSIMA SETTIMANA, CHE COSA MANTENGO O CAMBIO?

KAEVO / 05 / PORTA CON TE

LA PROMESSA CONTINUA.

Riporta qui la tua scelta dopo questa settimana. Conserva la pagina sul telefono o stampala e tienila dove puoi rivederla.

LA MIA SCHEDA-PROMESSA

DOPO...

FARÒ...

NEI GIORNI PIÙ PIENI, MI BASTA...

IL TUO PROSSIMO PASSO

Per fare chiarezza: **RESET**. Per costruire un'abitudine: **21 - ONE**.
Per darle continuità: **60 DAYS**. Per un supporto audio e carte pratiche:
Riparti in 5 minuti. Scegli soltanto ciò che ti è utile adesso.

ESPLORA I PERCORSI KAEVO

kaevojourney.com/it/percorsi/



Keep the promise you made to yourself.