

# Diario di Riprogrammazione Gentile

PERCORSO QUOTIDIANO DI BENESSERE

## ■ RITO DEL MATTINO - 5 MINUTI

Ogni mattina · Prima di alzarti

### *Il Rito del Mattino*

Ancora sotto le lenzuola, prima che il mondo ti raggiunga, di' **buongiorno** e il tuo **nome**. Poi fai semplicemente **3 respiri profondi** — lenti, consapevoli, tuoi.

Inspira lentamente — 4 sec · Trattieni — 2 sec · Espira piano — 6 sec

*Ripeti 3 volte. Sei già qui. Sei già abbastanza.*

## ■ ASCOLTO DI ME

*"Se mi ascolto ora, di cosa ho più bisogno oggi?"*

Risposta: \_\_\_\_\_

Scegli 1–2 parole — o scrivi la tua:

*rallentare · chiarezza · energia · leggerezza · meno pressione · silenzio · confini · accoglienza · calore · coraggio · presenza · fiducia · pazienza · connessione · riposo · gioia · stabilità · libertà · ispirazione · protezione · movimento · creatività · apertura · dolcezza*

→ Quello che sento io oggi: \_\_\_\_\_

## ■ DIREZIONE GENTILE

*"Qual è il modo più amorevole in cui posso trattarmi oggi?"*

Risposta: \_\_\_\_\_

## ■ GESTO CONCRETO PER ME

*"Qual è un piccolo gesto concreto che oggi posso fare per me stessa?"*

Il mio gesto: \_\_\_\_\_

Quando lo faccio: \_\_\_\_\_

■ *Un gesto solo, fatto con intenzione, vale più di mille buone intenzioni abbandonate.*

## ■ FRASE DEL GIORNO

Una frase per ogni giorno della settimana

### *Frase del Giorno*

Usala come un mantra — ripetila al mattino o alla sera, come un ancoraggio dolce a te stessa.

LUN

*"Oggi mi tratto con la stessa gentilezza che offrirei a una persona cara. Merito la mia stessa cura."*

MAR

*"Posso fare un passo alla volta. Non devo arrivare tutta in una volta — il cammino è già trasformazione."*

MER

*"Sono abbastanza, anche mentre sto ancora crescendo. Il mio valore non dipende da ciò che produco."*

GIO

*"Mi ascolto prima di reagire. In quel piccolo spazio tra stimolo e risposta, abito la mia libertà."*

VEN

*"Ho il diritto di prendermi spazio — nella vita, nelle relazioni, in me stessa. Il mio spazio è legittimo."*

SAB

*"Va bene così, anche oggi. La mia imperfezione non è un ostacolo — è parte autentica di essere umana."*

DOM

*"Sto imparando a volermi bene davvero — non a parole, ma con piccoli gesti quotidiani di cura e presenza."*

## ■ RITO DELLA SERA · 5-7 MINUTI

Ogni sera · Prima di dormire

### *Il Rito della Sera*

■ RICONOSCIMENTO

*"Cosa ho fatto oggi, anche piccolo, che merita di essere riconosciuto?"*

Risposta: \_\_\_\_\_

■ ASCOLTO EMOTIVO

*"Quando oggi mi sono sentita più in difficoltà? Cosa stava succedendo?"*

Mi sono sentita in difficoltà quando: \_\_\_\_\_

Stava succedendo: \_\_\_\_\_

■ RISPOSTA GENTILE

*"In quel momento, cosa avrei avuto bisogno di darmi?"*

Risposta: \_\_\_\_\_

■ LASCIARE ANDARE

*"Cosa scelgo di non portare con me a domani?"*

Risposta: \_\_\_\_\_

■ GRATITUDINE

*"Tre cose, anche piccole, per cui dico grazie oggi"*

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

■ Chiudi gli occhi un momento. Respira. Hai fatto abbastanza per oggi.

■ REVISIONE SETTIMANALE · Domenica sera · 10–15 minuti

Una volta a settimana · Con calma

## *Revisione Settimanale*

Prenditi un tè, siediti in un posto tranquillo, e ripercorri la settimana con occhi compassionevoli. Non per giudicarti — ma per conoscerti un po' meglio.

■ CONSAPEVOLEZZA

*"Come mi sono sentita questa settimana, nel complesso?"*

Risposta: \_\_\_\_\_

■ PICCOLE VITTORIE

*"Cosa ha funzionato per me? Anche una sola cosa conta."*

Risposta: \_\_\_\_\_

■ DIFFICOLTÀ

*"Dove ho fatto più fatica questa settimana?"*

Risposta: \_\_\_\_\_

■ BISOGNO PROFONDO

*"Cosa mi sta chiedendo davvero questo momento della mia vita?"*

Risposta: \_\_\_\_\_

■ COSA HO IMPARATO

*"Qual è la cosa più preziosa che ho imparato su me stessa questa settimana?"*

Ho imparato che: \_\_\_\_\_

■ INTENZIONE NUOVA SETTIMANA

*"Come voglio prendermi cura di me nei prossimi giorni?"*

La prossima settimana voglio: \_\_\_\_\_



*"Non devi guadagnarti la cura di te stessa.  
La meriti già, esattamente così come sei."*