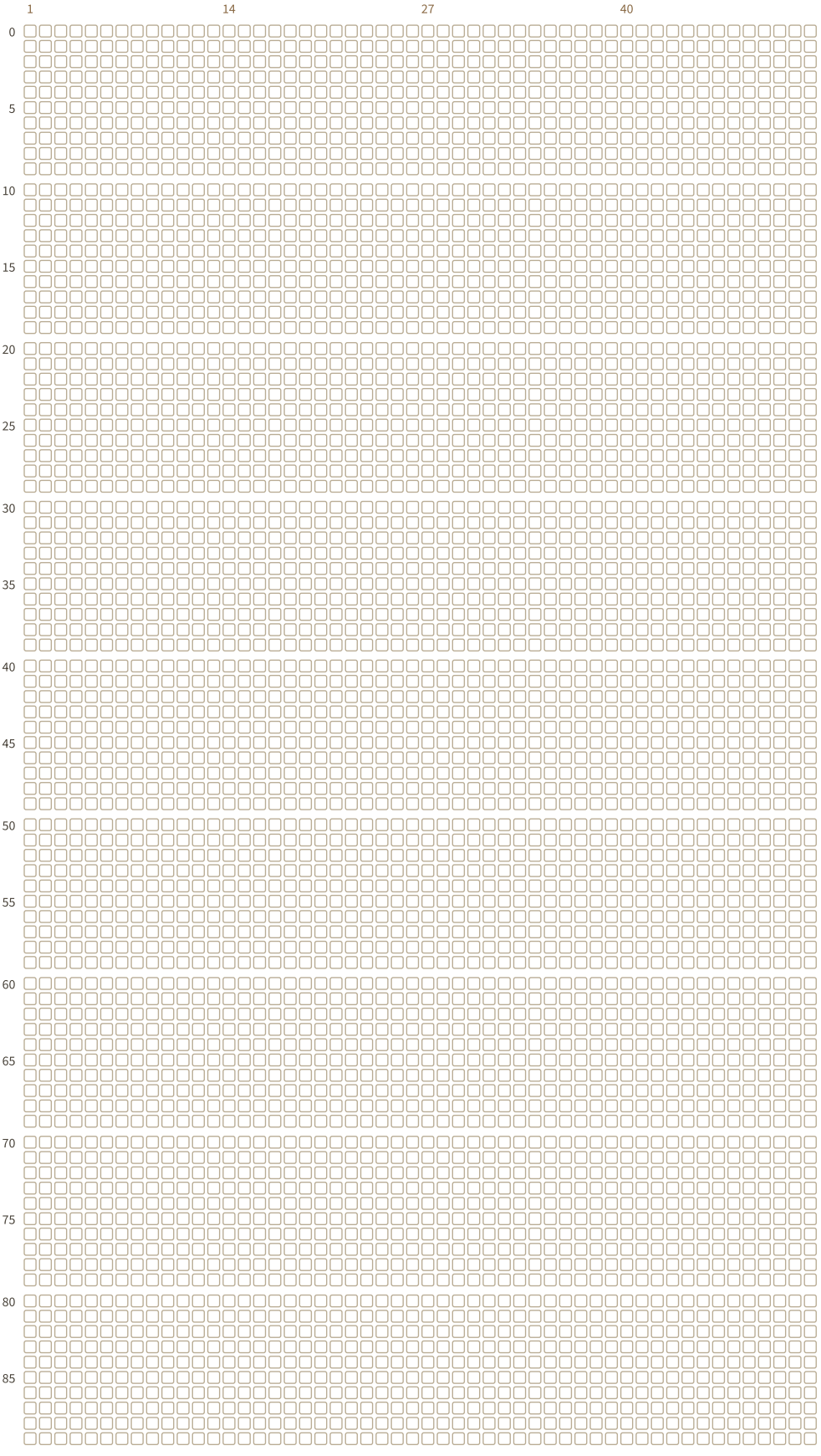
90 anni · 4.680 settimane · una riga è un anno

La tua vita in settimane

Nome: _____

Data di nascita: _____



■ settimane vissute: colorale ☐ le prossime 13: cerchiale ☐ il resto: ancora davanti a te

Scheda per 13 settimane · compilala dopo aver cerchiato i quadratini

Che cosa faccio delle prossime 13 settimane

Non si tratta di fare tutto. Si tratta di scegliere per che cosa usare questo pezzo della tua vita.

Che cosa conta davvero in queste 13 settimane?

Al massimo tre cose. Se ne scrivi dieci, nessuna è importante.

A che cosa rinuncio consapevolmente?

A che cosa dici di no, che cosa fai solo abbastanza bene, che cosa non porti a termine. Tutto non si può, quindi è meglio che scelga tu.

Che cosa rimando a "quando..."?

Quando avrò finito il progetto, quando avrò perso peso, quando i figli saranno più grandi. Scegli una cosa da cominciare in queste settimane.

Con chi voglio passare questo tempo?

Nomi e una cosa concreta da fare insieme: una passeggiata, una cena, una telefonata la domenica.

Che cosa faccio solo per divertimento?

Senza obiettivo e senza risultato. Qualcosa in cui puoi essere mediocre e non devi migliorare.

Che cosa faccio subito, e non "più avanti, ma come si deve"?

Un messaggio a una persona cara, un complimento, una telefonata a tua madre. La gentilezza rimandata a dopo di solito non arriva mai.

Come capirò che queste settimane sono andate bene?

Non un risultato, ma qualcosa che vedrai o sentirai tra 13 settimane.

Tra 13 settimane colora il prossimo trimestre

13 settimane sono un trimestre, un quarto di riga del tuo calendario. Scrivi in una lettera al te del futuro che cosa vuoi fare di queste settimane, scegli 3 mesi e te la rimandiamo via email quando saranno finite.



Scrivi oggi

Un piano per 13 settimane e qualche frase tua.



La sigilliamo

La tua lettera viene cifrata non appena la salvi.



Ti torna via email

Tra 1 mese, 3 mesi, 6 mesi o un anno.

> *Comincia con tre frasi: che cosa conta davvero in queste 13 settimane, a che cosa rinuncio e con chi voglio passare questo tempo.*

Inquadra il codice con il telefono o vai su

writetomyself.com/it

Scrivere una lettera è gratis e senza registrazione.

Non sai che cosa conta per te?

La lettera guidata **Scopo nella vita** ti chiede soddisfazione, tempo e importanza in sei aree della tua vita. La trovi su **writetomyself.com/it/test-di-autovalutazione/scopo-nella-vita-test**. Le prime domande e i primi due risultati sono gratis.