Il mio sistema di attivazione

Preparo la partenza, riconosco il risultato e osservo che cosa funziona.

1 Scelgo un’attività e riconosco l’ostacolo

L’attività: _____ Dopi oggi: _____

2 = leggera; 5 = richiede sforzo; 10 = continuo a girarci intorno. È una valutazione personale, che può cambiare anche per la stessa attività.

Che cosa rende difficile partire? _____

Per esempio: primo passo poco chiaro, attività troppo grande, distrazioni o poche risorse.

2 Costruisco il mio bottone d’avvio

Il primo gesto concreto: _____

La breve sequenza che mi accompagna fino a iniziare:

Esempio: metto il telefono lontano, preparo il tavolo, apro la cartella dei documenti. Bastano pochi passaggi: il bottone serve ad avviare, non a completare tutto.

---

3 Scelgo come riconoscere i progressi

Gratificazione intermedia Dopo quale mansione o passaggio?

Mi concedo: _____ Il limite per poter ripartire: _____

Gratificazione a obiettivo Facoltativa, più importante e più lontana nel tempo.

Il risultato preciso da raggiungere: _____

Al suo raggiungimento mi concederò: _____

4 Dopo il tentativo

Ho iniziato? ☐ Sì ☐ In parte ☐ No La gratificazione mi ha aiutato a ripartire? _____

Che cosa ha funzionato? Che cosa mantengo o cambio?
