



RESTO O VADO?

Il Quaderno del Bivio

di _____



Come si usa questo quaderno

UNA RACCOMANDAZIONE, PRIMA DI TUTTO IL RESTO

Non usarli tutti. Davanti a un bivio non ti servono quindici tecniche: usarle tutte insieme è il modo più sicuro per ricreare la paralisi dei quarantasette tipi di pane. Scegli le pagine che parlano al tuo caso di oggi e lascia stare le altre.

IL PRONTO SOCCORSO DELL'INDECISIONE

Se non sai da dove partire, ascolta come ti suona il blocco. L'indecisione parla quasi sempre con una di tre voci.

«È troppo grande»

pagina 3

Rimpicciolisci, col primo passo più piccolo possibile.

«È troppo lontano, ci penserò»

pagine 10 e 15

Avvicina il futuro: il 10/10/10 e il test degli ottant'anni.

«È troppo difficile, è per sempre»

pagine 9 e 12

Allarga e pesa la porta: le opzioni nascoste e la porta girevole.

Prima si parte.

Il mio bivio

LA DOMANDA VERA CHE MI TIENE SVEGLIO

Prendi il tuo bivio, quello che ti tiene sveglio, e scrivilo in una riga. Per iscritto: la differenza sta tutta in quella riga.

DA QUANTO TEMPO È VIVA QUESTA DOMANDA?

☐ È viva da più di 72 ore (se si è sgonfiata, era una giornata pesante travestita da crisi)

IL CONTROLLO DEI DIECI SECONDI, PRIMA DI LAVORARCI

Quattro domande, dieci secondi. Se anche una sola risposta è storta e la decisione può aspettare, falla aspettare.

☐ Ho dormito?

☐ Sono calmo?

☐ Ho la testa libera?

☐ Sono in un posto tranquillo?

Attento: la spia si accende anche per le emozioni belle. Il controllo vale nei due sensi.

LA STORIA CHE MI RACCONTO

 donatodetullio.com · Resto o Vado?

IL FATTO, SENZA COMMENTI

 donatodetullio.com · Resto o Vado?

La vista dall'esterno

Invece di chiederti come andrà a te, vai a chiedere com'è andata a loro. Tre persone che la strada del tuo bivio l'hanno già percorsa, con esiti diversi: una a cui è andata bene, una a cui è andata male, una a metà.

Le tre domande: com'è una giornata normale, lì dove sei arrivato? Cosa sapresti oggi che avresti voluto sapere prima? Cosa ti è costato che nessuno ti aveva detto?

PERSONA 1 • È ANDATA BENE

PERSONA 2 • È ANDATA MALE

PERSONA 3 • A METÀ

LA REGOLA. I DATI MIGLIORI STANNO A UNA CONVERSAZIONE DI DISTANZA.

Il diario decisionale

Prima di una scelta importante scrivi: cosa decido, perché davvero, cosa mi aspetto, come mi sento. Rileggi a mesi di distanza: è l'unico specchio onesto che hai.

DATA

COSA DECIDO

PERCHÉ DAVVERO

COSA MI ASPETTO

COME MI SENTO

ESITO ATTESO

LA MIA PENDENZA (DOPO QUALCHE PAGINA)

Il diario, riletto, ti mostra da che parte pendi: c'è chi dopo una vittoria alza la posta senza guardare, e chi dopo una bruciatura non attraversa più nemmeno col verde. Da che parte pendo io?

La bussola dei valori

I tuoi quattro valori. Non dieci: quattro. Dieci valori sono nessun valore.

I MIEI QUATTRO VALORI

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

IL VOTO, PER RENDERLO CONCRETO

Per ciascuna strada del tuo bivio: quanto ogni valore potrebbe respirarci dentro, da uno a dieci? Non è matematica, e il totale non decide al posto tuo: è una radiografia.

	STRADA A	STRADA B
Valore 1	_____	_____
Valore 2	_____	_____
Valore 3	_____	_____
Valore 4	_____	_____

LA REGOLA. I VALORI VANNO AGGIORNATI. COME IL NAVIGATORE.

Le porte nascoste

LA PORTA C

«E se non potessi né restare né partire?» Chiudi le due porte ovvie e guarda quali altre compaiono.

LE OPZIONI OLTRE IL BIVIO A DUE USCITE

I MIEI «NON POSSO»

Il bivio finto è fatto anche dei muri intorno, e parecchi li hai costruiti tu. Per ognuno chiediti: è un fatto, o è una regola che mi sono scritto da solo? Un fatto ha una prova. Una regola ha solo la tua firma sotto.

«NON POSSO...»	FATTO	REGOLA CON LA MIA FIRMA
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

LA REGOLA. QUELLO CHE HA LA TUA FIRMA LO PUOI RISCRIVERE.

Chi voglio essere

Non stai scegliendo tra due strade: stai scegliendo tra due versioni di te.

Quale versione di me sceglie la strada A?

Quale versione di me sceglie la strada B?

Quale delle due mi piace? Non quale conviene: quale mi piace.

IL TEST DEGLI OTTANT'ANNI

Immagina di avere 80 anni e guarda indietro: quale strada mi pentirò di non aver preso?

LA REGOLA. NON STAI SCEGLIENDO TRA DUE STRADE, MA TRA DUE VERSIONI DI TE.

Il tagliando del serbatoio

Cinque domande, una volta al mese. Rispondi d'istinto, con un voto da 1 a 10.

	MESE 1	MESE 2	MESE 3
Quanto mi sento in controllo delle mie giornate?	_____	_____	_____
Quanto riesco a prendere decisioni senza rimandarle?	_____	_____	_____
Quanto mi sento recuperato dopo un weekend?	_____	_____	_____
Quanto sono presente nelle relazioni che contano?	_____	_____	_____
Quanto la mia vita somiglia a quella che voglio?	_____	_____	_____
TOTALE	_____	_____	_____

Sopra 35: il serbatoio regge. Tra 25 e 35: qualcosa va alleggerito adesso. Sotto 25: fermati e recupera prima di decidere qualsiasi cosa grande. Quel bivio non si firma: si rimanda, con una data.

LA REGOLA. OLTRE IL PUNTO DI ROTTURA NON SI DECIDE. SI RECUPERA.



Il test dell'inversione

INVERTI LE POSIZIONI

Immagina di avere già la vita B, quella nuova. Da lì, torneresti indietro alla vita che hai adesso? Se la risposta è un sì convinto, restare è una scelta. Se è un no, non è amore per la vita di adesso: è inerzia.

PESA LA PORTA

Questa scelta quanto è reversibile, da 1 (senso unico) a 10 (porta girevole)?

Reversibilità (1-10): _____

- ☐ Porta girevole: decidi col 70% e parti, l'errore costa poco e insegna
- ☐ Porta a senso unico: merita il giro lungo, pre-mortem prima di aprirla

LA REGOLA. TRA L'INERZIA E UNA DECISIONE C'È LA STESSA DIFFERENZA CHE PASSA TRA GALLEGGIARE E NUOTARE.

Il pre-mortem

Vai avanti di un anno e dichiara la decisione morta. Non «potrebbe andare male»: è andata male, è già successo. E adesso scrivi: perché?

L'AUTOPSIA: PERCHÉ È FALLITA?

I TRE RISCHI VERI, E PER CIASCUNO LA CONTROMOSSA

Rischio 1

Contromossa, da mettere oggi

Rischio 2

Contromossa, da mettere oggi

Rischio 3

Contromossa, da mettere oggi

LA REGOLA. PIÙ SEI SPIETATO ADESSO, PIÙ SEI AL SICURO DOPO.

LA REGOLA. QUASI NESSUNA PAURA È IRREVERSIBILE.

Le prospettive

LA REGOLA DEL 10/10/10

Come mi sentirò tra 10 minuti, tra 10 mesi, tra 10 anni? A 10 minuti parla l'ego, a 10 anni parlano i valori.

TRA 10 MINUTI

TRA 10 MESI

TRA 10 ANNI

LA DOMANDA DELL'AMICO

Cosa consiglierai al mio migliore amico se fosse al posto mio?

LA REGOLA. L'EGO NON TI CHIEDE MAI COME STARAI. TI CHIEDE COME APPARIRAI.

La moneta che non decide

Testa e croce sulle due strade. Lancia. E mentre la moneta è in aria, ascolta cosa speri che esca: quella è la risposta. La moneta non decide niente, ti fa solo confessare.

QUALE LATO HO SPERATO CHE USCISSE?

LA REGOLA. LA MONETA NON DECIDE. CONFESSA.

La destinazione in una frase

Una frase sola: in che campo giochi, che punto fai, entro quando.

CAMPO (DOVE GIOCO)

PUNTO (COSA MISURO)

SCADENZA (ENTRO QUANDO)

LA MIA DESTINAZIONE, IN UNA FRASE

LA REGOLA. UN SOGNO SENZA UNA DATA È SOLO UN AUGURIO. METTICI LA DATA.

I se-allora

Non «ci proverò», ma «SE succede X, ALLORA faccio Y». Aggancia l'azione a una situazione precisa, così parte da sola.

SE _____ ALLORA _____

SE _____ ALLORA _____

SE _____ ALLORA _____

IL CONTROLLO DELLE BASI

Le tre o quattro cose pratiche senza cui la tua destinazione non sta in piedi, verificate una per una: i mesi di preavviso, i soldi veri del cuscinetto, i documenti, chi va a prendere i bambini il martedì.

_____	☐ Verificata
_____	☐ Verificata
_____	☐ Verificata
_____	☐ Verificata

LA REGOLA. È LA ROBA PICCOLA CHE TIENE IN ARIA LA ROBA GRANDE.

I segnali d'uscita

Se scegli di restare, scrivi oggi, a mente fredda, due o tre condizioni concrete che, se compaiono, riaprono la decisione. Restare con le spie accese è una scelta che si rinnova; restare senza è solo sperare.

Segnale 1

Segnale 2

Segnale 3

DATA DI VERIFICA IN AGENDA (VERA)

LA REGOLA. RESTARE CON LE SPIE ACCESE È COSTRUIRE.

20

LA PAGINA FIRMATA

La mia decisione

HO DECISO CHE

DATA

FIRMA

Esci con una pagina. Firmala.

Il giro completo: le dieci mosse

La mappa di tutto il percorso. Spunta le mosse man mano che le fai: quasi tutte le hai già fatte, pagina per pagina.

- ☐ **Uno. Filtra.** pag. 3
Il dubbio è vivo da più di 72 ore e ti presenti riposato, calmo e con la testa libera?
- ☐ **Due. Orientati.** pagg. 8 e 10
I tuoi quattro valori, e quale versione di te scegli.
- ☐ **Tre. Guarda i fatti.** pag. 4
Cosa è osservabile, cosa è la storia che ti racconti. E quanti mesi reggi, a entrate zero.
- ☐ **Quattro. Allarga.** pag. 9
La porta C: le opzioni vere sono quasi sempre più di due.
- ☐ **Cinque. Pesa la porta.** pag. 12
Girevole o a senso unico?
- ☐ **Sei. Decidi.** pagg. 13 e 21
Pre-mortem sulla strada preferita, poi scegli, con una data.
- ☐ **Sette. Fissa la destinazione.** pagg. 17 e 18
Campo, punto, scadenza. Più i se-allora e il controllo delle basi.
- ☐ **Otto. Scava, se serve.** pagg. 16 e 20
La destinazione è perfetta sulla carta e resta sfocata nel petto? Moneta e desiderio.
- ☐ **Nove. Verifica.** pag. 6
La vista dall'esterno e il consiglio di chi ti dice la verità.
- ☐ **Dieci. Proteggi e registra.** pagg. 18, 19 e 7
Se vai: i se-allora in vista. Se resti: i segnali d'uscita. E la pagina di diario.

A DISTANZA DI TEMPO

Il tagliando della scelta

Da rifare a sei mesi dalla pagina firmata. I decisori di mestiere si giudicano su una cosa sola: non sul risultato, ma sul processo.

LA SCELTA STA TENENDO?

COSA DICE IL DIARIO, RILETTO OGGI?

IL PROCESSO: AVEVO DECISO BENE CON QUELLO CHE SAPEVO ALLORA?

L'ESITO: COM'È ANDATA, NEI FATTI?

Se avevi deciso bene con quello che sapevi allora, non hai sbagliato tu: è andata male, che è un'altra cosa. Si ricalcola il percorso e si riparte.

Una sotto l'altra

Regola zero: si decide con la luce accesa.

Il dubbio che passa era una giornata storta. Il dubbio che resta è un messaggio.

Ogni sì a una decisione che non conta è un no a una che conta.

La fiducia arriva dopo. Prima si parte.

Non discutere con la voce: apri il dossier.

Oltre il punto di rottura non si decide. Si recupera.

L'ego non ti chiede mai come starai. Ti chiede come apparirai.

I valori vanno aggiornati. Come il navigatore.

Non stai scegliendo tra due strade, ma tra due versioni di te.

La memoria ti racconta una storia. Prima di deciderci sopra, controlla i fatti.

Non ti serve sapere dove arrivare. Ti serve sapere in che campo giocare.

Non decidere è già una decisione. Assicurati di prenderla tu.

Un sogno senza una data è solo un augurio. Mettici la data.

I dati ti dicono cosa conviene. Solo il desiderio ti dice cosa vuoi.

Le decisioni grandi non si delegano, ma non si prendono da soli.

Non esiste la scelta giusta. Esiste la scelta tua, fatta con metodo e sostenuta nel tempo.

E quella che le tiene insieme tutte: Prima si parte.