



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 quello che senti tu:

*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?"

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 gentile a te stesso/a.

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 tutto 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, con me stesso/a. Il mio spazio è legittimo."

SAB

"Va bene così, anche oggi. La mia imperfezione non è un ostacolo — è parte autentica dell'essere umano."

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 sentito/a più in difficoltà? Cosa stava succedendo?"

Mi sono sentito/a 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 sentito/a 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 stesso/a questa settimana?"

Ho imparato che: _____

■ INTENZIONE

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

La prossima settimana voglio: _____



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