

METODO MARGINE

Kit Operativo Base

Strumenti pratici per creare spazio mentale
attraverso **stabilità quotidiana**

Strumenti stampabili

METODO MARGINE

Mappa del metodo

1 OSSERVARE

Vedere dove il margine si perde.



2 RICONOSCERE

Individuare il carico invisibile.



3 STABILIZZARE

Creare continuità quotidiana.



4 DISTRIBUIRE

Evitare accumuli nel tempo.



5 RIDURRE

Eliminare ciò che genera attrito.



6 PROTEGGERE

Difendere il margine recuperato.

RISULTATO

meno attrito
meno carico invisibile
più stabilità
più spazio mentale

più margine

**Il margine non è ciò che resta quando tutto è fatto.
È ciò che scegli di proteggere prima che tutto ti riempia.**

SISTEMA 30 MINUTI

Mantenimento quotidiano

Stabilizza la casa ogni giorno in modo leggero e continuo.

MATTINO

Ripristino visivo (10 minuti)

- superfici principali libere
- oggetti fuori posto riportati
- area di passaggio sgombra

AREA CRITICA

Contenimento accumulo (10 minuti)

- scegli una sola zona
- intervieni dove si accumula di più
- riduci il carico visibile

Esempi:

- tavolo cucina
- ingresso
- scrivania

SERA

Prevenzione (10 minuti)

- prepara lo spazio per il giorno dopo
- riduci le decisioni del mattino
- stabilizza l'area più usata

REGOLA

Timer. Stop allo scadere.

Non fare di più.

Non recuperare.

Non perfezionare.

PRINCIPIO

La stabilità crea margine.

Non l'intensità.

ROTAZIONE ESSENZIALE

Mantenimento settimanale

Distribuisci l'attenzione nel tempo. Evita accumuli.

Ogni settimana dedica attenzione a una sola zona della casa.
Per mantenerla stabile.

SETTIMANA 1

Cucina

SETTIMANA 2

Bagno

SETTIMANA 3

Zona giorno

SETTIMANA 4

Zona notte

Alla quinta settimana il ciclo ricomincia.

Come usarla

- scegli la zona
- fai un reset leggero
- rimetti ordine negli spazi principali
- elimina ciò che è rimasto in sospeso

REGOLA

- Non serve fare tutto.
- Serve tornare regolarmente.

PRINCIPIO

- La rotazione crea stabilità.
- La stabilità evita il recupero.

5 ELIMINAZIONI

Sottrazione settimanale

Ogni settimana elimina 5 elementi che generano attrito.

Non serve svuotare tutto.

Serve ridurre ciò che richiede attenzione.

Poco alla volta.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Possono essere:

oggetti - attività - decisioni

Chiediti:

Serve davvero?

Ha una funzione attiva?

Posso eliminarlo o semplificarlo?

Non cercarne dieci - Trova le prime cinque.

Il margine si costruisce per sottrazione.

SLOT PROTETTO

Protezione del tempo

Il tempo liberato non è automaticamente tuo.

Se non lo proteggi, si riempie di nuovo.

Richieste - Attività - Distrazioni

Il mio slot protetto:

Giorno: _____

Orario: _____

Durata: _____

Scegli uno spazio:

*non lungo
non ambizioso
ripetibile*

Esempi:

*30 minuti la domenica mattina
un pomeriggio senza notifiche
una sera senza impegni extra*

*Non deve essere perfetto.
Deve essere difeso.*

Lo slot protetto non è tempo per fare di più.

È tempo per scegliere.

TRACKER SETTIMANALE

Monitoraggio leggero

Non serve essere perfetti.

Serve essere presenti.

Lunedì ☐

Martedì ☐

Mercoledì ☐

Giovedì ☐

Venerdì ☐

Sabato ☐

Domenica ☐

Segna il giorno se hai:

- ✓ applicato il Sistema 30 Minuti
- ✓ mantenuto uno spazio stabile
- ✓ evitato accumulo evidente

Fine settimana:

Dove ho mantenuto stabilità?

Dove si è accumulato attrito?

Cosa semplifico la prossima settimana?

Non recuperare.

Riprendi.

Il margine si costruisce tornando.

Nota finale

Questo kit è una versione essenziale del Metodo Margine.

Questo kit operativo è uno strumento pratico.

Non richiede perfezione.
Richiede continuità.

Adattalo alla tua realtà.
Usalo con leggerezza.

Il Metodo Margine non è un sistema rigido.
È una struttura da mantenere nel tempo.

Se qualcosa non funziona,
semplifica.

Se ti fermi,
riprendi.

Il margine si costruisce così.

Per approfondire il metodo e trovare altre risorse:

www.progettomargine.it

Contatti

info@progettomargine.it

Questo materiale è a scopo informativo e organizzativo.

Non sostituisce consulenze professionali.