

PREFAZIONE

Ricordo esattamente il momento in cui è successo qualcosa dentro di me.

Il gesto inaspettato di una cara amica che mi porge un quadernino dalle pagine bianche

“Questo è un diario in cui annotare i tuoi momenti felici” – mi disse sorridendo.

Il gelo.

Mi resi conto che non avrei saputo cosa scrivere.

E non perché nella mia vita mancassero momenti felici da annotare... anzi!

Semplicemente *non riuscivo proprio a vederli, a sentirli, a riconoscerli per quello che erano.*

Mi sentivo completamente *apatica*, distaccata, insensibile.

Dopo tutto ciò che avevo vissuto—un *evento traumatico che nel mio immaginario avrebbe dovuto cambiarmi per sempre in meglio*—mi aspettavo di diventare la persona più felice del mondo.

E invece no.

Non provavo niente.

Nessun entusiasmo, nessuna gratitudine, nessuna **emozione**.

Mi sentivo come se, dopo aver vissuto nell'ombra, non fossi più capace di riconoscere il sole sulla pelle.

Poi inaspettatamente, in un giorno qualsiasi ho sentito
una scintilla.

Si è insinuata lentamente attraverso i polpastrelli – *mentre accarezzavo mia figlia* – accovacciata su di me.

Ha attraversato la mia mano, si è fatta strada lungo il braccio, e poi
dritta al cuore

come una *miccia*.

LA FELICITA' VA ALLENATA

Benvenuto nel Taccuino della Felicità, un manuale pratico pensato per “principianti della felicità”.

Si, hai capito bene.

Perché la felicità non è un'emozione scontata da provare e non sempre arriva da sola!

Spesso richiede impegno, pazienza e soprattutto...
pratica!

Se apparentemente non ti manca nulla ma fatichi a goderti i momenti di gioia

Se senti un senso di vuoto e di distanza tra ciò che vivi e ciò che vorresti sentire dentro di te

Se ti capita di chiederti “perché non riesco a essere felice anche se va tutto bene?”

voglio dirti una cosa importante:

Non c'è nulla di sbagliato in te.

Essere felici è un processo naturale e personale e non esiste una "formula" universale che vada bene per tutti.

La felicità di cui parlo è quella sensazione profonda che parte dal cuore, quella che ti scorre sotto pelle, che ti avvolge come un abbraccio e ti dona un senso di benessere autentico – quasi *tangibile*.

21 GIORNI DI PRATICA QUOTIDIANA

Ma perché proprio 21 giorni?

Secondo diversi studi di psicologia e neuroscienze, 21 giorni rappresentano il tempo minimo necessario per iniziare a costruire una nuova abitudine.

È un numero simbolico, ma anche pratico:
abbastanza breve da sembrare raggiungibile
abbastanza lungo da innescare un **vero cambiamento**.

Attenzione però: non significa che dopo 21 giorni avrai *"risolto tutto"* o sarai automaticamente felice per sempre.

La felicità non è un interruttore.

Ma **21 giorni** sono un punto di partenza potente:
un tempo sufficiente per iniziare a cambiare prospettiva, creare spazio per te stesso e gettare le basi di **un nuovo modo di vivere**.

E sai qual è la cosa più bella?
Non serve aspettare un giorno preciso per iniziare.

Infatti non devi assolutamente iniziare di lunedì!

Lo so, può sembrare strano.

Siamo abituati a pensare che **il lunedì sia il giorno perfetto** per iniziare qualcosa di nuovo:

la dieta, la palestra, i buoni propositi, le liste infinite di *"da domani cambio tutto!"*.

GIORNO 10



MENTE

LISTA DELLE COSE CHE NON DEVO FARE

Scrivi una lista di 4 cose che oggi decidi **VOLUTAMENTE** di non fare.

Possono essere doveri da rimandare, pensieri da lasciar andare o aspettative che ti opprimono.

Oggi, il tuo unico impegno è ignorarle, lasciarle andare e liberarti da quel peso

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

Dare a te stesso questo spazio di pausa ti permette di alleggerire la mente, ridurre lo stress e ritrovare energia.

Quando sarà il momento, affronterai tutto con più calma e forza.



CUORE

PLAY LIST EMOTIVA

Crea una mini playlist (anche solo 3-5 brani) con canzoni che ti toccano davvero: una che ti fa venire un nodo alla gola, una che ti fa sorridere, una da cantare a squarciagola, una che ti ricorda qualcuno, un luogo, un tempo passato. Non scegliere solo brani "felici": scegli quelli che ti fanno sentire, qualsiasi cosa sia

LA MUSICA È UN CANALE DIRETTO CON IL CUORE.

DATA:

CHECK LIST OBIETTIVI GIORNALIERI

MENTE



CUORE



CORPO



SPAZIO PER RIFLESSIONE

FUORI DALLA PORTA

Oggi, quando torni a casa, prima di entrare, fermati un attimo sulla porta e immagina di lasciare fuori tutte le preoccupazioni della giornata per dedicarti completamente al momento che hai davanti.

Appena entri, sorridi e focalizzati solo su ciò che ti circonda: i tuoi cari, l'ambiente che ti accoglie, il semplice piacere di essere a casa

Il compito è allenarti a separare la giornata lavorativa dal tuo tempo personale, così da goderti ogni momento con maggiore consapevolezza e serenità.



CORPO

MANGIARE CON I SENSI

Prendi un piccolo alimento — può essere un frutto, un pezzetto di cioccolato o anche un sorso di vino — e gustalo lentamente. Nota con attenzione ogni dettaglio: il profumo che si sprigiona, la consistenza mentre lo tieni in bocca, il sapore che si evolve, il suono del morso o del sorso, e la sensazione che lascia nel corpo mentre mastichi o degusti.

Usare tutti i sensi ti aiuta a rallentare e restare nel presente, trasformando un gesto semplice in un'esperienza piena e consapevole, risvegliando la connessione tra corpo ed emozioni.