

## Diario della Gratitudine e della Gentilezza verso Sé

**Obiettivo:** Coltivare un dialogo interno positivo, gentile ed equilibrato, imparando a riconoscere gli aspetti positivi della propria quotidianità e ad esserne grati, ogni giorno.

**Data:** \_\_\_\_\_

### 1. Tre cose per cui mi sento grato/a oggi

Scrivi una situazione recente in cui hai provato disagio (ansia, vergogna, rabbia, tristezza...) e identifica il Dialogo interno automatico negativo.

Identifica le distorsioni cognitive presenti nei tuoi pensieri automatici negativi (vedi 1. Scheda delle distorsioni cognitive)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### 2. Un pensiero gentile per me stesso/a

Scrivi una frase che useresti per incoraggiare un amico in difficoltà, ma rivolgila a te.

*Esempi:*

- “Sto facendo del mio meglio, e va bene così.”
- “Anche oggi mi prendo cura di me, passo dopo passo.”
- “Non devo essere perfetto/a per avere valore.”

La mia frase gentile

\_\_\_\_\_

### **3. Un piccolo gesto di cura che ho fatto per me oggi**

Può essere qualcosa di semplice: una pausa, una passeggiata, un respiro profondo.

---

### **4. Un apprendimento della giornata**

Cosa ho imparato oggi su di me, sugli altri o sulla vita?

---

---

### **5. Un'intenzione per domani**

Una frase o un'azione per continuare a coltivare la gentilezza interiore.

---

---