

Le promesse che manteneva

Era affidabile. Presente. Una persona su cui si poteva contare.

Quando Daniel diceva che avrebbe fatto qualcosa, quasi sempre la faceva. Si occupava del lavoro, della famiglia, delle scadenze e di quelle piccole responsabilità che nessuno nota finché qualcuno smette di sostenerle.

Le sue giornate erano piene di impegni reali. Per questo, ogni volta che pensava a qualcosa da fare per sé, trovava una ragione credibile per rimandare: lunedì, quando il periodo fosse stato più tranquillo, quando avrebbe dormito meglio, quando tutti gli altri avessero avuto meno bisogno di lui.

Non pensava di aver rinunciato. Gli sembrava soltanto di aver spostato quella decisione un poco più avanti. Ma i lunedì arrivavano portando nuove urgenze, e ciò che riguardava lui rimaneva sempre senza un orario preciso.

Daniel non era pigro e non gli mancava la volontà. Aveva semplicemente imparato a considerare indispensabile il tempo dato agli altri e facoltativo quello promesso a se stesso.

**Il tempo per gli altri aveva un nome e un orario.
Il suo rimaneva un'intenzione.**

KAEVO

LA PROMESSA

La mia promessa per 60 giorni

Scrivila con parole semplici. Deve essere tua, comprensibile e verificabile.

Per i prossimi 60 giorni prometto a me stesso di:

Lo farò con questa frequenza e in questo momento:

Nelle giornate difficili, la mia versione minima sarà:

Questa promessa conta per me perché:

Data di inizio: _____ **Data del Day 60:** _____

Firma: _____

It begins with me.

MATTINO · INTENZIONE

Data _____

Oggi scelgo di:

L'azione prioritaria che renderà visibile la mia promessa è:

L'ostacolo più probabile sarà:

Quando arriverà, proteggerò il mio impegno così:

Se la giornata cambierà, la mia versione minima sarà:

MICRO-SFIDA · Definisci in una frase la promessa che vuoi mantenere oggi.

SERA · VERITÀ

Data _____

Oggi la mia promessa è stata:

MANTENUTA	VERSIONE MINIMA	NON MANTENUTA
☐	☐	☐

La prova concreta di ciò che ho fatto è:

Ciò che mi ha aiutato o ostacolato è stato:

Quello che oggi ho imparato su di me:

Domani correggerò:

DOMANDA DELLA SERA · Quale scelta di oggi ha dimostrato che la promessa conta davvero?