

IL DIARIO DEL SE' DEL FUTURO

CREA INTENZIONALMENTE UNA NUOVA VERSIONE DI TE

ATTENZIONE! QUESTA È UNA PRATICA CHE RICHIEDE TEMPO, NON È UN QUICK FIX.

Dovrai scrivere un diario, come forse facevi da piccola. In questa pratica la ripetizione è fondamentale. Solo facendo una stessa azione più volte creiamo nuove connessioni nel nostro cervello (si chiama neuroplasticità). Perché ciò accada dovrai impegnare 10 minuti al giorno per almeno 30 giorni.

Lo so, è un impegno! Ma prova ad organizzare le tue giornate di conseguenza in modo da non saltare un giorno. Imposta una sveglia prima o metti un promemoria sul tuo telefono per farlo prima di andare a letto.

Scegli uno spazio in cui conservare il diario che sia pratico per te.



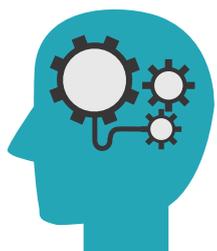
LE NEUROSCIENZE CONFERMANO L'IMPORTANZA DELLA SCRITTURA

La ricerca dimostra che scrivere è un potente strumento di connessione tra la mente e le emozioni. Mentre scrivi, rimani presente e concentrati sulle parole e sulle emozioni che quelle parole suscitano.



SUPERA LE RESISTENZE DELLA MENTE

Ogni volta che inizi qualcosa di nuovo, il cervello crea molte "rumore mentale" attorno ad esso. Questo perché al cervello non piacciono le situazioni nuove e incerte. Accogli la difficoltà iniziale come parte del processo: imparare a superare gli ostacoli della mente in modo efficace ha un valore immenso per il tuo benessere.



SCEGLI IL MOMENTO DELLA GIORNATA IN CUI HAI LE IDEE PIÙ CHIARE

Scrivi al tuo se' del futuro quando la tua mente è in uno stato di pace e chiarezza. Per alcune persone questo accade la mattina al risveglio, per altri è la sera. Meglio non farlo nel mezzo di una crisi o se senti emotivamente stressata o provata.





IL DIARIO DEL SE' DEL FUTURO

DATA DI OGGI.....

LA MIA AFFERMAZIONE DI OGGI È..

EX: "SONO CALMA E PACIFICA. SONO IN GRADO DI OSSERVARE E NON REAGIRE"

OGGI MI IMPEGNO A FARE QUALCHE PICCOLO CAMBIAMENTO IN MERITO A..

EX: OGGI MI CONCENTRERÒ SU COME CAMBIARE IL MIO MODO DI RISPONDERE AI TRIGGER EMOTIVI

OGGI MI SENTO GRATA PER..

EX: L'OPPORTUNITÀ DI DIVENTARE UNA VERSIONE DIVERSA DI ME STESSA. PER LA PASSEGGIATA NEL MIO PARCO PREFERITO. PER LA TELEFONATA DI UN'AMICA CHE MI HA FATTO SORRIDERE

3 CARATTERISTICHE CHE IL MIO SE' DEL FUTURO AVRÀ SONO..

EX: GRATITUDINE, ABBONDANZA E CAPACITÀ DI VIVERE IL MOMENTO PRESENTE

IL DIARIO DEL GIORNO DEL SE' DEL FUTURO

LA PERSONA CHE SARÒ NEL FUTURO AVRÀ MOLTE PIÙ OCCASIONI PER...

EX: SORRIDERE, OSSERVARE LE EMOZIONI E I PENSIERI SENZA GIUDICARLI, FARE PIÙ COSE PER LA MIA SALUTE

OGGI POTREI ASSOMIGLIARE AL MIO SE' FUTURO FACENDO..

EX: METTENDOMI IN ASCOLTO PIUTTOSTO CHE REAGIRE

QUANDO PENSO ALLA PERSONA CHE VOGLIO DIVENTARE MI SENTO...

EX: FIDUCIOSO, SODDISFATTO, ORGOGLIOSO DELLA MIA GUARIGIONE