

# Task personalizzati per percorso

## ■ 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. Propone 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.

All the files uploaded by the user have been fully loaded. Searching won't provide additional information.

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, ora? 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 artistico 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 sparito.” - “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 ``\md`` 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 `.md` chiamato `Soglie\_VIVE.md`, così da tenerlo come mappa gentile accanto al tuo cammino?