

# MINI Reset

Un reset mentale semplice per rimettere ordine quando ti senti bloccata

Punto Zero

## OBIETTIVI

1. OBIETTIVI DI IDENTITÀ
2. OBIETTIVI DI CUIRNERI
3. OBIETTIVI DI...
4. OBIETTIVI DI...

DIAGNOSI PSICOL.

Se sei qui, probabilmente non ti manca la voglia di cambiare.

Ti mancano chiarezza, ordine e un punto da cui partire davvero.

Salvi idee, frasi, ispirazioni.

Sai che potresti fare di più.

Ma quando arriva il momento di agire, qualcosa si blocca.

Non perché sei pigra.

Non perché non sei capace.

Ma perché stai cercando di ripartire **senza un reset.**

Questo mini reset serve solo a una cosa: **fare spazio.**

Questo non è un metodo magico.  
Non è una strategia completa.  
Non è "la soluzione a tutto".

È un punto zero.

Un momento breve per fermarti, fare ordine e ripartire con un minimo di direzione.

- Non ti chiederà di fare tutto
- Non ti chiederà di essere motivata
- Ti chiederà solo 10 minuti di attenzione onesta

## Step 1 – Svuota la testa (senza giudicarti)

Prendi un foglio o apri le note.

Metti un timer di 5 minuti.

Scrivi tutto quello che ti passa per la testa riguardo:

- lavoro
- soldi
- progetti
- senso di blocco

Non deve essere ordinato.

Non deve avere senso.

Devi solo tirarlo fuori.

**Quando il timer suona, fermati.**

Anche se non hai finito.

## Step 2 – Una sola domanda importante

Rileggi quello che hai scritto e rispondi solo a questa domanda:

**“Qual è una cosa sola che, se fosse più chiara, mi farebbe sentire meno bloccata?”**

Non cercare la risposta perfetta.  
Cerca quella più vera oggi.

Consiglio: scrivi questa risposta su un post-it e lascialo in vista per oggi.

Se questo mini reset ti ha fatto respirare anche solo un po',  
significa che non ti manca la capacità.  
Ti manca una struttura.

**Settimana Zero** è lo spazio che ho creato per chi:

- si sente in transizione
- ha troppe idee e poca direzione
- vuole rimettere ordine, passo dopo passo

Se senti che è il momento di fare un reset  
più profondo e guidato,  
puoi partire da qui:

👉 Se vuoi una **struttura guidata**, puoi farlo  
cliccando qui e partire con **Settimana Zero**

Quando senti di essere pronta a fare un  
passo in più.

Nessuna promessa irrealista.  
Solo struttura, chiarezza e continuità.

Puoi accedere anche da: [seadigitalstrategy.it/product/settimana-zero-reset-di-7-giorni/](https://seadigitalstrategy.it/product/settimana-zero-reset-di-7-giorni/)