

Nota al lettore

Puoi leggere ONE senza scrivere su queste pagine. Ti servono una promessa concreta, un momento per la lettura e occasioni realistiche in cui agire.

Le ventuno giornate indicano la durata del percorso. La tua promessa può avere una frequenza quotidiana oppure seguire giorni stabiliti in anticipo. Un giorno libero dal programma non è una promessa mancata.

Le card richiamano il tema della giornata. La lettura accanto le dà un contesto e termina con un'indicazione pratica. Le due pagine sono pensate per essere lette insieme.

Il racconto di Elena comincia prima del giorno 1 e ritorna ai checkpoint. Dopo il giorno 21, un epilogo la segue anche nelle settimane successive: il tempo della storia prosegue oltre quello della guida.

Quando nel testo incontri una domanda, puoi rispondere mentalmente. Se ti è utile prendere appunti, fallo nel modo che preferisci; non è un requisito per continuare.

Puoi tornare alle pagine che descrivono una difficoltà specifica usando l'indice finale. Conserva ciò che ti aiuta a compiere il tuo gesto e ad adattarlo con buon senso alla vita che stai vivendo.

IL RACCONTO**Il libro sul mobile**

Alle diciannove e dodici Elena appoggiò le chiavi sul mobile dell'ingresso. Il libro era ancora lì, sotto una busta da aprire e accanto al caricatore che nessuno trovava mai quando serviva.

Lo aveva comprato quasi un mese prima. In libreria ne aveva letto le prime righe in piedi, con la borsa sulla spalla. Poi aveva pensato che sarebbe stato bello riprendere a leggere la sera. Una cosa sua, da fare seduta, senza rispondere a nessuno.

Dalla cucina Davide le chiese se avesse preso il pane. Marta comparve con il telefono in mano: c'era un messaggio della scuola da guardare. Elena posò la borsa e tornò verso la porta.

«Il pane. Me ne sono dimenticata.»

Quando rientrò, il libro era finito sotto la busta. Gli passò accanto senza toccarlo.

Più tardi, sul divano, aprì il telefono per controllare una cosa di lavoro. Da lì passò alle notizie, poi a un video mandato da un'amica. Quando alzò gli occhi, Davide stava spegnendo la luce della cucina.

Le venne in mente il libro. Pensò che ormai fosse tardi. Il giorno dopo avrebbe provato a organizzarsi meglio, come aveva pensato anche la sera prima.

GIORNO 01 / 21

01

La tua promessa comincia
nel gesto che fai oggi.

KAEVO

GIORNO 01 / 21

Il primo gesto

Quando scegli qualcosa che desideri da tempo, è facile immaginare subito il risultato: il libro finito, la conversazione in inglese, il progetto finalmente pronto. Quell'immagine può darti una direzione. Oggi ti serve anche un punto da cui muoverti.

Riprendi la ONE che hai definito e guarda la prima occasione prevista. Sai dove sarai? Hai ciò che serve? Riesci a riconoscere il momento in cui comincerai? Rispondere a queste domande rende il gesto più vicino.

Potresti sentire entusiasmo oppure un po' di resistenza. Nessuna delle due sensazioni stabilisce come andranno le prossime settimane. Ti basta scegliere un'azione compatibile con la giornata e portarla fino alla misura che hai deciso.

Elena aveva il libro aperto allo scontrino. Chi studia può avere già sul tavolo la lezione da riprendere. Per un progetto, può bastare aver individuato il file e il passaggio su cui lavorare. Evita di consumare il tempo disponibile decidendo da dove partire.

Alla fine, concediti qualche secondo per riconoscere ciò che hai fatto. Il primo giorno ti offre un episodio concreto da cui continuare. Puoi lasciarlo della sua dimensione, senza chiedergli di dimostrare tutto.

Oggi in pratica

Prepara il necessario e compi la tua ONE nel momento scelto. Se la prima occasione è domani, rendila pronta oggi.