

10 domande + piano 24 ore per uscire dal blocco
(in 10 minuti)

LA PRIORITÀ CHE SBLOCCA TUTTO

IL METODO PER PASSARE ALL'AZIONE



DI LUCIA DIONIGI

TI DO IL MIO BENVENUTO

Ciao!

sono Lucia.

Mi occupo di **trasformare confusione e procrastinazione in una direzione chiara e praticabile.**

Quando pensi di essere "incostante", in realtà spesso hai solo bisogno di un metodo. Sì, perché per me la differenza non è tra "motivazione sì, motivazione no".

È questa:

- **decidere cosa conta davvero adesso**
- **e trasformarlo in un percorso fattibile, con piccoli passi concreti**

Questo workbook nasce per questo.

Per guidarti a:

- uscire dalla confusione (e dal loop mentale)
- scegliere una priorità che sblocca il resto
- definire un piccolo passo da fare entro 24 ore
- iniziare a costruire costanza in modo sostenibile

Buon lavoro!

Lucy

Quando hai finito,
scrivimi la tua priorità:
ti leggo volentieri e ti dico quale
può essere **il prossimo passo più semplice.**

Scrivi a: info@luciadionigi.com



WORKBOOK: COME USARLO (10 MINUTI)

Rispondi di pancia, senza giudizio.

Alla fine avrai 1 priorità e un micro-passo da fare entro 24 ore.



1

In quale area della tua vita vuoi un cambio di rotta adesso?

(benessere e salute / lavoro e carriera / soldi e gestione economica / relazioni / famiglia / crescita personale / casa e organizzazione / tempo libero e passioni)

2

Se potessi sbloccare una sola cosa nei prossimi 30 giorni, quale cambierebbe di più la tua vita?

3

Quale progetto continua a tornarti in mente anche quando provi a ignorarlo?



LE DOMANDE CHE FANNO CHIAREZZA (1/2)

*Qui non cerchi la risposta perfetta:
cerchi quella che “pesa” di più. Scrivi poco, ma vero.*



04 Quale scelta, se presa oggi, ridurrebbe almeno il 50% del caos che senti?

05 Qual è l'azione che rimandi da più tempo e che, una volta fatta, ti farebbe respirare?

06 Cosa ti sta costando più energia mentale: iniziare, decidere o portare a termine?



LE DOMANDE CHE FANNO CHIAREZZA (2 / 2)

Se senti resistenza... sei vicino.

La priorità spesso è proprio quella che eviti.

7

Quale risultato desideri così tanto che ti emoziona riconoscere quanto lo vuoi davvero?

8

Se il tempo non fosse un problema, a cosa diresti subito "Sì"?

9

Quale idea è davvero tua? E quale nasce da aspettative esterne?

10

Qual è la paura più grande dietro al rimandare: sbagliare direzione, non essere costante o altro?



SCEGLI LA PRIORITÀ + PIANO 24 ORE

*Rileggi tutto: cerchi la risposta che si ripete o che ti “illumina”.
Quella è la tua priorità reale.*

**Cosa sarebbe un miglioramento piccolo ma tangibile
entro 7 giorni?**

**Qual è il micro-passo (max 10 minuti) che puoi fare nelle
prossime 24 ore? Quando lo fai (giorno/ora)?**

E se ti blocchi, qual è il “piano B” semplice?





VUOI PIÙ DI UN
SEMPLICE "INIZIO"?



Hai scelto la tua priorità.
Ora la parte che conta è **portarla avanti**.

Per farlo, lo strumento è
#InizioLunedì, il Metodo per passare dall'Idea all'Azione,
per trasformare la tua priorità in azioni costanti,
con una struttura semplice e sostenibile.

CONTINUA il viaggio verso i tuoi obiettivi,
clicca qui 

SCOPRI #INIZIOLUNEDÌ

