

LUCA MEDICI

RIORDINA TE STESSO

DIARIO OPERATIVO

**PERCORSO GUIDATO DI 30 GIORNI
PER RITROVARE CHIAREZZA,
ENERGIA, DIREZIONE E
ALLINEAMENTO**





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 nella vita in cui tutto sembra scorrere come sempre, eppure dentro avverti un richiamo. Non ha spiegazioni logiche, non ha una voce precisa: è una sensazione netta, come se qualcosa bussasse dall'interno e dicesse *“fermati, guarda, riorienta”*.

Questa chiamata arriva quando ciò che vivi non è più allineato a ciò che sei. Forse senti che la tua vita avrebbe bisogno di ordine. Forse sono mesi che rimandi, sperando che le cose si sistemino da sole. Oppure ci sono domande a cui non sai dare risposta e che continuano a riaffiorare.

Se sei qui con questo diario tra le mani, non è un caso. Non perché esistano scorciatoie o formule segrete, ma perché hai deciso di ascoltare quel richiamo e di agire. Questo già ti distingue: stai scegliendo di prenderti cura di te con un atto concreto.

La vita non ci lascia soli. A volte ci accompagna con segnali sottili, altre volte ci scuote con eventi che ci costringono a cambiare rotta. In entrambi i casi, quello che serve non è una spiegazione razionale a tutto, ma uno strumento che riporti chiarezza. Senza chiarezza non c'è direzione, e senza direzione non c'è trasformazione.

Questo diario nasce per questo: offrirti uno spazio quotidiano dove fermarti, osservarti e agire. È strutturato in 30 giorni, ognuno con domande mirate, riflessioni guidate e affermazioni positive. Non è teoria: è pratica. Non ti chiede di diventare perfetto, ti chiede di essere onesto con te stesso. Ogni risposta che scriverai sarà un tassello che compone il quadro della tua vita così com'è oggi.

Non aspettarti un percorso lineare: la crescita raramente lo è. Ci saranno giorni in cui ti sentirai motivato e altri in cui le resistenze sembreranno prevalere. Fa parte del gioco. La differenza la fa la costanza: dieci minuti al giorno, con sincerità, valgono più di qualsiasi promessa irrealistica.

E qui entra in gioco la tua scelta. Non si tratta di eliminare le difficoltà o fingere che non esistano. Si tratta di guardarle in faccia, riconoscere le dinamiche che ti condizionano e decidere come trasformarle. Un passo alla volta. Una scelta coerente dopo l'altra.

Che tu lo chiami intuizione, energia universale, fede o semplicemente determinazione personale, il fatto è che sei qui, adesso, con la possibilità

concreta di riportare ordine dentro e intorno a te. Questo diario non farà il lavoro al posto tuo, ma sarà il compagno che ogni giorno ti ricorderà la direzione, ti offrirà le domande giuste e ti inviterà a scrivere la tua verità.

Non è un caso che tu abbia aperto queste pagine. È la tua occasione per mettere le basi di un cambiamento reale. Ora tocca a te: prendi una penna, dedica dieci minuti al giorno e lascia che il percorso faccia il suo lavoro.

Benvenuto o benvenuta.

A chalkboard with the word "WELCOME !!!" written in white chalk. The letters are slightly irregular and textured, typical of chalk writing. The exclamation marks are also drawn with chalk.

Obiettivo: comprendere la situazione attuale per stabilire le prossime scelte

Ogni cambiamento autentico parte da una fotografia sincera della realtà. Prima di decidere dove andare, serve fermarsi e osservare con chiarezza dove ci si trova. Questo diario nasce con questo scopo: offrirti uno spazio protetto e ordinato in cui guardare ai diversi aspetti della tua vita senza filtri, senza giudizio e senza distrazioni.

Le pagine che troverai non sono semplici domande, ma strumenti di consapevolezza. Ogni sezione ti invita a soffermarti su un'area specifica (salute, emozioni, relazioni, scelte quotidiane, visione personale) e a rispondere in modo diretto. Non si tratta di compilare un questionario perfetto: si tratta di dialogare con te stesso, scrivere ciò che emerge e riconoscere ciò che forse finora hai lasciato in secondo piano.

Il risultato di questo processo è un quadro complessivo, come una mappa che ti mostra con chiarezza le zone forti e quelle da rafforzare. Una volta tracciata la mappa, diventa più semplice capire la direzione: quali abitudini mantenere, quali dinamiche trasformare, quali scelte rimandate è arrivato il momento di affrontare.

Lo scopo non è la perfezione, ma la **coerenza**: fare in modo che i tuoi pensieri, le tue azioni e i tuoi desideri inizino ad allinearsi. Quando questo accade, ogni passo, anche il più piccolo, genera un movimento reale.

Questo diario sarà quindi la tua bussola per 30 giorni. Ti accompagnerà giorno dopo giorno a osservare, annotare, riflettere e soprattutto scegliere. Perché senza scelta non c'è cambiamento. Con scelta, invece, c'è già la prima azione verso il tuo futuro.



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 – Salute e Consapevolezza fisica

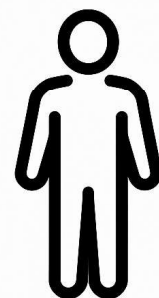
La prima risorsa che hai nella vita sei tu stesso. Tutto parte da qui: se il tuo corpo è in equilibrio, tutto il resto può fiorire; se trascuri la tua salute, ogni altro aspetto della tua vita ne risente.

Fermati un momento e chiediti con sincerità: *Come sto davvero?* Non si tratta solo di non avere malattie, ma di sentire energia, vitalità e lucidità durante la giornata. Il corpo non è un dettaglio da mettere in secondo piano: è il terreno su cui poggiano i tuoi pensieri, le tue emozioni, le tue relazioni e i tuoi progetti.

Imparare a nutrirsi in modo sano, muoversi con regolarità, riposare bene e scegliere ambienti puliti non è un lusso: è la base per vivere con forza e chiarezza. Ogni cellula del tuo corpo risponde a ciò che fai ogni giorno: ciò che mangi, bevi, pensi e respiri diventa la tua energia.

Quando sei in salute e ti senti al meglio, hai la forza di occuparti di te, di amare le persone a cui tieni e di costruire con coerenza i tuoi progetti. Al contrario, se il corpo è debole o appesantito, anche le idee più belle rischiano di restare bloccate.

Questo primo passo del diario serve proprio a portare attenzione al tuo stile di vita fisico: osservare con onestà le tue abitudini e capire se ti stanno sostenendo o, al contrario, se stanno ostacolando la tua energia. Le domande che seguiranno ti aiuteranno a riconoscere le dinamiche più importanti, così da poter scegliere con chiarezza cosa mantenere e cosa migliorare.



“Ogni cellula vibra delle tue decisioni quotidiane: nutrila con cura e ti restituirà energia.”



Giorno 1 – Consapevolezza fisica

♦ Auto-valutazione (Sì/No)

- Sono soddisfatto della mia salute? SI ☐ NO ☐
- Ho nutrito il mio corpo con cibi sani oggi? SI ☐ NO ☐
- Ho bevuto almeno 1,5 litri di acqua? SI ☐ NO ☐
- Ho fatto almeno 30 minuti di movimento fisico? SI ☐ NO ☐

👉 (Metti una spunta per ogni risposta)

♦ Riflessione del giorno

Scrivi nel riquadro qui sotto ciò che noti nel tuo corpo oggi: energia, sensazioni, stanchezza, forze o debolezze.

♦ Affermazione del giorno

“Mi prendo cura del mio corpo, perché è la mia casa e il mio tempio.”

♦ Micro-azione

Annota una piccola azione concreta che puoi fare nelle prossime 24 ore per migliorare la tua salute.