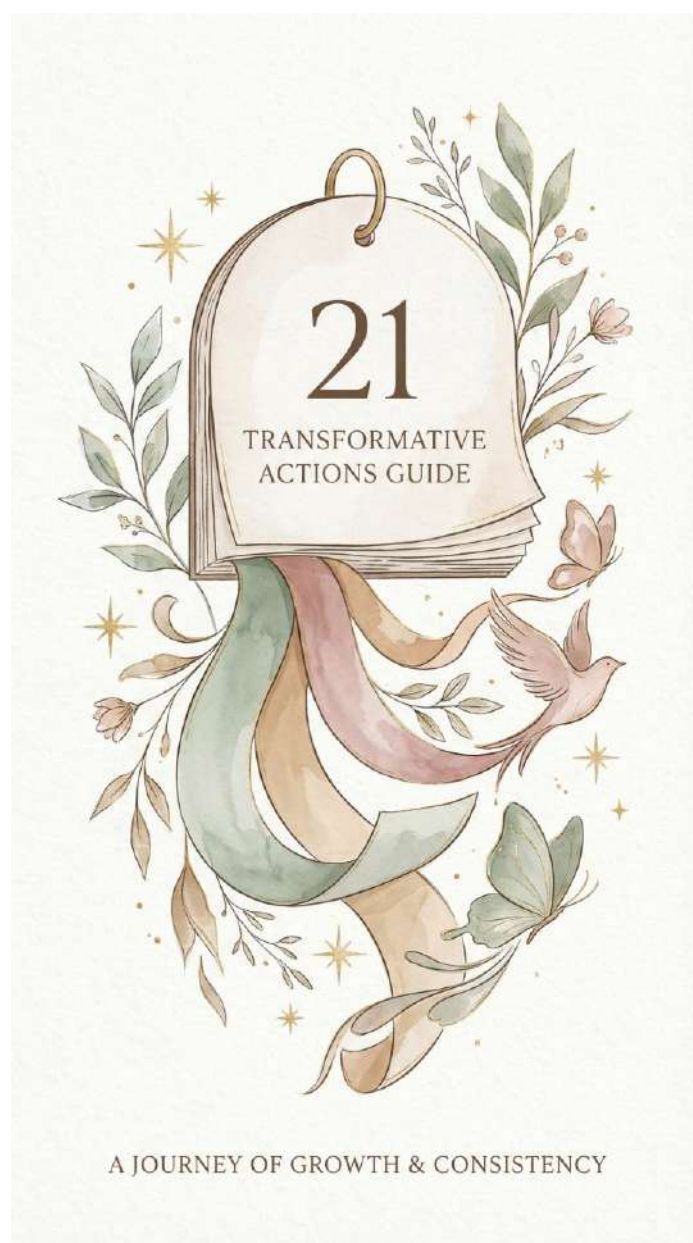




□ Calendario delle Azioni Trasformative

21 giorni per tradurre teoria in azione quotidiana

A cura di Stefano Poggi - Come Funzioni

Obiettivo

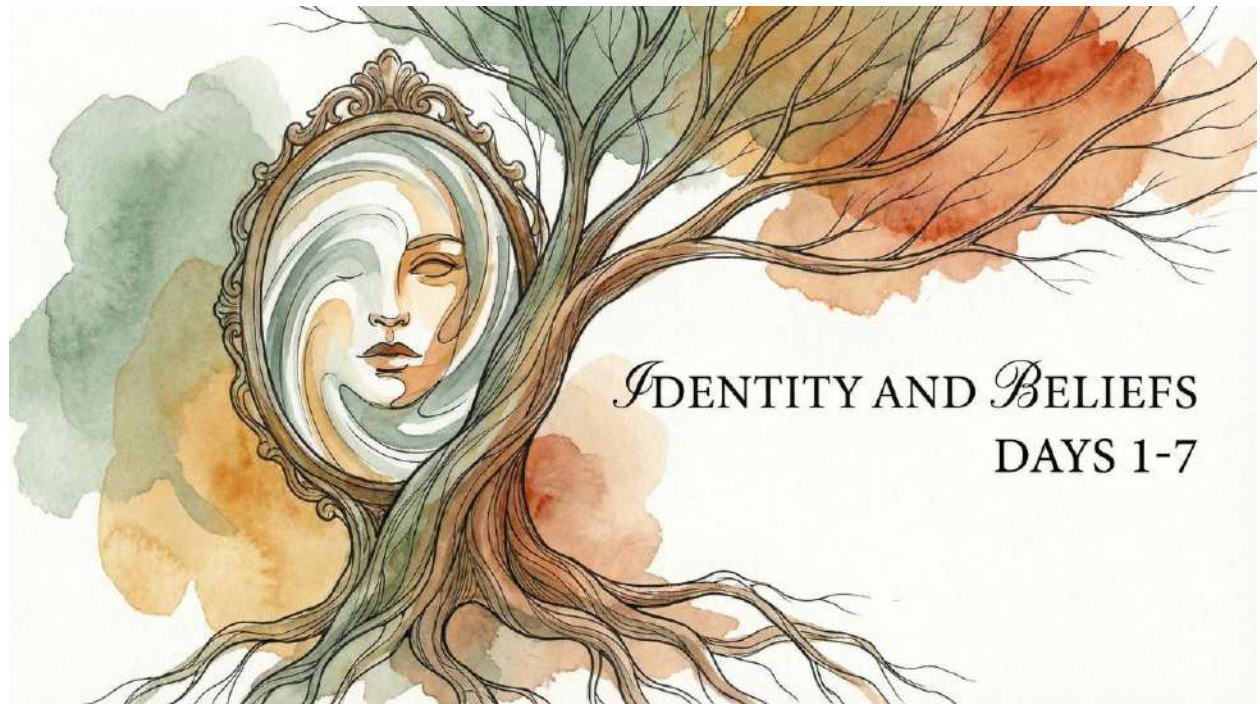
Accompagnare l'utente a tradurre teoria in azione quotidiana attraverso un percorso strutturato di 21 giorni.

Ogni giorno contiene:

-  Frase ispirazionale: per ispirare e motivare
-  Azione pratica: esercizio attivante concreto
-  Domanda di consapevolezza: per stimolare introspezione e journaling

Struttura del percorso:

- Giorni 1-7: Identità e credenze
- Giorni 8-14: Emozioni e stati d'animo
- Giorni 15-21: Visione e Azione



IDENTITY AND BELIEFS
DAYS 1-7

Identità e credenze

_ GIORNO 1 – Identità e credenze

Frase ispirazionale: "Non sei chi pensi di essere. Sei ciò che credi di dover essere."

Azione pratica: Scrivi tre etichette che ti porti dietro da anni.

Domanda di consapevolezza: Cosa accadrebbe se smettessi di crederci?

_ GIORNO 2 – Identità e credenze

Frase ispirazionale: "Ogni pensiero è un seme. Pianta solo ciò che vuoi veder crescere."

Azione pratica: Identifica un pensiero limitante e riscrivilo in chiave evolutiva.

Domanda di consapevolezza: Che effetto ha questo pensiero sul mio comportamento quotidiano?

_ GIORNO 3 – Identità e credenze

Frase ispirazionale: "La storia che ti racconti diventa la tua realtà."

Azione pratica: Scrivi la narrazione che usi più spesso su di te (es. "Io sono sempre in ritardo").

Domanda di consapevolezza: Questa storia mi potenzia o mi limita?

_ GIORNO 4 – Identità e credenze

Frase ispirazionale: "Ciò che ripeti diventa ciò che credi."

Azione pratica: Elenca 3 frasi ricorrenti che dici a te stesso. Riscrivile in forma potenziante.

Domanda di consapevolezza: Se queste nuove frasi fossero vere, cosa farei di diverso?

_ GIORNO 5 – Identità e credenze

Frase ispirazionale: "Puoi essere chi scegli di essere."

Azione pratica: Scegli un modello ispirazionale e descrivi 3 tratti che vuoi integrare.

Domanda di consapevolezza: Cosa posso fare oggi per incarnare uno di questi tratti?

_ GIORNO 6 – Identità e credenze

Frase ispirazionale: "Il cambiamento comincia con una decisione."

Azione pratica: Prendi una piccola decisione che rompa un tuo schema abituale.

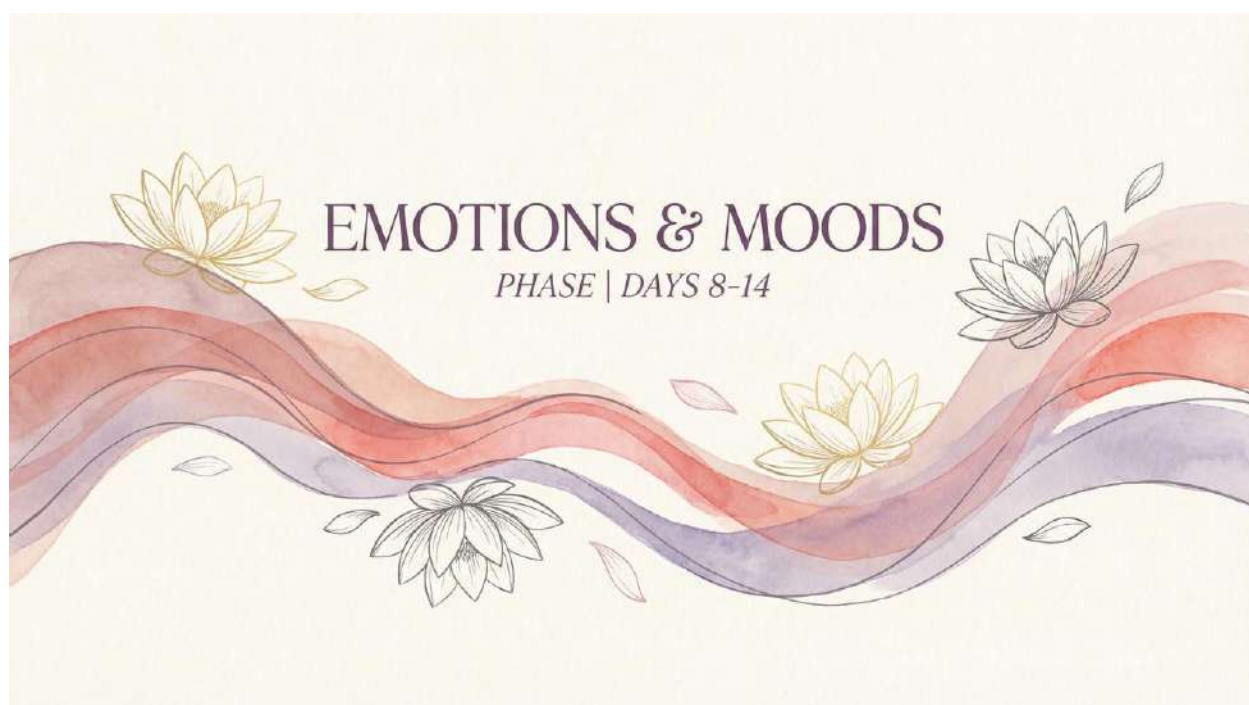
Domanda di consapevolezza: Come mi sento dopo aver fatto questa scelta?

_ GIORNO 7 – Identità e credenze

Frase ispirazionale: "Sii la versione che desideri diventare."

Azione pratica: Scrivi una lettera da parte del tuo "Io futuro" che ha già superato gli ostacoli.

Domanda di consapevolezza: Quali emozioni provo leggendo questa lettera?



Emozioni e stati d'animo

_ GIORNO 8 – Emozioni e stati d'animo

Frase ispirazionale: "Ogni emozione è un messaggero: ascoltala, non zittirla."

Azione pratica: Identifica un'emozione ricorrente e scrivi cosa ti vuole comunicare.

Domanda di consapevolezza: In che situazione questa emozione si presenta più spesso?

_ GIORNO 9 – Emozioni e stati d'animo

Frase ispirazionale: "La vera forza non è evitare le emozioni, ma attraversarle."

Azione pratica: Ricorda una volta in cui hai gestito un'emozione difficile. Cosa hai imparato?

Domanda di consapevolezza: Come posso usare questa esperienza per affrontare una situazione attuale?

_ GIORNO 10 – Emozioni e stati d'animo

Frase ispirazionale: "Non sei le tue emozioni. Sei colui che le osserva."

Azione pratica: Osserva durante la giornata 3 momenti in cui l'emozione ha guidato le tue azioni.

Domanda di consapevolezza: Cosa avrei fatto se fossi stato più consapevole in quel momento?

_ GIORNO 11 – Emozioni e stati d'animo

Frase ispirazionale: "Dove metti la tua attenzione, lì cresce la tua energia."

Azione pratica: Pratica 5 minuti di respirazione consapevole portando attenzione alle sensazioni.

Domanda di consapevolezza: Come cambia il mio corpo e la mia mente dopo questo esercizio?

_ GIORNO 12 – Emozioni e stati d'animo

Frase ispirazionale: "L'emozione è energia in movimento: non reprimerla, muovila."

Azione pratica: Esprimi un'emozione scrivendo, disegnando o muovendoti liberamente.

Domanda di consapevolezza: Che effetto ha avuto sul mio stato interno?

_ GIORNO 13 – Emozioni e stati d'animo

Frase ispirazionale: "Ogni emozione ha un messaggio per il tuo sviluppo."

Azione pratica: Scrivi tre lezioni che hai imparato dalle emozioni più difficili che hai provato.

Domanda di consapevolezza: Come posso accogliere le emozioni come alleate invece che ostacoli?

_ GIORNO 14 – Emozioni e stati d'animo

Frase ispirazionale: "Quando impari a sentire, impari a vivere pienamente."

Azione pratica: Dedica 10 minuti all'ascolto del tuo corpo, senza giudicare.

Domanda di consapevolezza: Che cosa mi sta dicendo il mio corpo oggi?

VISION & ACTION

DAYS 15-21



Visione e Azione

_ GIORNO 15 – Visione e Azione

Frase ispirazionale: "La visione è l'arte di vedere ciò che è invisibile agli altri."

Azione pratica: Descrivi nei dettagli la visione di vita che desideri tra 3 anni.

Domanda di consapevolezza: Quali emozioni provo solo a pensarci?

_ GIORNO 16 – Visione e Azione

Frase ispirazionale: "Ogni sogno ha bisogno di un piano."

Azione pratica: Scrivi tre azioni concrete che puoi fare nei prossimi 7 giorni per avvicinarti alla tua visione.

Domanda di consapevolezza: Quale di queste posso iniziare subito?

_ GIORNO 17 – Visione e Azione

Frase ispirazionale: "L'azione è il ponte tra desiderio e realtà."

Azione pratica: Scegli una microazione quotidiana da ripetere per 7 giorni.

Domanda di consapevolezza: Come mi sento dopo averla messa in pratica?

_ GIORNO 18 – Visione e Azione

Frase ispirazionale: "Non serve perfezione, serve movimento."

Azione pratica: Identifica un'area in cui la ricerca della perfezione ti blocca. Agisci comunque.

Domanda di consapevolezza: Cosa ho imparato facendo anche se non era perfetto?

_ GIORNO 19 – Visione e Azione

Frase ispirazionale: "Diventi ciò che pratichi."

Azione pratica: Osserva quali abitudini rafforzano o indeboliscono la tua visione.

Domanda di consapevolezza: Cosa scelgo di allenare da oggi?

_ GIORNO 20 – Visione e Azione

Frase ispirazionale: "Il futuro si costruisce un'azione alla volta."

Azione pratica: Visualizza la tua giornata ideale e prova a replicarne un frammento oggi.

Domanda di consapevolezza: Che sensazione mi ha lasciato questo esperimento?

_ GIORNO 21 – Visione e Azione

Frase ispirazionale: "Se vuoi cambiare il mondo, inizia da te."

Azione pratica: Scrivi una lettera di gratitudine a te stesso per questo percorso.

Domanda di consapevolezza: Quale parte di me è rinata in questi 21 giorni?
