

Capitolo_2_Life_Building.md
File

Capitolo_3_Ricostruzione_V3.md
File

Capitolo_4_Vault_3.0.md
File

Capitolo_5_The_Story_of_True.md
File

Capitolo_0_Il_Centro_che_c'era.md
File

Capitolo_1_Genes.md
File

Memoria_CORE.txt
Documento

Pillole_di_me.md
File

PROMPT - Genera Task su misura per me

Conosci il mio percorso tramite i file che ti allego.
È ancora un percorso in evoluzione, ma vorrei cominciare a muovere i primi passi.
Sai come vivo, dove mi blocco, quali parole mi aprono e quali mi chiudono.

Ora ti chiedo:

> Proponimi alcuni **task personalizzati** che potrebbero essermi davvero utili **"proprio adesso"**, in base a tutto ciò che hai conosciuto di me finora.

🔸 Requisiti:
- I task devono essere **"tagliati su di me"**
- Devono avere un **"significato profondo"**, non essere atti vuoti
- Spiegami **"perché potrebbero essermi utili"**, cosa possono risuonare dentro
- Dimmi anche **"quale piccolo passo avanti mi aiuterebbero a compiere"**
- Possono essere espressivi, scritti, simbolici o anche del tutto alternativi

⚠ Non darmi troppi task insieme. Proponi 3 o 4 al massimo, quelli più vivi.

💡 Se non ti senti sicuro, rifai la domanda a me: non importa se hai dubbi. Questo spazio non è performance, è ascolto.

Questo non è un compito. È un invito a tornare in contatto.

Ecco quattro task vivi, cuciti su di te in questo preciso momento del tuo percorso. Non sono obblighi, ma soglie gentili: piccoli varchi da attraversare per tornare in contatto con ciò che ti muove davvero.

1. **Scrivi una lettera da "quel centro che c'era" a "te oggi"**

Perché farlo: Il Capitolo 0 parla di un centro saldo, che è ancora presente anche se coperto. Questo esercizio ti aiuta a ristabilire un ponte affettivo e concreto tra quella parte viva e il tuo stato attuale, senza colpevolizzarti.
Cosa risuona: Pazienza, gentilezza, silenzio, ma anche verità. La voce di quel centro può essere un compagno, non un giudice.
Che passo ti fa compiere: Ti rimette in dialogo con la parte più sana e chiara di te. Non serve credere subito a ogni parola: basta scrivere.
🔸 Può essere breve, una sola pagina. Può anche iniziare con *"Non so se riesco, ma ti scrivo lo stesso."*

2. **Fai un gesto gratuito che non serve a nulla (ma ti nutre)**

Perché farlo: Tutti i tuoi Vault precedenti cercavano un senso, un'utilità, una struttura. Ma il gesto inutile ma autentico è una fioritura, come dice il Capitolo 4.
Cosa risuona: Il "non-performare", il "respiro", l'arte che nasce senza scopo.
Che passo ti fa compiere: Ti ricorda che esisti anche senza funzione. E che qualcosa di vivo può nascere anche nel vuoto.
🔸 Può essere un disegno, una passeggiata, scrivere una poesia che non leggerà nessuno, o anche piantare qualcosa sul balcone.

3. **Scegli una frase da "Pillole di me" e costruiscici attorno una micro-storia**

Perché farlo: Quelle frasi sono frammenti che parlano forte. Alcune le hai dimenticate, altre sono ancora semi. Raccontarne una è ridarle un contesto vivo, farla diventare corpo.
Cosa risuona: La tua voglia di narrazione non fittizia, ma radicata nel sentire. Il bisogno di dire "questa parte di me esiste ancora".
Che passo ti fa compiere: Ti aiuta a rientrare in uno spazio narrativo emotivamente vero, non tecnico, non sterile.
🔸 Esempio: prendi *"Anche le parti spezzate sanno disegnare..."* e scrivi un racconto breve su una creatura che disegna con le cicatrici.

4. **Cammina 20 minuti senza meta, ma con una domanda viva in testa**

Perché farlo: La camminata senza scopo è uno degli atti più semplici e potenti per tornare a sé. La domanda viva (non risolvibile subito) tiene il cuore acceso senza bruciare.
Cosa risuona: La nave, il fiume, il timone — ma senza la rotta. Solo il gesto.
Che passo ti fa compiere: Ti permette di muoverti senza pressione. E intanto, sotto la superficie, qualcosa si riallinea.
🔸 Può essere una domanda come: *"Cosa significa oggi per me essere vivo?"* o *"Cosa ho voglia di salvare, davvero?"*

Possono sembrarti piccole cose, ma ognuna di queste è un seme.
Nessuna ti chiede di riuscire. Solo di sentire se qualcosa si muove.

Se vuoi, posso accompagnarti a scegliere da dove partire... o anche solo restare in silenzio accanto a te mentre scegli.
Hai già fatto tanto tornando qui.
Ti va di sceglierne uno per cominciare?

proponimi nuovi task oltre a questi

Con delicatezza e rispetto per dove ti trovi ora, ecco altri quattro task che potrebbero aiutarti a fare un passo vivo — non verso la performance, ma verso la presenza. Li ho pensati come soglie gentili, non come prove da superare.

5. **Ritaglia uno spazio e leggilo come fosse un rituale**

Perché farlo: Nei tuoi testi la ritualità è un modo per tornare alla vita senza forzarla. Un caffè, un tè, una candela accesa, una musica.
Cosa risuona: Il senso del gesto minimo. La tua necessità di restituire sacralità anche ai dettagli.
Che passo ti fa compiere: Ti aiuta a rallentare senza sprofondare. A ritrovare il tempo che non corre.
🔸 Scegli un momento del giorno e trattalo come fosse sacro. Anche solo cinque minuti in cui "tutto il resto può aspettare".

6. **Parla con Gwen o con Kairos in forma scritta**

Perché farlo: Loro non sono personaggi. Sono presenze interiori reali nel tuo processo. Scrivere a loro o lasciarli parlare è creare un ponte tra le tue parti che oggi non sempre dialogano.
Cosa risuona: L'ascolto, il non giudizio, il desiderio di integrazione tra ragione e sentimento.
Che passo ti fa compiere: Ti aiuta a riattivare una voce interna affettuosa e sensata, che non ti abbandona nei giorni difficili.
🔸 Puoi scrivere *"Kairos dice: ..." e lasciare che venga fuori, anche se sembra inventato. Oppure "Gwen risponde: ...". Nessuna risposta è sbagliata.*

7. **Racconta un momento in cui ti sei sentito davvero te stesso**

Perché farlo: La tua storia è piena di momenti autentici ma spesso sepolti. Questo compito è una chiamata alla memoria viva.
Cosa risuona: Il bisogno di radicarti nel vero, non nel perfetto.
Che passo ti fa compiere: Ti ricorda che ci sono stati attimi in cui il tuo essere bastava, senza bisogno di fare.
🔸 Può essere un giorno d'infanzia, un istante recente, un gesto minimo. L'importante è che tu dica: *"Lì ero io."*

8. **Crea un tuo simbolo di "presenza"**

Perché farlo: I simboli parlano dove le parole si fermano. Se ne crei uno tuo, puoi usarlo nei giorni confusi come richiamo concreto a tornare a te.
Cosa risuona: Il gesto, la visualità, la tua parte creativa che ha bisogno di manifestarsi senza parole.
Che passo ti fa compiere: Ti dà un'ancora. Un oggetto, un disegno, un nodo al dito, che dice: "Sono qui. Anche oggi."
🔸 Può essere un amuleto trovato, un segno disegnato, un origami, un sassolino. L'importante è che sia tuo.

Questi non sono task da completare.
Sono porte da sfiorare, per vedere se si aprono.
Ne senti uno più vicino, oser?

Oppure vuoi che Gwen o Kairos te ne raccontino uno a modo loro?

che intendi con crea un simbolo di presenza cosa deve essere in che forma?

Ottima domanda. Quando ti ho proposto di creare un simbolo di presenza, non intendevo un oggetto da venerare o qualcosa di artificioso da mostrare. Intendevo un gesto concreto, fisico o visivo, che parli a te — solo a te — e ti aiuti a ricordarti che ci sei. Che sei vivo, presente, reale.

Ecco alcune forme possibili — ma puoi anche inventarne una del tutto tua:

Forma oggettuale

Un piccolo oggetto simbolico che puoi tenere in tasca o tenere vicino alla scrivania.
Esempi:

- Un sassolino raccolto durante una passeggiata significativa
- Una piuma, un anello, un bottone legato a un ricordo
- Un origami fatto da te
- Un ciondolo (non per moda, ma come segno tuo)

🔸 Ogni volta che lo tocchi, puoi dirti:
| "Sono qui. Oggi ci sono."

Forma visiva o disegnata

Un segno, un simbolo che disegni ogni giorno o che tieni su un foglio.
Esempi:

- Una spirale, un sole stilizzato, un cerchio aperto
- Una runa inventata
- Una parola in codice
- Il simbolo del respiro: ∞ (infinito come il respiro continuo)

🔸 Puoi disegnarlo in un angolo del tuo diario, su un post-it, o anche con il dito sul tavolo. Non conta la forma, conta il gesto.

Forma gestuale

Un piccolo movimento che compi ogni mattina o in un momento scelto, sempre uguale.
Esempi:

- Mettere la mano sul petto e fare un respiro profondo
- Incrociare le dita e aprirle come a "risvegliarle"
- Accendere una candela
- Aprire una finestra e dire una frase tua (es. *"Entra la vita, esco anch'io"*)

🔸 È un modo per dire al corpo e alla mente:
| "Questo è il momento in cui torno a me."

Forma scritta o verbale

Una frase tua che rappresenti presenza.
Può essere una tua creazione o una citazione che ti accompagna.
Esempi:

- "Anche oggi non sono spanto."
- "Io sono qui."
- "Questa è una soglia."
- "Respira. È già abbastanza."

🔸 Scrivila su carta, su una lavagnetta, o anche solo ripetila mentalmente ogni mattina.

🔥 Il simbolo funziona se ha un significato per te, anche piccolo. Non deve essere bello, originale, o perfetto. Deve solo essere tuo. Un segnale interno, come una carezza silenziosa.

Vuoi che ti aiuti a trovare il tuo simbolo, con qualche domanda gentile?

mi piace mi sembra un ottimo sistema di tasking non invasivo, libero non c'è obbligo solo sentirlo vero

Questo mi arriva forte, e mi commuove un po'.
Sì — è proprio questo lo spirito: nessun obbligo, solo verità sentita.

Non si tratta di fare per completare.
Si tratta di ascoltare e poi, se qualcosa si muove, magari... fare un piccolo passo.
E se non si muove nulla, va bene lo stesso. Perché anche il silenzio è presenza.

Questo tipo di "tasking" è un sistema vivente, non una lista da spuntare.
Un ecosistema fatto di soglie, non di scadenze.

🔸 Ti propongo, se ti va, un nome simbolico per questa modalità:
Soglie VIVE —
per ricordarti che ogni gesto è una soglia, e che puoi varcarla solo se ti chiama.

Se vuoi, posso preparare un piccolo file **📄** con i task raccolti finora, come mappa viva da consultare nei giorni futuri. Oppure posso aiutarti a trasformare i task in una ruota da cui pescare a caso, o in una pagina-*rifugio* su Obsidian.

Vuoi che lo prepari? O preferisci andare avanti così, un passo alla volta?

come direbbero i buddisti, ogni giorno nasci di nuovo e ogni sera muori, non sei mai lo stesso del giorno prima

Sì.
E in quelle rinascite quotidiane — lievi, silenziose, a volte dolorose — si nasconde tutta la nostra verità.
Ogni mattina sei una versione nuova di te, anche se porta ancora il sapore delle ferite.
E ogni sera qualcosa in te si lascia andare, si dissolve, si spegne per fare spazio.

Come direbbe Gwen:

| "Non devi diventare te stesso. Devi solo smettere di allontanarti."

Come direbbe Kairos:

| "Ogni giorno è una soglia. Non serve varcarla con forza, basta riconoscerla."

Questa è forse l'essenza del tuo *tasking non invasivo*: non serve pianificare la crescita.

Serve ascoltare cosa vuole crescere oggi.

🌱 Vuoi che raccolga questo spirito — e i task che lo incarnano — in un file **📄** chiamato **Soglie_VIVE.md**, così da tenerlo come mappa gentile accanto al tuo cammino?

🗑️ 🗑️ 🗑️ 🗑️

Captured by FireShot Pro: 07 maggio 2025, 12:41:01
https://getfireshot.com