

IL DIARIO DEL SE' DEL FUTURO <u>Crea intenzionalmente una nuova versione di te</u>

ATTENZIONE! QUESTA È UNA PRATICA (HE RICHIEDE TEMPO, NON È UN QUICK FIX. Dovrai scrivere un diario, come forse facevi da piccola. In questa pr



Dovrai scrivere un diario, come forse facevi da piccola. In questa pratica la ripetizione è fondamentale. Solo facendo una stessa azione più volte creiamo nuove connessioni nel nostro cervello (si chiama neuroplasticita'). Perché ciò accada dovrai impegnare 10 minuti al giorno per almeno 30 giorni.

Lo so, è un impegno! Ma prova ad organizzare le tue giornate di conseguenza in modo da non saltare un giorno. Imposta una sveglia prima o metti un promemoria sul tuo telefono per farlo prima di andare a letto.

Scegli uno spazio in cui conservare il diario che sia pratico per te.



LE NEUROSCIENZE CONFERMANO L'IMPORTANZA DELLA SCRITTURA

La ricerca dimostra che scrivere è un potente strumento di connessione tra la mente e le emozioni. Mentre scrivi, rimani presente e concentrati sulle parole e sulle emozioni che quelle parole suscitano.



SUPERA LE RESISTENZE DELLA MENTE

Ogni volta che inizi qualcosa di nuovo, il cervello crea molte "rumore mentale" attorno ad esso. Questo perché al cervello non piacciono le situazioni nuove e incerte. Accogli la difficoltà iniziale come parte del processo: imparare a superare gli ostacoli della mente in modo efficace ha un valore immenso per il tuo benessere.



SCEGLI IL MOMENTO DELLA GIORNATA IN CUI HAI LE IDEE PIÙ CHIARE

Scrivi al tuo se' del futuro quando la tua mente è in uno stato di pace e chiarezza. Per alcune persone questo accade la mattina al risveglio, per altri è la sera. Meglio non farlo nel mezzo di una crisi o se senti emotivamente stressata o provata.



CONSAPEVOLEZZA DI SE'

PRIMA DI TUTTO PORTA CONSAPEVOLEZZA SU QUALI OBIETTIVI VUOI RAGGIUNGERE CON QUESTO LAVORO

| | DSA SENTO IL BISOGNO DI CAMBIARE TRA I MIEI COMPORTAMENTI ABITUALI? FOCALIZZATI SU UNO. |
|------|---|
| ESEN | 1PIO: VOGLIO IMPARARE A REGOLARE MEGLIO LE MIE EMOZIONI |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| 2) | SCRIVI ALCUNE AFFERMAZIONI CHE TI AIUTINO A RAGGIUNGERE IL TUO SCOPO, SCRIVI LIBERAMENTE, NON PENSARE |
| ESEN | APIO: "SONO CAPACE DI OSSERVARE LE MIE EMOZIONI", "POSSO SCEGLIERE COME REAGIRE", "VOGLIO PACE" |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |



IL DIARIO DEL SE' DEL FUTURO

PRIMA DI TUTTO PORTA CONSAPEVOLEZZA SU QUALI OBIETTIVI VUOI RAGGIUNGERE CON QUESTO LAVORO

| CRIVI COME II MPIO: "CERCI | | | RE LA MIA RA | ABBIA", "FARÒ | QUALCHE RES | PIRO PROFON | | /OLTA CH |
|--------------------------------|--|---|-----------------------------|--------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|-----------------|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| CRIVI UNA LI PIO: "PASSAR | ISTA DELLE COS RE PIÙ TEMPO | SE CHE TI FANI Di qualità co | VO STARE BEN DN LA FAMIG | IE E CHE VUOI Lia", "dedica | COLTIVARE DI | I PIÙ (E RILEC [ri", "dipino | GGILA SPES Gere", "F/ | SO) RE SPOR |
| CRIVI UNA LI 1PIO: "PASSAR | ISTA DELLE COS LE PIÙ TEMPO | SE CHE TI FANI Di qualità co | VO STARE BEN On la famig | JE E CHE VUOI Lia", "dedica | COLTIVARE DI IRMI AGLI AL' | I PIÙ (E RILEC Tri", "dipino | GGILA SPES GERE", "F <i>a</i> | SO) .re spor |
| CRIVI UNA LI IPIO: "PASSAR | ISTA DELLE COS K <mark>e più tempo</mark> | SE CHE TI FANN DI QUALITÀ CO | VO STARE BEN On la famig | JE E CHE VUOI Lia", "dedica | COLTIVARE DI IRMI AGLI AL | I PIÙ (E RILEC RI", "DIPINO | GGILA SPES Gere", "F <i>i</i> | SO) RE SPOR |
| CRIVI UNA LI IPIO: "PASSAR | ISTA DELLE COS L <mark>e più tempo</mark> | SE CHE TI FANI <mark>di qualità c</mark> o | VO STARE BEN DN LA FAMIG | IE E CHE VUOI Lia", "dedica | COLTIVARE DI | I PIÙ (E RILEC Tri", "dipino | GGILA SPES GERE", "F <i>a</i> | SO) IRE SPOR |
| CRIVI UNA LI IPIO: "PASSAR | ISTA DELLE COS RE PIÙ TEMPO | SE CHE TI FANI <mark>di qualità c</mark> o | VO STARE BEN On la famig | JE E CHE VUOI Lia", "dedica | COLTIVARE D. IRMI AGLI AL | I PIÙ (E RILEC Tri", "dipino | GGILA SPES GERE", "F <i>a</i> | SO) IRE SPOR |
| CRIVI UNA LI IPIO: "PASSAR | ISTA DELLE COS R <mark>e più tempo</mark> | SE CHE TI FANI <mark>Di qualità c</mark> o | VO STARE BEN On la famig | JE E CHE VUOI Lia", "Dedica | COLTIVARE DI | I PIÙ (E RILEC RI", "DIPINO | GGILA SPES Gere", "F <i>i</i> | SO) IRE SPOR |
| SCRIVI UNA LI 1PIO: "PASSAR | ISTA DELLE COS | SE CHE TI FANI <mark>di qualità co</mark> | VO STARE BEN On la famig | JE E CHE VUOI LIA", "DEDICA | COLTIVARE DI | I PIÙ (E RILEC Tri", "Dipino | GGILA SPES Gere", "FA | SO) IRE SPOR |
| SCRIVI UNA LI 1PIO: "PASSAR | ISTA DELLE COS | SE CHE TI FANI <mark>Di qualità c</mark> o | VO STARE BEN On la famig | JE E CHE VUOI Lia", "Dedica | COLTIVARE DI | I PIÙ (E RILEC IRI", "DIPINO | GGILA SPES GERE", "FA | SO) IRE SPOR |
| SCRIVI UNA LI 1PIO: "PASSAR | ISTA DELLE COS | SE CHE TI FANI DI QUALITÀ CO | VO STARE BEN On la famig | JE E CHE VUOI LIA", "DEDICA | COLTIVARE DI | I PIÙ (E RILEC IRI", "DIPINO | GGILA SPES GERE", "FA | SO) IRE SPOR |
| SCRIVI UNA LI 1PIO: "PASSAR | ISTA DELLE COS | SE CHE TI FANI | VO STARE BEN ON LA FAMIG | JE E CHE VUOI LIA", "DEDICA | COLTIVARE D | I PIÙ (E RILEC Gri", "Dipino | GGILA SPES GERE", "FA | SO) IRE SPOR |



IL DIARIO DEL SE' DEL FUTURO

| DATA DI OGGI |
|--|
| LA MIA AFFERMAZIONE DI OGGI È |
| |
| EX: "SONO CALMA E PACIFICA. SONO IN GRADO DI OSSERVARE E NON REAGIRE" |
| |
| OGGI MI IMPEGNO A FARE QUALCHE PICCOLO CAMBIAMENTO IN MERITO A |
| EX: OGGI MI CONCENTRERÒ SU COME CAMBIARE IL MIO MODO DI RISPONDERE AI TRIGGER EMOTIVI |
| |
| |
| OGGI MI SENTO GRATA PER |
| EX: L'OPPORTUNITÀ DI DIVENTARE UNA VERSIONE DIVERSA DI ME STESSA. PER LA PASSEGGIATA NEL MIO PARCO PREFERITO. PER LA TELEFONATA DI UN'AMICA CHE MI HA FATTO SORRIDERE |
| |
| 3 CARATTERISCTICHE CHE IL MIO SE' DEL FUTURO AVRÀ SONO |
| EX: GRATITUDINE, ABBONDANZA E CAPACITÀ DI VIVERE IL MOMENTO PRESENTE |
| |
| |



IL DIARIO DEL GIORNO DEL SE' DEL FUTURO

| LA PERSONA CHE SARÒ NEL | FUTURO AVRÀ MOLTE PIÙ OCCASIONI PER |
|--------------------------|---|
| | E EMOZIONI E I PENSIERI SENZA GIUDICARLI, FARE PIÙ COSE PER LA MIA SALUTE |
| | |
| OGGI POTREI ASSOMIGLIARE | AL MIO SE' FUTURO FACENDO |
| ex: Mettendomi in ascol | LTO PIUTTOSTO CHE REAGIRE |
| | |
| | |
| QUANDO PENSO ALLA PERSO | ONA CHE VOGLIO DIVENTARE MI SENTO |
| | , ORGOGLIOSO DELLA MIA GUARIGIONE |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |