

# Metodo Zia Mai™

**3 Micro Azioni da 20 Minuti  
per Riprendere il Controllo  
anche Quando la Casa è un Caos**

Per mamme e donne che si sentono travolte  
da faccende, famiglia e zero tempo per sé

*Scansiona il  
QRcode  
e resta in  
contatto*





# Inizia da qui: respira, sei nel posto giusto.

Se sei qui, è perché:

- la casa sembra una giungla,
- hai la testa piena e zero minuti per te,
- l'ultima volta che ti sei rilassata...  
... c'erano ancora i DVD

**Ma respira. Qui non servono superpoteri.  
Ti bastano 20 minuti al giorno e un  
pizzico di metodo.**

**Il "Metodo Zia Mai" è pensato per chi ha:**

- la lista delle cose da fare lunga 3 metri,
- la casa che grida vendetta,
- e la sensazione che stia perdendo il controllo.

In queste pagine trovi 3 micro azioni facili,  
concrete e "antipanico" da fare anche se  
hai un figlio appeso al collo e la cena sul  
fuoco.

---

***Non ti prometto una casa da copertina.***

***Ma ti prometto una mente più leggera.***

---



# AZIONE #1: LA SPAZZOLATA ANTI-CAOS™

👉 20 minuti per respirare.  
Inizia da un solo punto.

## ★ Cos'è?

Una micro azione di  
«sgombero visivo rapido»

- ▶ per dare subito una
- ▶ sensazione di ordine...
- ▶ anche se il resto della casa è un disastro.



## ✂ Cosa devi fare:

1. Scegli un punto strategico che vedi spesso (es. l'ingresso, la cucina, un angolo del salotto).
2. Prendi una busta, una scatola o una shopper vuota.
3. Imposta un timer da 20 minuti.
4. Inizia la tua “spazzolata”:

Raccogli tutto ciò che non dovrebbe stare lì  
Niente giudizi, niente decisioni: solo togli  
Metti tutto nella scatola

## 5. Finito il tempo? Stop! Davvero.

Non cercare di rimettere tutto e posto:  
Il bello è proprio lasciare spazio visivo subito.

## ♥ Perché funziona (anche se ti sembra troppo semplice):

Il cervello si rasserena quando vede uno spazio pulito.  
Non risolvi tutto, ma senti di aver fatto qualcosa che conta.

E ti viene voglia di continuare (ma solo se vuoi!).



## AZIONE #2

# Il Punto Caldo™



**Spegni lo stress visivo.  
Inizia da un solo punto.**

★ **Cos'è:** Un mini blitz da 20 minuti per trasformare un angolo di frustrazione... in un piccolo orgoglio casalingo.

### > Cosa devi fare:

1. Scegli il punto che ti stressa di più ogni giorno.  
(Il lavello pieno, il tavolo sommerso, lo scaffale dell'orrore, il bagno degli ospiti... scegli TU.)
2. Imposta un timer da 20 minuti.
3. Inizia il blitz:
  - Butta il superfluo (sii cattiva, Zia Mai approva 🤪)
  - Raggruppa oggetti simili
  - Passa un panno: via polvere e sensi di colpa
4. Guarda il prima/dopo. Respira.



♥ **Perché funziona (e crea dipendenza buona):**

**Questo punto lo vedi ogni giorno !  
Cambia lui = cambia anche come ti senti**



**Obiettivo:** darti la prova concreta che puoi cambiare le cose... anche a microdosi.



# AZIONE #3: Il Veloce & Furiosa™

← Quando non sai da dove iniziare, inizia da qui.

## ♥ Cos'è?

Un reset mentale travestito da azione pratica.  
Ti fa sbloccare anche nei momenti peggiori, quando ti gira la testa solo a pensare a tutto quello che c'è da fare.



## 🔧 Cosa devi fare:

1. Prendi un foglio e scrivi 3 cose che ti stanno stressando oggi.

Es: la pila di panni, la borsa da svuotare, i giochi ovunque, la spesa da fare...

2. Scegline solo 1.

3. Imposta il timer: 20 minuti e via!

4. Agisci: inizia, anche a caso, anche senza un piano.

L'obiettivo NON è finire.

L'obiettivo è fare movimento.

Sbloccarti.



## ♥ Perché funziona (anche se non finisci nulla:)

Spesso il problema non è il disordine... ma il blocco mentale.



**OH!**

**VUOI CAMBIARE LA TUA GIORNATA  
O VUOI CONTINUARE A LAMENTARTI?**

**HAI 20 minuti.**

**ALZATI e muoviti!**

**IL RESTO SONO SOLO SCUSE!**



Metodo Zia Mai™

# Ce l'hai fatta. Ora non fermarti.

Ti è sembrato difficile?

E invece... hai già mosso i primi passi.

Hai creato spazio, abbassato il rumore nella testa,  
messo in pausa il caos.

Se ti sei sentita più leggera anche solo per un  
momento, allora sei pronta per continuare.

Ho preparato altri consigli, ispirazioni e strumenti  
utili per chi – come te – non si accontenta di  
sopravvivere, ma vuole *organizzarsi per vivere meglio*.



**Vuoi riceverli?**

***Iscriviti alla newsletter*** su [www.ziamai.it](http://www.ziamai.it)  
***e continua il percorso con me.***

***Anche un giorno alla volta. Ma non da sola.***

**Sei stanca, ma non sei finita.**  
**Hai solo bisogno di un nuovo modo**  
**di fare spazio. Dentro e fuori.**

