

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.
