



I primi 7 giorni per uscire dalla ruota

Micro-azioni quotidiane per chi vuole iniziare a cambiare, un passo alla volta.



INTRODUZIONE MOTIVAZIONALE

Non serve mollare tutto.

Non serve nemmeno avere tutto chiaro.

Uscire dalla ruota non è un salto nel vuoto, ma un **piccolo movimento quotidiano**, fatto con consapevolezza.

Questa checklist è pensata per te che senti un richiamo, ma non sai da dove cominciare.



Nessuna promessa miracolosa. Solo **azioni semplici, concrete, umane**.

Una al giorno. 10–15 minuti. Nessuna pressione.

Solo spazio per te, e per un'idea nuova:

✨ *“Posso scegliere. Anche oggi.”*



CHECKLIST – I PRIMI 7 GIORNI

Giorno	Azione da fare	Tempo richiesto	Beneficio atteso
Giorno 1	Scrivi 5 cose che fai ogni giorno senza pensarci.	10 min	Prendi consapevolezza delle tue routine automatiche.
Giorno 2	Spegni il telefono per 1 ora (e osserva cosa succede).	15 min	Recuperi attenzione e ascolto verso te stesse.
Giorno 3	Cammina senza meta per 10 minuti, senza auricolari.	10 min	Ti riconnetti al presente, senza distrazioni.

Giorno 4	Scrivi 1 frase che descrive la vita che desideri.	10 min	Inizi a dare forma a un'idea di cambiamento.
Giorno 5	Ascolta una storia ispirazionale (podcast o video breve).	15 min	Ti apri a nuove possibilità, senza pressioni.
Giorno 6	Cambia un'abitudine piccola (es. colazione, tragitto, post social).	10 min	Sperimenti cosa significa agire in modo diverso.
Giorno 7	Fai il punto: cosa ti ha colpito di questa settimana?	15 min	Consolidi la consapevolezza e scegli come proseguire.

CONCLUSIONE

🌟 Se sei arrivata fin qui, hai già fatto **molto più di quanto fanno in tanti**. Non serve avere un piano perfetto. Serve **iniziare**.

Ogni piccolo gesto è un seme.
E i semi crescono, se li nutri con gentilezza e presenza.

 www.ilcricetocontento.it ➡  [@ilcricetocontento](https://www.instagram.com/ilcricetocontento)