



La settimana che ti sostiene

*Organizzare la quotidianità durante le terapie,
senza sentirti travolta.*

Una guida pratica di **Sabrina Bellodi**
Cancer Coach — al tuo fianco in tutto il “resto” della vita



PRIMA DI INIZIARE

Le terapie occupano il corpo. Tu puoi riprenderti il resto.

Quando ho affrontato le mie terapie, ho scoperto una cosa che nessuno mi aveva spiegato: il calendario smette di essere tuo. Visite, esami, recuperi, giorni in cui l'energia semplicemente non risponde. Ci si sente travolti, e in colpa per non riuscire a fare tutto.

Con il tempo ho capito che non serviva fare di più: serviva organizzare in modo diverso, intorno a come stavo davvero. Questa guida raccoglie il metodo che oggi condivido con le persone che accompagno. Non riguarda le cure — quelle restano nelle mani della tua équipe — ma tutto ciò che le circonda.

Un passo alla volta, insieme. — Sabrina Bellodi

IL METODO · 5 PRINCIPI

1

Una sola agenda per tutto

Cure, impegni, vita e riposo in un unico posto, cartaceo o digitale. Avere tutto sotto un solo sguardo toglie il rumore di fondo e la sensazione di rincorrere.

2

Mappa la settimana in tre tipi di giorni

Giorni di *terapia*, giorni *cuscinetto* (recupero, niente impegni) e giorni *tuo*i. Organizza ogni cosa in base al tipo di giorno, non al senso del dovere.

3

Pianifica il riposo come un appuntamento

Scrivilo in agenda con la stessa dignità di una visita. Il riposo non è ciò che resta: è parte del piano.

4

Il budget delle energie

Pensa all'energia come a una batteria limitata. Scegli **massimo tre priorità al giorno**. Tutto il resto è un di più, non un fallimento.

5

Delega decisa a mente lucida

Decidi *prima*, in un momento sereno, chi chiamare e per cosa. Così nel giorno difficile non devi anche organizzare l'aiuto: è già pronto.

La domanda della sera. Prima di dormire, chiediti: «Di cosa ho bisogno domani?». Non «cosa devo fare». È una domanda piccola che cambia il modo in cui affronti il giorno dopo.



DA STAMPARE E COMPILARE

La tua settimana, su una pagina

Per ogni giorno, decidi il tipo di giornata, le tue (massimo) tre priorità, una cosa solo per te e chi può darti una mano. Compilala la domenica, con calma.

Giorno	Tipo di giorno (terapia / cuscinetto / tuo)	Le mie 3 priorità	Una cosa per me	Chi mi aiuta
Lunedì				
Martedì				
Mercoledì				
Giovedì				
Venerdì				
Sabato				
Domenica				

PER I GIORNI "NO"

Il kit pronto in anticipo

I giorni difficili arrivano. La differenza la fa prepararli quando stai bene, non quando sei già in difficoltà.

Prepara prima

- Pasti semplici già pronti o facili
- Una borsa/angolo con il necessario a portata
- Numeri utili scritti in un solo posto
- Una serie, un libro, una playlist che ti fa stare bene

Concediti di

- Dire «oggi non ce la faccio», senza colpa
- Spostare ciò che non è urgente
- Chiedere aiuto per **una** cosa precisa
- Non essere un esempio per nessuno



UN ULTIMO PENSIERO

Non devi attraversare tutto questo da sola.

Organizzare la quotidianità è un primo passo concreto per ritrovare un senso di controllo quando sembra che decidano tutto gli altri. Ma a volte serve anche qualcuno accanto: per fare ordine, per ritrovare le tue priorità, per ricordarti chi sei oltre alla malattia.

È esattamente il lavoro che faccio. Da coach, e da persona che quella strada l'ha percorsa.

Parliamone, senza impegno.

La prima chiamata conoscitiva è gratuita: 30 minuti, online, per capire insieme se posso esserti utile. Nessuna pressione, nessuna vendita.

Scrivimi su WhatsApp al **+39 3482306021**

Oppure scrivimi "INIZIO" su Instagram: **@lasabri_cc**

Sabrina Bellodi · Cancer Coach

www.sabrinabellodi.eu · [@lasabri_cc](https://www.instagram.com/lasabri_cc) · cc@sabrinabellodi.eu