

+ RISORSE ONLINE DA SCARICARE

30
ESERCIZI
di



Da mattina

... a sera




felicità
DI VIVIANNE PELLACANI

STRATEGIE PRATICHE PER
COMBATTERE ANSIA E STRESS CON
CREATIVITÀ, RITROVANDO SE STESSI.



DIARIO DEL *mattino*

Inizia il mattino *pianificando la tua giornata*, senza caricarla troppo.

Stabilisci quali sono i 3 compiti più importanti da portare a termine, continua stabilendo cosa fare per te stesso e concludi con un mantra o un'affermazione, al presente, di chi sei e cosa vuoi ottenere dalla vita.

LE 3 COSE PIÙ IMPORTANTI DA FARE OGGI

3 DESIDERI

PER ME STESSA FARÒ...

COME RENDERE OGGI STRAORDINARIO

“ *Affermazione
del giorno*



DIARIO DELLA

gratitudine

Per essere più felici, bastano 5 minuti, ogni giorno.

Praticare quotidianamente la gratitudine serve ad "esercitare" il cervello a vedere le cose positive, non solo quelle negative. Un metodo scientificamente provato per combattere insonnia, ansia e depressione. Inseriscilo nella tua routine serale per almeno un mese, ti sorprenderà.

3 COSE DI CUI SONO GRATO

DICO GRAZIE A

3 PICCOLI TRAGUARDI

SONO ORGOGLIOSA DI ME PERCHÉ

Oggi, ho imparato...



Scarica il template giornaliero



I MIEI *talenti*



SONO BRAVO A:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

NIENTE

male, eh?

In cosa sei bravo? Qual è il tuo talento?
Il talento è un dono: qualcosa che ti viene naturale, che ti rende felice fare ed esprime la tua vera natura o apporta valore al mondo. Come l'ikigai, la tua "ragione di vita" o d'essere. Mettilo per iscritto: scoprirai di non essere tanto male. Capirai di avere pregi, oltre che difetti. Punti di forza e superpoteri che ti aiuteranno a risolvere i tuoi problemi o a raggiungere i tuoi obiettivi.



IL CORAGGIO NON È LA MANCANZA DI PAURA,
MA LA VITTORIA SULLA PAURA.

Nelson Mandela

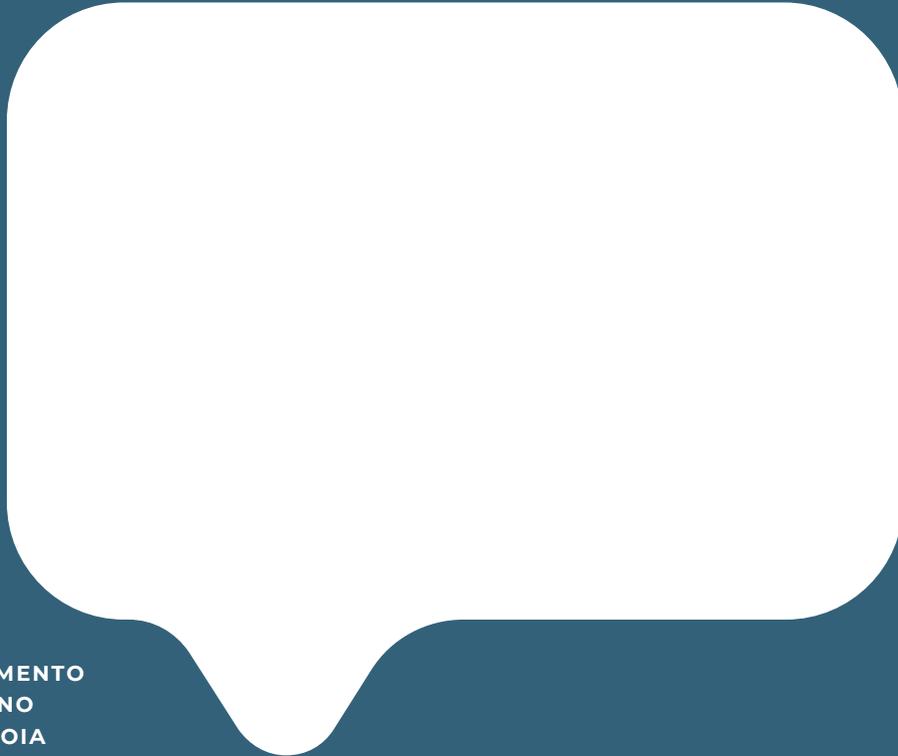
LE MIE PAURE



Cosa ti fa paura? Cosa ti crea ansia?
"Alleggerisci" il cervello, metti per iscritto le cose che ti spaventano: mettere i tuoi pensieri nero su bianco ti aiuterà a ridimensionare la situazione, cambiare prospettiva e a riflettere con più lucidità. Ti toglierai un peso e farai spazio a pensieri nuovi.



Messaggio **DEL** *perdono*



**“PROVARE RISENTIMENTO
È COME BERE VELENO
SPERANDO CHE MUOIA
QUALCUN ALTRO”
— N. MANDELA**

Nella vita, ci sono persone che dovrai
perdonare ogni volta che ti vengono
solo in mente. Concedi loro la grazia.
Non per loro, per te stesso.
Meriti un po' di pace.

lista DELLE PREOCCUPAZIONI

Scrivi ciò che
ti preoccupa:
elaboralo
attraverso la
parola scritta.
Toglilo dalla testa
e mettilo su carta.



Se non ti senti in
gran forma,
quale piccola cosa
puoi fare, oggi, per
sentirti meglio o
migliorare la tua
situazione?

Colora il tuo
livello di stress

