

LUCA MEDICI

RIORDINA LA TUA VITA

DIARIO OPERATIVO

**PERCORSO GUIDATO DI 30 GIORNI
PER RIALLINEARE RELAZIONI,
LAVORO, RISORSE E CRESCITA
PERSONALE**





NEW TARGET SA

SERVIZI E PRODOTTI PER LA TUA EVOLUZIONE

© 2025 **New Target SA – Luca Medici.**

Tutti i diritti riservati. È vietata la riproduzione, distribuzione, traduzione, adattamento, totale o parziale, con qualsiasi mezzo (cartaceo, digitale, elettronico o altro) senza l'autorizzazione scritta dell'editore e dell'autore. Ogni utilizzo non autorizzato, compresa la diffusione su internet, social media, piattaforme digitali o altri canali, sarà perseguito a norma di legge.

<https://newtarget.ch>

Introduzione

Ci sono momenti in cui ti accorgi che qualcosa fuori di te non gira più come dovrebbe. Le giornate scorrono, le abitudini si ripetono, ma senti che il modo in cui vivi non rispecchia più ciò che sei. A volte è il lavoro a toglierti energia, altre volte le relazioni diventano pesanti, oppure è la gestione del tempo e delle risorse a farti sentire in affanno. È il segnale che è arrivato il momento di fermarti e riorientare.

Forse da tempo rimandi la decisione di fare chiarezza: “quando avrò più tempo...”, “quando le cose si sistemeranno da sole...”. Ma sai bene che senza una scelta concreta niente cambia davvero. Questo diario nasce proprio per questo: offrirti uno spazio quotidiano in cui osservare i diversi ambiti della tua vita e riportare ordine là dove oggi regna confusione.

Qui non troverai ricette facili o promesse irrealistiche. Troverai un percorso pratico di 30 giorni, fatto di domande mirate, riflessioni guidate e azioni concrete. Ogni giorno lavorerai su un'area diversa: ambiente, svago, famiglia, relazioni sociali, lavoro, finanze, crescita personale, fino ad arrivare alla connessione con il pianeta che abiti. È un viaggio a 360°, perché la vita non è fatta di compartimenti stagni: tutto è collegato, e quando porti ordine in un'area, anche le altre iniziano a respirare meglio.

Sarà un viaggio molto produttivo. Ci saranno giorni in cui ti sentirai motivato e altri in cui riaffioreranno resistenze e scuse. È normale. La differenza la fa la costanza: dieci minuti al giorno, con onestà, valgono più di qualsiasi teoria letta e lasciata lì.

Riordina la tua vita non è un compito da svolgere, ma una scelta quotidiana. È il tuo modo di guardare in faccia le dinamiche che ti condizionano e trasformarle un passo alla volta. Non per diventare perfetto, ma per vivere con più coerenza, chiarezza e libertà.

Se hai questo diario tra le mani, non è un caso. È la tua occasione per riprendere il controllo della tua vita esterna e allinearla a ciò che sei dentro. Tu scriverai le risposte, tu prenderai le decisioni: il diario sarà solo lo strumento che ti accompagnerà giorno dopo giorno a mettere ordine.

Ora la scelta è davanti a te.

Puoi leggere queste pagine come un'idea interessante e lasciarle lì...

oppure puoi decidere di iniziare davvero. La differenza tra chi rimane fermo e chi trasforma la propria vita è tutta qui: **l'azione**.

Non servono grandi rivoluzioni dall'oggi al domani. Servono dieci minuti al giorno di verità e coerenza. Scrivere, osservarti, scegliere. Un passo dopo l'altro, senza scuse.

Se aspetti "il momento giusto", non arriverà mai. Il momento giusto è adesso. Prendi una penna, apri la prima pagina e comincia: ogni riga che scriverai sarà un seme piantato nella tua nuova vita.

"Non rimandare il cambiamento: sei tu a costruirlo, un giorno alla volta."

Benvenuto o benvenuta: il tuo percorso di 30 giorni comincia ora.



Obiettivo: riportare ordine nella tua vita per creare nuove possibilità

Ogni cambiamento autentico parte da una fotografia sincera della realtà. Prima di decidere dove andare, serve fermarsi e osservare con chiarezza come stai vivendo oggi: gli spazi in cui abiti, le relazioni che coltivi, il modo in cui lavori, gestisci le risorse e ti prendi cura di ciò che ti circonda.

A volte il disordine non è solo sul tavolo o nell'armadio, ma dentro alle giornate: promesse rimandate, rapporti da chiarire, spese non pianificate, tempo che sfugge senza capire bene dove. Ti ritrovi a correre, ma senza la sensazione di andare davvero avanti.

Forse guardi la tua casa e pensi che non ti rappresenta più, che vorresti uno spazio più leggero e accogliente. Oppure senti che il lavoro assorbe tutte le energie, lasciandotene poche per la famiglia o per te stesso. O ancora, noti che la gestione del denaro crea più ansia che sicurezza, e preferisci non affrontarla finché non diventa inevitabile. Questi sono esempi concreti di dinamiche che non vanno ignorate, ma osservate con onestà.

Questo diario nasce per offrirti uno spazio protetto e ordinato in cui guardare a questi ambiti senza filtri, senza giudizio e senza distrazioni. Ogni pagina ti guiderà con domande semplici ma incisive, pensate per far emergere ciò che forse stavi lasciando in secondo piano.

Le pagine che troverai non sono un esercizio sterile: sono strumenti di consapevolezza. Ogni sezione ti invita a fermarti su un'area precisa (ambiente, svago, famiglia, vita sociale, lavoro, finanze, crescita personale, pianeta) e a riconoscere se ti sostiene o ti sta frenando. Non si tratta di compilare un questionario perfetto, ma di dialogare con te stesso e riscrivere in chiaro ciò che hai davvero davanti agli occhi.

Il risultato sarà una mappa: vedrai quali aree funzionano, quali richiedono attenzione e quali scelte non puoi più rimandare. Con questa mappa sarà più semplice capire la direzione: cosa mantenere, cosa trasformare, cosa lasciare andare.

Ricorda: lo scopo non è la perfezione, ma la coerenza. Quando ciò che sei dentro si allinea a ciò che vivi fuori, ogni passo, anche il più piccolo, genera un movimento reale. Un armadio riordinato ti libera tempo ed energia; una spesa fatta con più attenzione ti dà sicurezza; un gesto sincero in famiglia

apre nuovi spazi di dialogo. Sono azioni minime, ma producono cambiamenti che si propagano.

Questo diario sarà la tua bussola per 30 giorni. Ti accompagnerà a osservare, riflettere e soprattutto scegliere. Perché senza scelta non c'è cambiamento. Con scelta, invece, hai già messo in moto il primo passo verso una vita più ordinata e in linea con ciò che vuoi davvero.



Istruzioni

Questo diario è uno **strumento operativo**. Usalo ogni giorno per 10–15 minuti: osserva, metti per iscritto, scegli un'azione. La costanza vale più della perfezione.

1) Quando e come

- **Cadenza:** 1 pagina al giorno per 30 giorni.
- **Momento:** mattina (imposta la direzione) o sera (rivedi la giornata). Scegline uno e mantienilo.
- **Ambiente:** tavolo pulito, telefono in silenzioso, niente interruzioni.

2) Cosa fare in ogni pagina

1. **Auto-valutazione:** rispondi alle domande con **Sì/No**.
2. **Riflessione:** scrivi in modo diretto ciò che emerge (fatti, emozioni, decisioni).
3. **Affermazione:** leggi ad alta voce la frase del giorno per fissare l'intenzione.
4. **Micro-azione:** chiudi con 1 passo concreto per le prossime 24 ore (piccolo, misurabile).

3) Linguaggio e mentalità

- Niente giustificazioni: **fatti > opinioni**.
- Non parlare di “problemi”: descrivi la **dinamica** che vuoi trasformare.
- Sincerità prima di tutto: questo è uno spazio **privato**.

4) Valutazioni utili

- Usa sempre la **stessa scala** (Sì/No) per confrontare i giorni.
- A fine settimana, somma i punteggi e annota **3 evidenze** (cosa funziona, cosa no, cosa cambiare).

5) Check settimanale (giorni 7, 14, 21, 28)

- **Riepilogo:** cosa è migliorato? cosa ristagna?
- **Scelte:** definisci **3 azioni** per i prossimi 7 giorni (chiare, calendarizzate).
- **Coerenza:** elimina una abitudine che sabotava i tuoi intenti.

6) Se “salti” un giorno

- Non recuperare scrivendo a caso: riprendi **oggi**. La forza è nella **continuità**, non nell'ansia di recupero.

7) Come leggere i dati

- Le pagine non sono compiti, sono **indicatori**.
- Osserva **percorsi** (orari, persone, contesti) che attivano o spengono energia.
- Trasforma le tue osservazioni in **scelte concrete** (agenda, abitudini, confini).

8) Regole di stile (per restare lucidi)

- Frasi brevi, verbi attivi, niente giri di parole.
- Evita etichette assolute su di te o sugli altri. Descrivi comportamenti e contesti.
- Se non sai, scrivi: “Non so ancora. Provo questa ipotesi: ____”.

9) Metodo O.R.A. (Osserva – Ricerca – Agisci)

- **Osserva:** che dinamica è presente?
- **Ricerca:** quale informazione/strumento può aiutarmi a trovare una soluzione?
- **Agisci:** un passo oggi. Poi misura.

10) Chiusura del percorso (giorno 30)

- Rileggi le prime pagine: cosa è cambiato?
- Scegli **1 abitudine da mantenere** per i prossimi 30 giorni.
- Scrivi una **dichiarazione di impegno** (una riga, chiara, datata).

Obiettivo concreto: comprendere la tua situazione attuale con onestà, **stabilire le prossime scelte** e applicarle. Un giorno alla volta, con coerenza.

Istruzioni per l'uso del diario in PDF

Questo diario è stato pensato per accompagnarti giorno dopo giorno, in modo semplice e pratico. Puoi utilizzarlo direttamente in formato digitale, senza bisogno di stamparlo, oppure se preferisci scrivere a mano, puoi stamparlo con la tua stampante personale.

👉 Ecco come funziona:

1. **Scrivi direttamente nel PDF**

Le caselle di testo che troverai in ogni pagina sono interattive: cliccaci sopra e potrai scrivere liberamente le tue risposte, riflessioni e note personali.

2. **Spunta le caselle**

Nelle sezioni "Auto-valutazione" troverai caselle da barrare. Ti basta cliccarci sopra per segnare il tuo "Sì" o il tuo "No".

3. **Segna la data**

Ogni giorno in alto a destra nella pagina, puoi selezionare la data in cui compilerai la scheda

4. **Salva i tuoi progressi**

Dopo aver completato la pagina del giorno, ricordati di salvare il file. In questo modo, il giorno successivo potrai riaprirlo e riprendere esattamente da dove avevi lasciato.

5. **Continuità del percorso**

Ogni giorno ha il suo spazio dedicato: dedica qualche minuto a compilare con sincerità e costanza. Alla fine dei 30 giorni avrai un quadro completo della tua evoluzione.

✚ Suggerimento: per sfruttare al massimo il diario, dedica sempre lo stesso momento della giornata (mattina o sera) alla compilazione. Creerai così un'abitudine che renderà il percorso più naturale e profondo.

Step 1 – Ambiente e Spazi

Gli spazi che abiti ogni giorno non sono neutri: influenzano il tuo stato d'animo, il livello di energia e persino la chiarezza mentale con cui affronti le decisioni. Una casa disordinata, un ufficio caotico o un ambiente trascurato trasmettono confusione e fatica; al contrario, spazi armoniosi e leggeri sostengono il benessere, la concentrazione e la motivazione.



Fermati un attimo e chiediti: *Quando entro nella mia casa, mi sento accolto o appesantito? La mia postazione di lavoro mi aiuta a essere produttivo o mi distrae?* Le risposte che darai non parlano solo di mobili e oggetti, ma di come ti prendi cura di te stesso attraverso i luoghi che frequenti.

L'ambiente è il contenitore invisibile della tua vita. È lì che ricarichi energie, che passi il tempo con la famiglia, che coltivi relazioni e che sviluppi i tuoi progetti. Se questo contenitore è sovraccarico o disordinato, anche tu finirai per sentirti così. Al contrario, se lo alleggerisci, troverai più spazio interiore e più lucidità nelle tue scelte.

Questo primo passo del diario ti invita a osservare con sincerità i tuoi spazi: non con giudizio, ma con l'intenzione di capire se ti sostengono davvero. Le domande che troverai ti guideranno a riconoscere ciò che funziona, ciò che va lasciato andare e ciò che puoi trasformare con piccole azioni quotidiane.

“Riordinare i tuoi spazi significa liberare energia per ciò che conta davvero.”