



PERCORSO DI JOURNALING – 10 GIORNI

Giorno 1 – Fermarsi

Obiettivo: entrare nel percorso

Prenditi un momento per fermarti.
Cosa stai vivendo in questo periodo della tua vita?

 **Scrivi:**

- Come mi sento oggi davvero?
- Cosa sto cercando di ignorare?
- Di cosa avrei bisogno in questo momento?

Giorno 2 – Riconoscere le emozioni


Obiettivo: dare un nome a ciò che senti

 **Scrivi:**


- Quali emozioni provo più spesso in questi giorni?
- In quali momenti emergono?
- Quale emozione sto evitando?

Giorno 3 – I pensieri

Obiettivo: portare alla luce il dialogo interno

 **Scrivi:**


- Quali pensieri si ripetono nella mia mente?
- Cosa mi dico quando sto male?
- Questo pensiero è una verità o una paura?

 **Giorno 4 – I bisogni**

Obiettivo: collegare emozioni e bisogni

👉 **Scrivi:**

- Cosa mi sta mancando davvero?
- Di cosa ho bisogno ma non chiedo?
- Dove mi sto trascurando?

 **Giorno 5 – Le ferite**

Obiettivo: consapevolezza più profonda

👉 **Scrivi:**


- Cosa mi fa male davvero?
- Questa sensazione mi ricorda qualcosa del passato?
- Cosa sto cercando di proteggere?

 **Giorno 6 – I comportamenti**

Obiettivo: osservare le reazioni

👉 **Scrivi:**

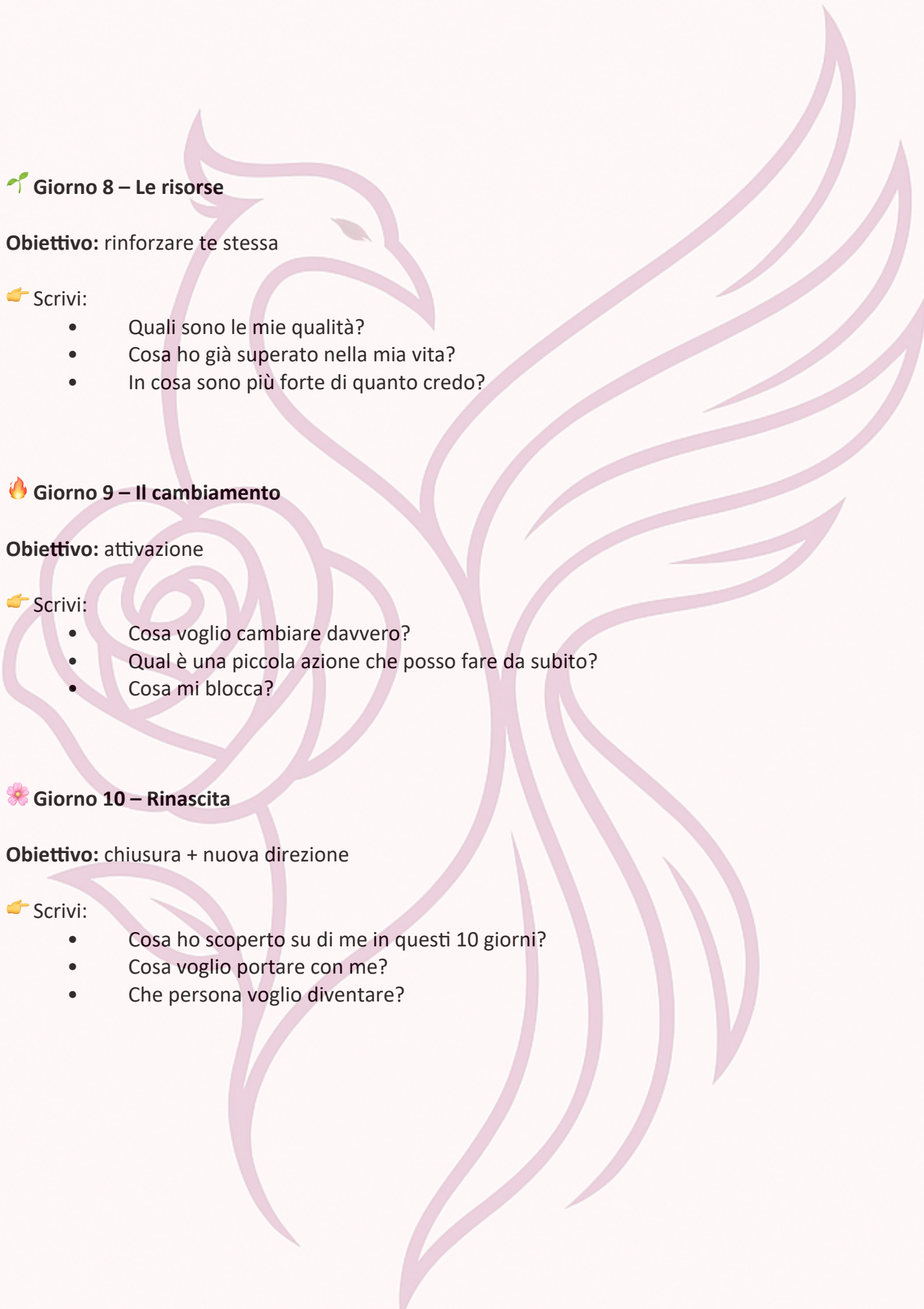
- Come reagisco quando sto male?
- Cosa faccio per evitare il dolore?
- Questo mi aiuta davvero?

 **Giorno 7 – Le relazioni**

Obiettivo: dinamiche relazionali


👉 **Scrivi:**

- Come mi sento nelle relazioni più importanti?
- Cosa do agli altri e cosa ricevo?
- Dove mi sento non vista/o?



Giorno 8 – Le risorse

Obiettivo: rinforzare te stessa

 **Scrivi:**

- Quali sono le mie qualità?
- Cosa ho già superato nella mia vita?
- In cosa sono più forte di quanto credo?

Giorno 9 – Il cambiamento

Obiettivo: attivazione

 **Scrivi:**

- Cosa voglio cambiare davvero?
- Qual è una piccola azione che posso fare da subito?
- Cosa mi blocca?

Giorno 10 – Rinascita

Obiettivo: chiusura + nuova direzione

 **Scrivi:**

- Cosa ho scoperto su di me in questi 10 giorni?
- Cosa voglio portare con me?
- Che persona voglio diventare?

Questo è solo l'inizio

Se questo percorso ti ha aiutato a fermarti e guardarti dentro, il passo successivo è lavorare su di te in modo più guidato.

👉 Puoi continuare questo percorso con una consulenza individuale in cui costruiremo insieme un lavoro personalizzato su di te.

Non devi farcela da sola.

