Il mio Triage e Piano di Lavoro

Valuto, scelgo, preparo il primo passo e verifico.

Apri il Magazzino: non devi svuotarlo. Parti da poche richieste, includendo qualcosa di importante che tende a rimanere indietro. Data: _____

1 Valuto

Per ogni richiesta chiediti: che cosa succede se aspetto? Perché conta e dove mi porta? Devo farla io, proprio adesso?

Esempio: «Pagare la bolletta» / «Scade domani: se aspetto rischio un costo» / «Agisco». Usa poche parole e valuta la tua situazione reale.

Richiesta o possibilità	**Perché la scelgo o la lascio fuori**	**Scelta** **Compila al punto 2**

2 Scelgo

Ora completa l’ultima colonna della tabella. **Agisco:** porto nel Piano. **Conservo:** tengo nel Magazzino, con una data se serve. **Elimino:** scelgo di lasciar andare.

Conservo e ritroverò qui: _____

La rivaluto il, se serve: _____ Elimino, se scelgo di farlo: _____

Se non vuoi eliminare nulla, non forzarti. Una scadenza reale resta nell’agenda o nei promemoria anche quando non scegli di affrontarla oggi.

Il mio Triage e Piano di Lavoro

Porto le scelte nella giornata reale.

Riprendi la scheda 04 Tempo Liquido, se l’hai usata: considera gli impegni fissi, lascia margine e cerca condizioni favorevoli. Puoi usare questa pagina anche da sola.

Spazio e risorse disponibili oggi: _____

3 Preparo il mio Piano di Lavoro

Mantenimento: ciò che deve funzionare oggi. Evoluzione: ciò che voglio costruire per il futuro. Tre mansioni più una sono un riferimento: posso sceglierne meno.

1. Mansione scelta: _____

Primo passo concreto: _____

2. Mansione scelta: _____

Primo passo concreto: _____

3. Mansione scelta: _____

Primo passo concreto: _____

La mia quota di evoluzione, se oggi posso proteggerla

Che cosa voglio far avanzare: _____

Primo passo e spazio che gli riservo: _____

Il segnale concreto di avanzamento che cercherò: _____

Verifico a fine giornata

Che cosa è avanzato? Il piano era sostenibile? Che cosa adatterò al prossimo Triage?

Se partire è difficile, riprendi la scheda 03 Attivazione per preparare il tuo bottone d’avvio.