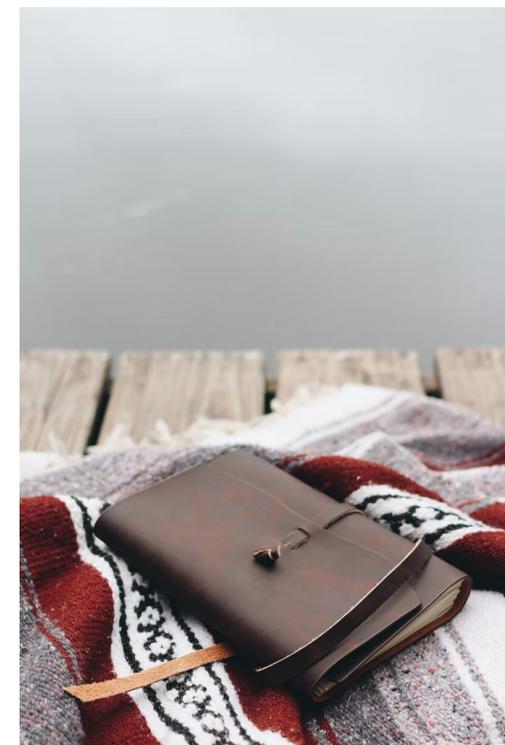


**DIARIO** e **JOURNALING**:

**Scrivi regolarmente qualcosa su di te.**

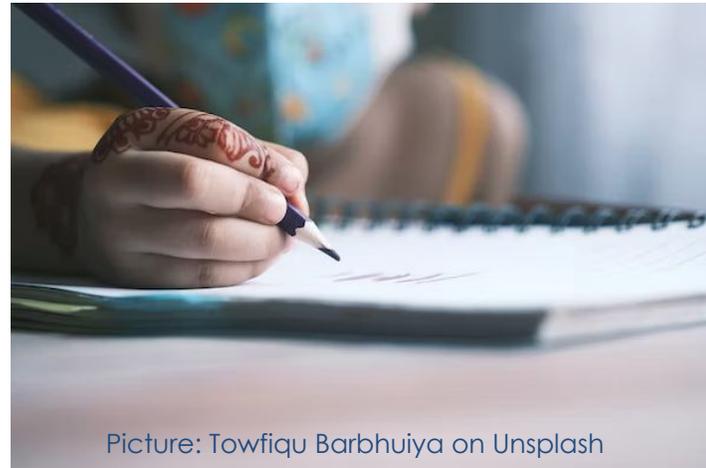
Diario: **cosa** è successo

Journaling: **come** viene vissuto



Picture: Jessica Delp on Unsplash

**Journaling:**  
**Rispondete rispondete alle stesse**  
**domande**  
**ogni giorno, settimana, mese o anno.**



**Quali domande? Con quale frequenza?**  
**Decidi tu!**

# Journaling



+ autostima

+ imparare dalle esperienze

+ felicità

+ atteggiamento positivo

+ soddisfazioni

+ successo

+ creatività

+ salutare

+ buon sonno

COME??



Picture: Calum MacAulay on Unsplash

# DIPENDE DAL TIPO DI JOURNALING!



concentrati sulle cose positive!

## JOURNAL DELLA GRATITUDINE :

Una/due volte a settimana.

Scrivete **ciò per cui siete grati** (cose, avvenimenti, risultati, persone...).

Scegliete solo alcuni di questi e scrivete in modo dettagliato, mentre

**provate le emozioni**

+ felicità

+ produttivo

+ fiducia in se stessi

- stress

+ relazioni di qualità

- depressione

+ buon sonno

+ presenza mentale

+ forza di resistere alle tentazioni

# DIPENDE DAL TIPO DI JOURNALING!



## JOURNALING DEL SUCCESSO

ogni giorno/settimana

concentrati su  
cosa è veramente  
importante per te!

1. Fissare **obiettivi** a breve e a lungo termine

2. Fai la tua lista di **domande**, ad esempio:

★ cosa ho raggiunto

(le piccole cose sono importanti! Si tratta di osservare quante cose si raggiungono senza nemmeno accorgersene!)

★ cosa ho imparato

★ cosa posso migliorare

★ per che cosa sono grato

★ cosa mi ha reso felice oggi

★ come posso avvicinarmi ai miei obiettivi

tutti i vantaggi del  
Journal della  
Gratitudine

+ raggiungere i tuoi  
obiettivi

+ motivazione

+ fare le cose per  
bene

# Esistono molti altri tipi di Journaling come



- **LISTA YOOHOO**: tutte le cose buone che ho fatto e ottenuto oggi
- **PAGINE DEL MATTINO**: rende la mente libera, mostra ciò che conta davvero, aiuta a facilitare la scrittura
- **JOURNALING DEL SOGNO**: elaborazione dei tuoi sogni
- **BULLET-JOURNALING**: organizzazione perfetta senza stress
- **JOURNAL DELL'ARTE**: elaborare i propri sentimenti attraverso l'arte
- **JOURNALING UNA RIGA AL GIORNO**: catturare un momento chiave al giorno
- **JOURNAL DELLA NATURA**: consapevolezza di ciò che ci circonda
- **JOURNAL DEGLI ELENCHI**: fare elenchi di cose per organizzare, tenere traccia e registrare le esperienze legate alle relazioni, agli hobby... ad esempio (elenco dei film preferiti, delle canzoni,

# oppure... lo si crea in un altro formato:



Picture: Kelly Sikkema on Unsplash

Ogni giorno/settimana inserisci  
← QUI un pezzo di carta con

- una cosa buona che hai fatto oppure
- una cosa bella che hai vissuto

Alla fine dell'anno: **aprilo!**

# ... TUTTI POSSONO FARE journaling!



- Non abbiate paura di iniziare!
- Tutti possono farlo!
- Non dimenticate di riflettere sulle cose che si scrivono.
- Non pensate di non avere abbastanza tempo, 10 minuti sono sufficienti e ne vale la pena, provate!
- Siate regolari: se saltate dei giorni, sarà più facile saltarne altri! Quindi cercate di non fare eccezioni, presto diventerà un'abitudine!
- Esistono alcune app per il journaling, ma carta e penna sembrano funzionare meglio!