

Il Diario della Gratitudine



Scepri il tuo potenziale e diventa la migliore versione di te

*Questo diario
appartiene a*

.....

.....



Diario della gratitudine

COPYRIGHT 2025 ARIANNA STEFANINI

TUTTI I DIRITTI RISERVATI

Non è in alcun modo legale, duplicare o trasmettere qualsiasi parte di questo documento in formato elettronico o cartaceo, inclusa la foto copiatura, la registrazione o qualsiasi sistema di archiviazione e recupero delle informazioni senza previa autorizzazione scritta dell'autrice.

Le informazioni fornite nel presente documento sono dichiarate veritiere e coerenti, in quanto qualsiasi responsabilità, in termini di disattenzione o altro, da qualsiasi uso o abuso di qualsiasi politica, processo o direzione contenuta all'interno è responsabilità solitaria e assoluta del lettore destinatario. In nessun caso qualsiasi responsabilità legale o colpa verrà presa nei confronti dell'autrice per qualsiasi riparazione, danno o perdita monetaria dovuta alle informazioni qui contenute, direttamente o indirettamente.

Le informazioni contenute sono fornite esclusivamente a scopo informativo e sono universali. La presentazione delle informazioni è senza contratto né alcun tipo di garanzia.

21 giorni per amarti

*“Un percorso
interattivo per
imparare ad amarti ed
essere felice”*

Prenditi il tuo tempo

Lo scopo di questo diario è di aiutarti ad essere più serena e felice, aprendoti alla vita con gratitudine e creando nuove e salutari abitudini che ti accompagnino in questo percorso.

Creare un'abitudine richiede un impegno e uno sforzo ogni giorno per trasformarla in un vero e proprio rituale.

Il nostro corpo e i nostri ritmi dovranno adattarsi alla nuova routine, al nuovo modo di pensare e di porci alla vita. Per poter creare un'abitudine ci vuole costanza e perseveranza per contrapporsi alla voglia di abbandonare l'impresa.

Alcune nuove abitudini richiederanno più tempo di altre, la maggior parte di esse necessiterà di almeno due o tre mesi per instaurarsi dentro di noi e nella nostra quotidianità fino a portarci ad abbandonare le vecchie abitudini e convinzioni.

Dai a te stessa tutto il tempo necessario per il cambiamento, affinché il nuovo stile di vita, il nuovo pensiero o atteggiamento che hai scelto per te stessa, divenga automatico e piacevole.

Bisogna avere pazienza e costanza e cercare di impegnarsi tutti i giorni per almeno 21 giorni senza saltare neanche un giorno.

Non pretendere troppo da te stessa, se in queste tre settimane non riuscirai ancora a fare completamente tuo il cambiamento, non mollare ma semplicemente continua con costanza e vedrai che raggiungerai il tuo obiettivo quando sarai pronta.

Ogni cambiamento nella vita, grande o piccolo che sia, richiede tempo!



La gratitudine

Coltivare la gratitudine ci rende più felici, più fiduciose e più consapevoli. Porta nuova energia nella nostra vita e nella vita delle persone con cui ci relazioniamo.

E' un antidoto alla negatività, all'infelicità, alla malinconia, allo stress, a quel senso di privazione che percepiamo quando sentiamo di non avere ciò di cui abbiamo bisogno e che annebbia tutto il bene che in verità ci circonda.

Con la gratitudine abbracciamo una nuova visione della vita mettendo a fuoco ciò che abbiamo e non ciò che ci manca.

Il diario ci aiuta a vivere con gratitudine, impariamo ad osservare ogni giorno la vita che ci circonda e che viviamo con una prospettiva positiva, grati per tutto ciò che abbiamo.



Come utilizzare il diario ✨

Scrivere a mano aumenta la capacità di riflessione e concentrazione. Utilizza ogni spazio, esercizio e pratica del diario, per applicare la gratitudine e sviluppare un atteggiamento positivo e consapevole per la tua realizzazione personale.

Ogni giorno ti proporrò nuovi stimoli, attività e riflessioni:

- Frasi motivazionali da cui trarre spunti e riflessioni
- Obiettivi e propositi della giornata per sviluppare motivazione e focus per raggiungere ciò che desideri
- Cose per cui sei grata c'è sempre qualcosa per cui essere grata
- Cosa ti è accaduto di bello oggi anche se non sempre ce ne rendiamo conto, accade sempre qualcosa di bello nella nostra vita, notarlo aiuterà la tua serenità
- Cosa poteva andare meglio ma che comunque ti ha insegnato qualcosa
- La cosa migliore della giornata sii grata sempre!
- Come rendere la giornata di domani migliore esci dalla zona di confort per abbracciare nuove prospettive e cambiamenti
- Affermazioni del giorno una parola, un aggettivo, un verbo che, per tutta la giornata, ti aiuterà a mantenere positività, calma, fiducia, equilibrio
- Esercizi giornalieri ogni giorno per 21 giorni inserirai un nuovo esercizio da ripetere quotidianamente insieme agli altri
- Tanti elementi da colorare che aiutano a migliorare il benessere emotivo (utilizza le matite così da non rovinare le pagine sottostanti)

Trova la giusta motivazione

Una forte motivazione ad essere felice è la spinta per intraprendere e portare a termine questo percorso.

Rendi questo momento tutto tuo.

Prenditi il tuo tempo, crea la giusta atmosfera e assapora ogni cosa per cui sei grata.

Interrogati a fondo e ascoltati profondamente per comprendere ciò per cui provi gratitudine.

Concentrati sulle persone più che sulle cose e soprattutto concentrati su ciò per cui sei grata al posto di ciò per cui non provi gratitudine.

Rifletti e valuta come sarebbe la tua vita senza certe cose, persone o esperienze, delle volte il segreto per stare meglio è togliere....

*La gratitudine può essere
per le cose più quotidiane*

*così come per le
realizzazioni più
importanti,*

*“c'è sempre qualcosa
per cui sentirsi grati”*

Oggi sono grata per...

...la gentilezza ricevuta

...la salute e il benessere delle persone che amo

...una casa calda e accogliente

...la tavola con del buon cibo



Oggi sono grata per...

...la bella giornata di sole

...le belle esperienze che la vita mi propone

...il tempo trascorso con gli amici

...un lavoro che mi gratifica



Oggi sono grata per...

...il benessere economico

...avere qualcuno che mi ama

...la natura che mi circonda

...vivere in un paese in pace



Oggi sono grata per...

...ciò che imparo ogni giorno

...la capacità di affrontare le sfide

...la possibilità di viaggiare

...avere qualcosa di cui essere grata



Continua tu.....

Il barattolo della gratitudine

Ogni giorno c'è sempre qualcosa per cui essere grati...

Spesso non sappiamo riconoscere le piccole gioie quotidiane per cui essere grati.

Il barattolo della gratitudine sarà il tuo contenitore speciale per custodire tutte le cose belle che ti rendono felice e per cui sei grata.

Fai un disegno, scrivi una parola o una frase che rappresenti al meglio il tuo sentimento di gratitudine e mettilo nel barattolo.

Trova ogni giorno qualcosa di nuovo.

Un sorriso..

Un abbraccio...

Una gentilezza...

Una bella notizia...

Una bella giornata...

Oggi sono grata per...



Tra 21 giorni, o se vorrai anche più, rileggi i preziosi pensieri che hai custodito nel tuo barattolo, una raccolta visiva di positività e gratitudine che darà significato e meraviglia alla tua vita e ti ricorderà, anche quando non ti sembra possibile, come ogni giorno ci sia qualcosa per cui essere grata.

*Sei pronta a iniziare un viaggio
che può trasformare la tua vita?*

*La gratitudine non è solo dire
"grazie", ma un vero e proprio
allenamento mentale per
concentrarti su ciò che di bello hai
ogni giorno.*

Buon Viaggio....

Data.....



“Fraser motivazionale del giorno”
“Sii il cambiamento che vuoi
vedere nel mondo” (Gandhi)

OGGI SONO GRATA PER

☐

☐

☐

☐

☐

OBIETTIVI E PROPOSITI DELLA
GIORNATA

AFFERMAZIONE DEL GIORNO

LE COSE MIGLIOREIDELLA GIORNATA

☐

☐

☐

☐

☐

COSA MI È ACCADUTO DI BELLO OGGI

COSA POTEVA ANDARE MEGLIO

OGGI MI SONO SENTITA



LA MIA CLASSIFICA DI OGGI



alla sera.....

LE COSE CHE MI HANNO FATTO
SORRIDERE OGGI

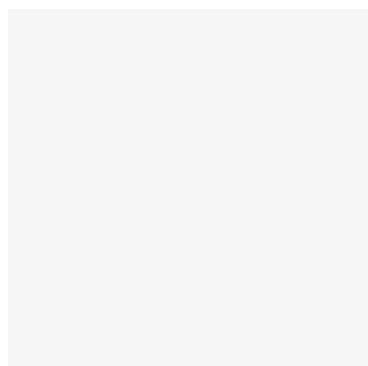
○

○

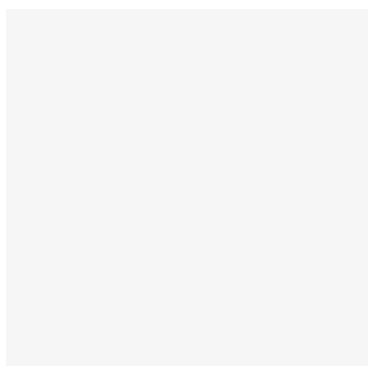
○

○

CHE COSA HO REALIZZATO OGGI E
COSA POSSO MIGLIORARE DOMANI



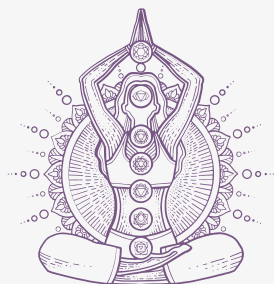
COME RENDERÒ LA GIORNATA DI
DOMANI MIGLIORE



ESERCIZI GIORNALIERI

Pratica questi esercizi giornalieri con
consapevolezza e dedizione e lascia che
l'energia dell'universo si manifesti nella tua
vita in modo sorprendente

1. Ogni mattina appena sveglia "ringrazia" per la giornata
che sta iniziando



Data.....



“Fraser motivazionale del giorno”
“Libertà non è vivere senza regole, ma vivere secondo le regole giuste” (Kant)

OGGI SONO GRATA PER

☐

☐

☐

☐

☐

OBIETTIVI E PROPOSITI DELLA GIORNATA

AFFERMAZIONE DEL GIORNO

LE COSE MIGLIOREIDELLA GIORNATA

☐

☐

☐

☐

☐

COSA MI È ACCADUTO DI BELLO OGGI

COSA POTEVA ANDARE MEGLIO

OGGI MI SONO SENTITA

LA MIA CLASSIFICA DI OGGI

alla sera.....

LE COSE CHE MI HANNO FATTO
SORRIDERE OGGI

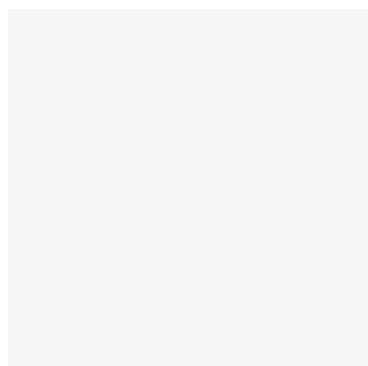
○

○

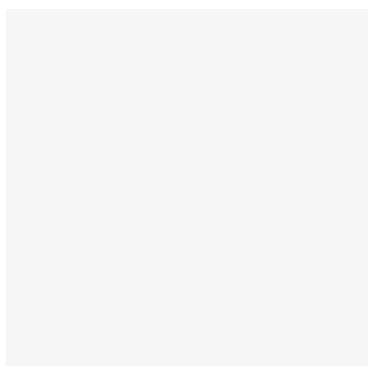
○

○

CHE COSA HO REALIZZATO OGGI E
COSA POSSO MIGLIORARE DOMANI



COME RENDERÒ LA GIORNATA DI
DOMANI MIGLIORE



ESERCIZI GIORNALIERI

Pratica questi esercizi giornalieri con
consapevolezza e dedizione e lascia che
l'energia dell'universo si manifesti nella tua
vita in modo sorprendente

1. Ogni mattina appena sveglia "ringrazia" per la giornata che sta iniziando
2. Fai 5 respiri profondi per rilasciare eventuali tensioni e blocchi energetici



Data.....



“Fraser motivazionale del giorno”
“Non cambierai mai la tua vita,
finché non cambierai qualcosa
che fai tutti i giorni” (Murdok)

OGGI SONO GRATA PER

☐

☐

☐

☐

☐

OBIETTIVI E PROPOSITI DELLA
GIORNATA

AFFERMAZIONE DEL GIORNO

LE COSE MIGLIORE DELLA GIORNATA

☐

☐

☐

☐

☐

COSA MI È ACCADUTO DI BELLO OGGI

COSA POTEVA ANDARE MEGLIO

OGGI MI SONO SENTITA



LA MIA CLASSIFICA DI OGGI



alla sera.....

LE COSE CHE MI HANNO FATTO
SORRIDERE OGGI

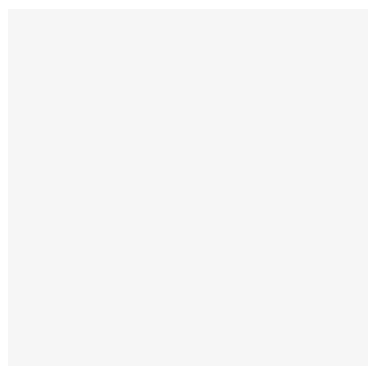
☐

☐

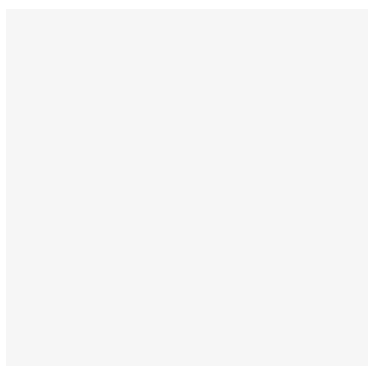
☐

☐

CHE COSA HO REALIZZATO OGGI E
COSA POSSO MIGLIORARE DOMANI



COME RENDERÒ LA GIORNATA DI
DOMANI MIGLIORE



ESERCIZI GIORNALIERI

Pratica questi esercizi giornalieri con
consapevolezza e dedizione e lascia che
l'energia dell'universo si manifesti nella tua
vita in modo sorprendente

1. Ogni mattina appena sveglia "ringrazia" per la giornata che sta iniziando
2. Fai 5 respiri profondi per rilasciare eventuali tensioni e blocchi energetici
3. Segui una meditazione guidata o medita da sola per 5-20 minuti (se non sei pratica inizia anche solo con 3 minuti senza pretese e giudizio verso te stessa)





MEDITAZIONE MINDFULNESS GUIDATA

Nota quanto facilmente, in qualsiasi situazione, la tua attenzione viene distratta dal momento presente, portata via dalla corrente dei pensieri.

Prova ad osservare quanto spesso nel corso di un giorno ti trovi a pensare al passato o al futuro.

Resterai sorpresa...

Ora chiudi gli occhi gentilmente, seduta con la schiena dritta ma non rigida.

Porta l'attenzione al respiro, non cercare di controllarlo, lascia che accada da sé e semplicemente ascoltalò, sii consapevole del suo scorrere, dell'aria che entra fresca dalle narici ed esce calda.

Prova a mantenere l'attenzione concentrata sul respiro.

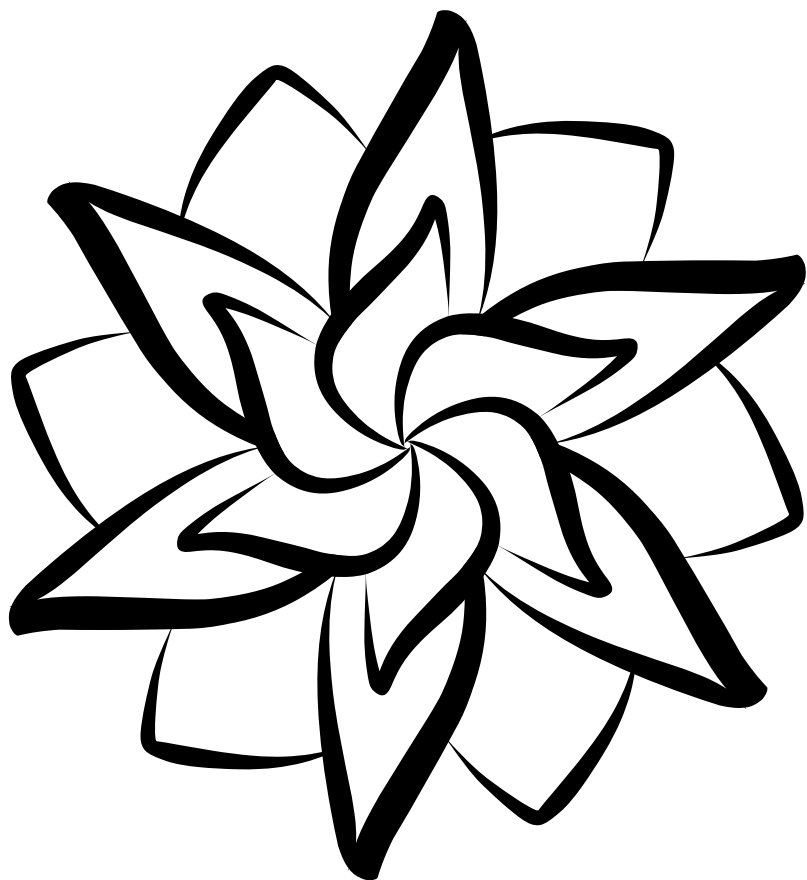
Se la mente vaga e sopraggiunge un pensiero, notalo appena, lascia che questo pensiero passi come una nuvola passa via, o come una bolla di sapone sospesa nell'aria si rompa e si disperda, e riporta con gentilezza l'attenzione al respiro, all'aria che entra e che esce dalle narici. Mindfulness è osservare deliberatamente il nostro corpo e la nostra mente, lasciando che le nostre esperienze scorrano liberamente di momento in momento accettandole così come sono...

Ripeti questa sequenza per il tempo che riesci senza imposizioni o giudizio.

Quando vorrai e ti sentirai pronta, riporta la tua attenzione al corpo e piano riapri gli occhi.

Namasté

Un tocco di magia



I colori migliorano il benessere emotivo, aggiungono positività e aiutano a rendere speciale la gratitudine che esprimiamo.



OBIETTIVI E PROPOSITI DELLA GIORNATA

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

alla sera.....

LE COSE CHE MI HANNO FATTO
SORRIDERE OGGI

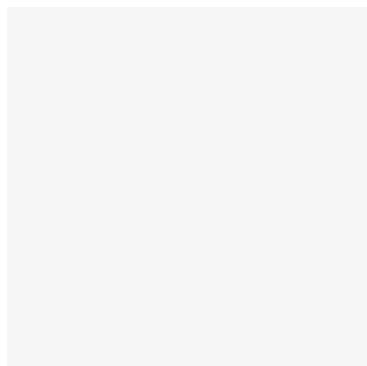
☐

☐

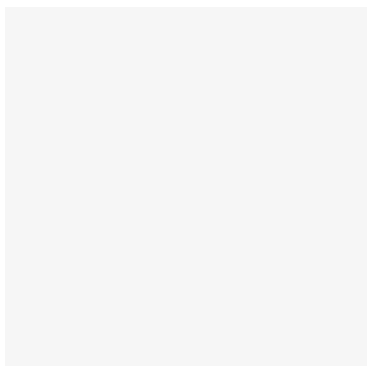
☐

☐

CHE COSA HO REALIZZATO OGGI E
COSA POSSO MIGLIORARE DOMANI



COME RENDERÒ LA GIORNATA DI
DOMANI MIGLIORE



ESERCIZI GIORNALIERI

Pratica questi esercizi giornalieri con
consapevolezza e dedizione e lascia che
l'energia dell'universo si manifesti nella tua
vita in modo sorprendente

1. Ogni mattina appena sveglia "ringrazia" per la giornata che sta iniziando
2. Fai 5 respiri profondi per rilasciare eventuali tensioni e blocchi energetici
3. Segui una meditazione guidata o medita da sola per 5-20 minuti (se non sei pratica inizia anche solo con 3 minuti senza pretese e giudizio verso te stessa)
4. Pratica una sequenza di yoga/stretching per stimolare le energie di corpo e mente





“Frase motivazionale del giorno”
 “Il miglior modo che abbiamo per rendere felici gli altri è iniziare a rendere felici noi stessi” (Ford)

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

alla sera.....

LE COSE CHE MI HANNO FATTO SORRIDERE OGGI

☐

☐

☐

☐

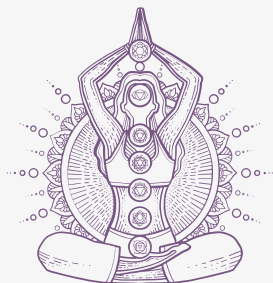
CHE COSA HO REALIZZATO OGGI E
COSA POSSO MIGLIORARE DOMANI

COME RENDERÒ LA GIORNATA DI
DOMANI MIGLIORE

ESERCIZI GIORNALIERI

Pratica questi esercizi giornalieri con
consapevolezza e dedizione e lascia che
l'energia dell'universo si manifesti nella tua
vita in modo sorprendente

1. Ogni mattina appena sveglia "ringrazia" per la giornata che sta iniziando
2. Fai 5 respiri profondi per rilasciare eventuali tensioni e blocchi energetici
3. Segui una meditazione guidata o medita da sola per 5-20 minuti (se non sei pratica inizia anche solo con 3 minuti senza pretese e giudizio verso te stessa)
4. Pratica una sequenza di yoga stretching per stimolare le energie di corpo e mente
5. Dedicali qualche momento di benessere e presenza tutto per te (una buona colazione, una doccia, l'ascolto di una musica che ti faccia stare bene)



Data.....



“Fraser motivazionale del giorno”
“La vita è fatta di momenti che ci
sfidano, ma sono proprio questi
momenti a definire chi siamo”
(Jobs)

OGGI SONO GRATA PER

☐

☐

☐

☐

☐

OBIETTIVI E PROPOSITI DELLA
GIORNATA

AFFERMAZIONE DEL GIORNO

LE COSE MIGLIORI DELLA GIORNATA

☐

☐

☐

☐

☐

COSA MI È ACCADUTO DI BELLO OGGI

COSA POTEVA ANDARE MEGLIO

OGGI MI SONO SENTITA

LA MIA CLASSIFICA DI OGGI

alla sera.....

LE COSE CHE MI HANNO FATTO
SORRIDERE OGGI

CHE COSA HO REALIZZATO OGGI E
COSA POSSO MIGLIORARE DOMANI

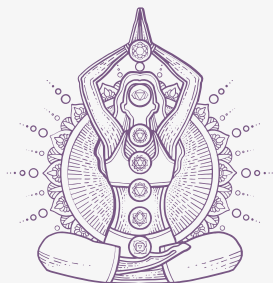


COME RENDERÒ LA GIORNATA DI
DOMANI MIGLIORE

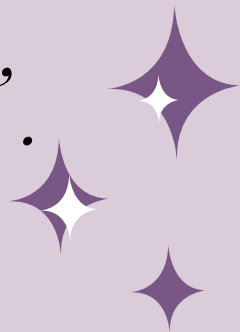
ESERCIZI GIORNALIERI

Pratica questi esercizi giornalieri con consapevolezza e dedizione e lascia che l'energia dell'universo si manifesti nella tua vita in modo sorprendente

1. Ogni mattina appena sveglia "ringrazia" per la giornata che sta iniziando
2. Fai 5 respiri profondi per rilasciare eventuali tensioni e blocchi energetici
3. Segui una meditazione guidata o medita da sola per 5-20 minuti (se non sei pratica inizia anche solo con 3 minuti senza pretese e giudizio verso te stessa)
4. Pratica una sequenza di yoga/stretching per stimolare le energie di corpo e mente
5. Dedicati qualche momento di benessere e presenza tutto per te (una buona colazione, una doccia, l'ascolto di una musica che ti faccia stare bene)
6. Visualizza la tua giornata di successo



*Il cambiamento
non inizia solo da
una buona abitudine,
ma dal trasformare
una buona abitudine
in un “rituale”.*



Un tocco di magia



I colori migliorano il benessere emotivo, aggiungono positività e aiutano a rendere speciale la gratitudine che esprimiamo.



OBIETTIVI E PROPOSITI DELLA GIORNATA

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

alla sera.....

LE COSE CHE MI HANNO FATTO SORRIDERE OGGI

○

○

○

○

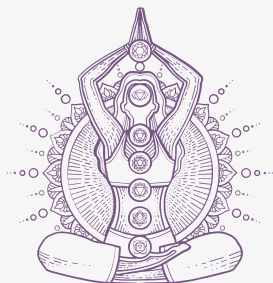
CHE COSA HO REALIZZATO OGGI E
COSA POSSO MIGLIORARE DOMANI

COME RENDERÒ LA GIORNATA DI
DOMANI MIGLIORE

ESERCIZI GIORNALIERI

Pratica questi esercizi giornalieri con consapevolezza e dedizione e lascia che l'energia dell'universo si manifesti nella tua vita in modo sorprendente

1. Ogni mattina appena sveglia "ringrazia" per la giornata che sta iniziando
2. Fai 5 respiri profondi per rilasciare eventuali tensioni e blocchi energetici
3. Segui una meditazione guidata o medita da sola per 5-20 minuti (se non sei pratica inizia anche solo con 3 minuti senza pretese e giudizio verso te stessa)
4. Pratica una sequenza di yoga stretching per stimolare le energie di corpo e mente
5. Dedicali qualche momento di benessere e presenza tutto per te (una buona colazione, una doccia, l'ascolto di una musica che ti faccia stare bene)
6. Visualizza la tua giornata di successo
7. Sorridi il più possibile, ai tuoi pensieri, agli eventi, agli amici o anche ad un passante



Data.....



“Fraser motivazionale del giorno”
“L'unico modo per diventare la
persona che desideri essere è
iniziare a comportarti come tale”
(Goethe)

OGGI SONO GRATA PER

☐

☐

☐

☐

☐

OBIETTIVI E PROPOSITI DELLA
GIORNATA

AFFERMAZIONE DEL GIORNO

LE COSE MIGLIORI DELLA GIORNATA

☐

☐

☐

☐

☐

COSA MI È ACCADUTO DI BELLO OGGI

COSA POTEVA ANDARE MEGLIO

OGGI MI SONO SENTITA



LA MIA CLASSIFICA DI OGGI



alla sera.....

LE COSE CHE MI HANNO FATTO
SORRIDERE OGGI

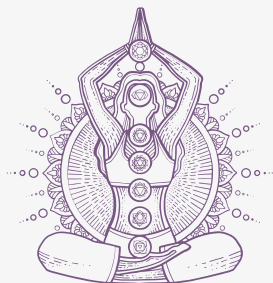
CHE COSA HO REALIZZATO OGGI E
COSA POSSO MIGLIORARE DOMANI

COME RENDERÒ LA GIORNATA DI
DOMANI MIGLIORE

ESERCIZI GIORNALIERI

Pratica questi esercizi giornalieri con
consapevolezza e dedizione e lascia che
l'energia dell'universo si manifesti nella tua
vita in modo sorprendente

1. Ogni mattina appena sveglia "ringrazia" per la giornata che sta iniziando
2. Fai 5 respiri profondi per rilasciare eventuali tensioni e blocchi energetici
3. Segui una meditazione guidata o medita da sola per 5-20 minuti (se non sei pratica inizia anche solo con 3 minuti senza pretese e giudizio verso te stessa)
4. Pratica una sequenza di yoga /stretching per stimolare le energie di corpo e mente
5. Dedicati qualche momento di benessere e presenza tutto per te (una buona colazione, una doccia, l'ascolto di una musica che ti faccia stare bene)
6. Visualizza la tua giornata di successo
7. Sorridi il più possibile, ai tuoi pensieri, agli eventi, agli amici o anche ad un passante
8. Impegnati a non avere pensieri o parole negative durante la giornata, accetta ciò che accade senza giudizio e volontà di modificare gli eventi



Data.....



“Fraser motivazionale del giorno”
“La tua motivazione deve essere
più forte delle tue scuse” (Collier)

OGGI SONO GRATA PER

☐

☐

☐

☐

☐

OBIETTIVI E PROPOSITI DELLA
GIORNATA

AFFERMAZIONE DEL GIORNO

LE COSE MIGLIORI DELLA GIORNATA

☐

☐

☐

☐

☐

COSA MI È ACCADUTO DI BELLO OGGI

COSA POTEVA ANDARE MEGLIO

OGGI MI SONO SENTITA

LA MIA CLASSIFICA DI OGGI

alla sera.....

LE COSE CHE MI HANNO FATTO
SORRIDERE OGGI

☐

☐

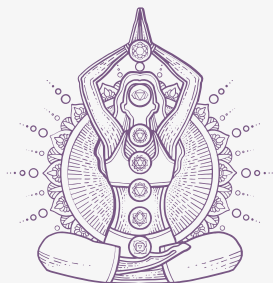
☐

☐

CHE COSA HO REALIZZATO OGGI E
COSA POSSO MIGLIORARE DOMANI



COME RENDERÒ LA GIORNATA DI
DOMANI MIGLIORE



ESERCIZI GIORNALIERI

Pratica questi esercizi giornalieri con
consapevolezza e dedizione e lascia che
l'energia dell'universo si manifesti nella tua
vita in modo sorprendente

1. Ogni mattina appena sveglia "ringrazia" per la giornata che sta iniziando
2. Fai 5 respiri profondi per rilasciare eventuali tensioni e blocchi energetici
3. Segui una meditazione guidata o medita da sola per 5-20 minuti (se non sei pratica inizia anche solo con 3 minuti senza pretese e giudizio verso te stessa)
4. Pratica una sequenza di yoga /stretching per stimolare le energie di corpo e mente
5. Dedicati qualche momento di benessere e presenza tutto per te (una buona colazione, una doccia, l'ascolto di una musica che ti faccia stare bene)
6. Visualizza la tua giornata di successo
7. Sorridi il più possibile, ai tuoi pensieri, agli eventi, agli amici o anche ad un passante
8. Impegnati a non avere pensieri o parole negative durante la giornata, accetta ciò che accade senza giudizio e volontà di modificare gli eventi
9. Ogni giorno metti in ordine qualcosa in casa, in un cassetto, in ufficio, inizia dalle piccole cose

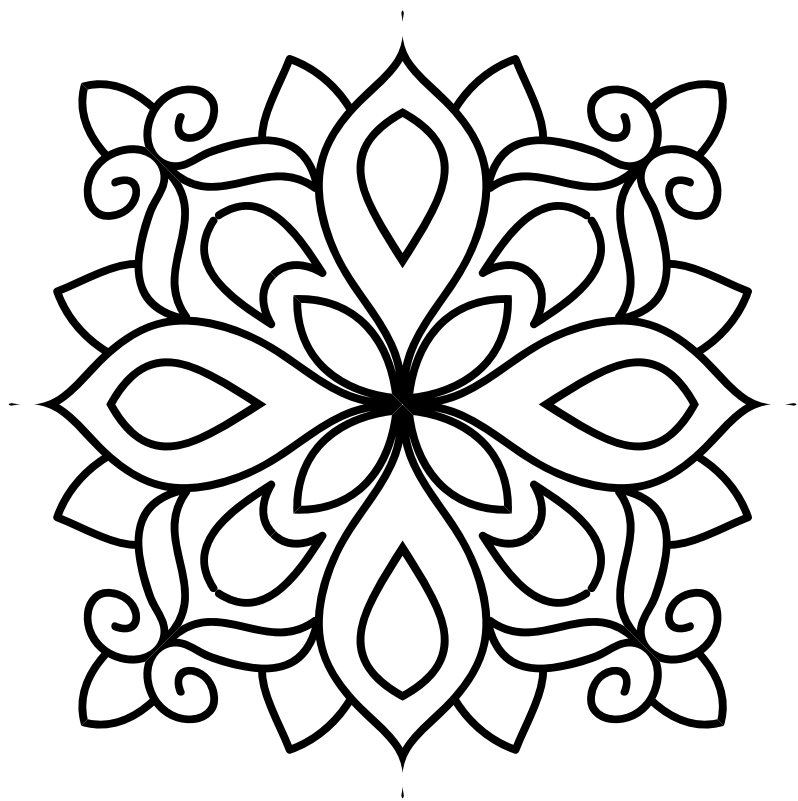
*“Non rovinare ciò che hai,
desiderando ciò che non hai.*

*Ricorda che ciò che hai,
un tempo, era tra le cose che
speravi di avere”*

Epicuro



Un tocco di magia



I colori migliorano il benessere emotivo, aggiungono positività e aiutano a rendere speciale la gratitudine che esprimiamo.



“Nulla è costante se non il cambiamento” (Buddha)

☐

☐

☐

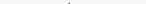
☐

☐

☐

☐

☐



alla sera.....

LE COSE CHE MI HANNO FATTO
SORRIDERE OGGI

☐

☐

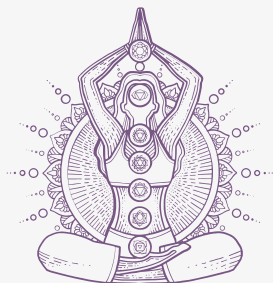
☐

☐

CHE COSA HO REALIZZATO OGGI E
COSA POSSO MIGLIORARE DOMANI



COME RENDERÒ LA GIORNATA DI
DOMANI MIGLIORE



ESERCIZI GIORNALIERI

Pratica questi esercizi giornalieri con consapevolezza e dedizione e lascia che l'energia dell'universo si manifesti nella tua vita in modo sorprendente

1. Ogni mattina appena sveglia "ringrazia" per la giornata che sta iniziando
2. Fai 5 respiri profondi per rilasciare eventuali tensioni e blocchi energetici
3. Segui una meditazione guidata o medita da sola per 5-20 minuti (se non sei pratica inizia anche solo con 3 minuti senza pretese e giudizio verso te stessa)
4. Pratica una sequenza di yoga/stretching per stimolare le energie di corpo e mente
5. Dedicati qualche momento di benessere e presenza tutto per te (una buona colazione, una doccia, l'ascolto di una musica che ti faccia stare bene)
6. Visualizza la tua giornata di successo
7. Sorridi il più possibile, ai tuoi pensieri, agli eventi, agli amici o anche ad un passante
8. Impegnati a non avere pensieri o parole negative durante la giornata, accetta ciò che accade senza giudizio e volontà di modificare gli eventi
9. Ogni giorno metti in ordine qualcosa in casa, in un cassetto, in ufficio, inizia dalle piccole cose
10. Illumina gli altri con la tua positività, con un tuo sorriso, con un gesto di gentilezza e gratitudine

Data.....



OGGI SONO GRATA PER

☐

☐

☐

☐

☐

AFFERMAZIONE DEL GIORNO

COSA MI È ACCADUTO DI BELLO OGGI

OGGI MI SONO SENTITA

“Fraser motivazionale del giorno”

“Non è possibile risolvere un problema con lo stesso livello di pensiero che sta creando il problema” (Einstein)

OBIETTIVI E PROPOSITI DELLA GIORNATA

LE COSE MIGLIORI DELLA GIORNATA

☐

☐

☐

☐

☐

COSA POTEVA ANDARE MEGLIO

LA MIA CLASSIFICA DI OGGI

alla sera.....

LE COSE CHE MI HANNO FATTO
SORRIDERE OGGI

☐

☐

☐

☐

CHE COSA HO REALIZZATO OGGI E
COSA POSSO MIGLIORARE DOMANI



COME RENDERÒ LA GIORNATA DI
DOMANI MIGLIORE



ESERCIZI GIORNALIERI

Pratica questi esercizi giornalieri con
consapevolezza e dedizione e lascia che
l'energia dell'universo si manifesti nella tua
vita in modo sorprendente

1. Ogni mattina appena sveglia "ringrazia" per la giornata che sta iniziando
2. Fai 5 respiri profondi per rilasciare eventuali tensioni e blocchi energetici
3. Segui una meditazione guidata o medita da sola per 5-20 minuti (se non sei pratica inizia anche solo con 3 minuti senza pretese e giudizio verso te stessa)
4. Pratica una sequenza di yoga/stretching per stimolare le energie di corpo e mente
5. Dedicati qualche momento di benessere e presenza tutto per te (una buona colazione, una doccia, l'ascolto di una musica che ti faccia stare bene)
6. Visualizza la tua giornata di successo
7. Sorridi il più possibile, ai tuoi pensieri, agli eventi, agli amici o anche ad un passante
8. Impegnati a non avere pensieri o parole negative durante la giornata, accetta ciò che accade senza giudizio e volontà di modificare gli eventi
9. Ogni giorno metti in ordine qualcosa in casa, in un cassetto, in ufficio, inizia dalle piccole cose
10. Illumina gli altri con la tua positività, con un tuo sorriso, con un gesto di gentilezza e gratitudine
11. Elimina qualcosa di superfluo per fare nuovo spazio, ricorda sempre "less is more"



“Cambia i tuoi pensieri e cambierai il tuo mondo” (Peale)

☐

☐

☐

☐

○

○

○

○

alla sera.....

LE COSE CHE MI HANNO FATTO
SORRIDERE OGGI

☐

☐

☐

☐

CHE COSA HO REALIZZATO OGGI E
COSA POSSO MIGLIORARE DOMANI



COME RENDERÒ LA GIORNATA DI
DOMANI MIGLIORE

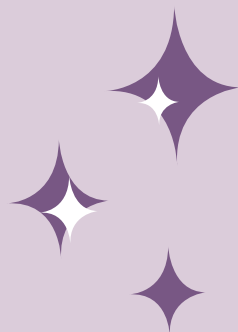


ESERCIZI GIORNALIERI

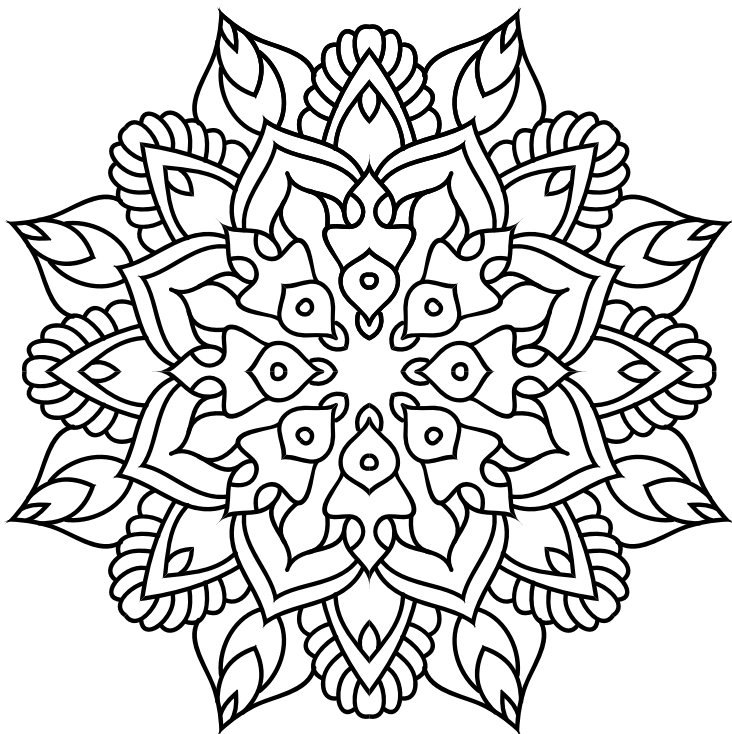
Pratica questi esercizi giornalieri con
consapevolezza e dedizione e lascia che
l'energia dell'universo si manifesti nella tua
vita in modo sorprendente

1. Ogni mattina appena sveglia "ringrazia" per la giornata che sta iniziando
2. Fai 5 respiri profondi per rilasciare eventuali tensioni e blocchi energetici
3. Segui una meditazione guidata o medita da sola per 5-20 minuti (se non sei pratica inizia anche solo con 3 minuti senza pretese e giudizio verso te stessa)
4. Pratica una sequenza di yoga /stretching per stimolare le energie di corpo e mente
5. Dedicati qualche momento di benessere e presenza tutto per te (una buona colazione, una doccia, l'ascolto di una musica che ti faccia stare bene)
6. Visualizza la tua giornata di successo
7. Sorridi il più possibile, ai tuoi pensieri, agli eventi, agli amici o anche ad un passante
8. Impegnati a non avere pensieri o parole negative durante la giornata, accetta ciò che accade senza giudizio e volontà di modificare gli eventi
9. Ogni giorno metti in ordine qualcosa in casa, in un cassetto, in ufficio, inizia dalle piccole cose
10. Illumina gli altri con la tua positività, con un tuo sorriso, con un gesto di gentilezza e gratitudine
11. Elimina qualcosa di superfluo per fare nuovo spazio, ricorda sempre "less is more"
12. Sii grata per tutto ciò che hai e non focalizzarti su ciò che non hai

*Non importa
quanto sia duro e
doloroso il passato,
è passato e tu puoi
sempre ricominciare*



Un tocco di magia



I colori migliorano il benessere emotivo, aggiungono positività e aiutano a rendere speciale la gratitudine che esprimiamo.

Data.....



“Fraser motivazionale del giorno”
“Vivi come se dovessi morire
domani. Impara come se dovessi
vivere per sempre” (Gandhi)

OGGI SONO GRATA PER

☐

☐

☐

☐

☐

OBIETTIVI E PROPOSITI DELLA
GIORNATA

AFFERMAZIONE DEL GIORNO

LE COSE MIGLIORE DELLA GIORNATA

☐

☐

☐

☐

☐

COSA MI È ACCADUTO DI BELLO OGGI

COSA POTEVA ANDARE MEGLIO

OGGI MI SONO SENTITA



LA MIA CLASSIFICA DI OGGI



alla sera.....

LE COSE CHE MI HANNO FATTO
SORRIDERE OGGI

CHE COSA HO REALIZZATO OGGI E
COSA POSSO MIGLIORARE DOMANI



COME RENDERÒ LA GIORNATA DI
DOMANI MIGLIORE

ESERCIZI GIORNALIERI

Pratica questi esercizi giornalieri con
consapevolezza e dedizione e lascia che
l'energia dell'universo si manifesti nella tua
vita in modo sorprendente

1. Ogni mattina appena sveglia "ringrazia" per la giornata che sta iniziando
2. Fai 5 respiri profondi per rilasciare eventuali tensioni e blocchi energetici
3. Segui una meditazione guidata o medita da sola per 5-20 minuti (se non sei pratica inizia anche solo con 3 minuti senza pretese e giudizio verso te stessa)
4. Pratica una sequenza di yoga /stretching per stimolare le energie di corpo e mente
5. Dedicati qualche momento di benessere e presenza tutto per te (una buona colazione, una doccia, l'ascolto di una musica che ti faccia stare bene)
6. Visualizza la tua giornata di successo
7. Sorridi il più possibile, ai tuoi pensieri, agli eventi, agli amici o anche ad un passante
8. Impegnati a non avere pensieri o parole negative durante la giornata, accetta ciò che accade senza giudizio e volontà di modificare gli eventi
9. Ogni giorno metti in ordine qualcosa in casa, in un cassetto, in ufficio, inizia dalle piccole cose
10. Illumina gli altri con la tua positività, con un tuo sorriso, con un gesto di gentilezza e gratitudine
11. Elimina qualcosa di superfluo per fare nuovo spazio, ricorda sempre "less is more"
12. Sii grata per tutto ciò che hai e non focalizzarti su ciò che non hai
13. Ripeti spesso grazie alle cose positive che ti accadono





“Non lasciare che il passato occupi troppo spazio nel presente” (Roger)

☐

☐

☐

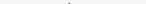
☐

☐

☐

☐

☐



alla sera.....

LE COSE CHE MI HANNO FATTO SORRIDERE OGGI

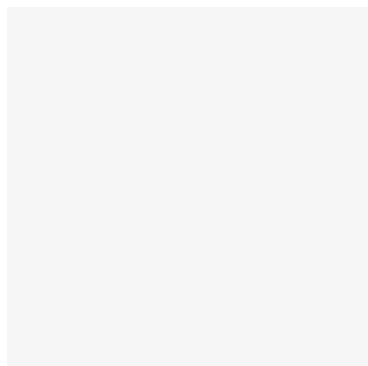
☐

☐

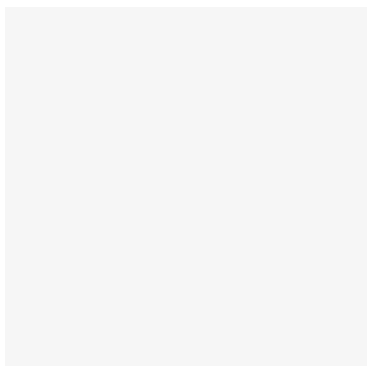
☐

☐

CHE COSA HO REALIZZATO OGGI E COSA POSSO MIGLIORARE DOMANI



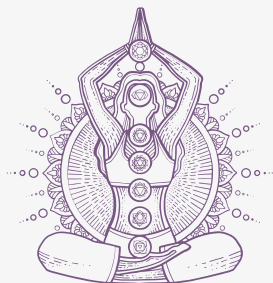
COME RENDERÒ LA GIORNATA DI DOMANI MIGLIORE



ESERCIZI GIORNALIERI

Pratica questi esercizi giornalieri con consapevolezza e dedizione e lascia che l'energia dell'universo si manifesti nella tua vita in modo sorprendente

1. Ogni mattina appena sveglia "ringrazia" per la giornata che sta iniziando
2. Fai 5 respiri profondi per rilasciare eventuali tensioni e blocchi energetici
3. Segui una meditazione guidata o medita da sola per 5-20 minuti (se non sei pratica inizia anche solo con 3 minuti senza pretese e giudizio verso te stessa)
4. Pratica una sequenza di yoga/stretching per stimolare le energie di corpo e mente
5. Dedicati qualche momento di benessere e presenza tutto per te (una buona colazione, una doccia, l'ascolto di una musica che ti faccia stare bene)
6. Visualizza la tua giornata di successo
7. Sorridi il più possibile, ai tuoi pensieri, agli eventi, agli amici o anche ad un passante
8. Impegnati a non avere pensieri o parole negative durante la giornata, accetta ciò che accade senza giudizio e volontà di modificare gli eventi
9. Ogni giorno metti in ordine qualcosa in casa, in un cassetto, in ufficio, inizia dalle piccole cose
10. Illumina gli altri con la tua positività, con un tuo sorriso, con un gesto di gentilezza e gratitudine
11. Elimina qualcosa di superfluo per fare nuovo spazio, ricorda sempre "less is more"
12. Sii grata per tutto ciò che hai e non focalizzarti su ciò che non hai
13. Ripeti spesso grazie alle cose positive che ti accadono
14. Trova ogni giorno qualcosa che ti costringa ad uscire dalla tua zona di confort (anche soltanto sorridere ad uno sconosciuto)



Data.....



“Fraser motivazionale del giorno”
“Quando una donna diventa la
migliore amica di se stessa, la vita
è più facile” (Furstenberg)

OGGI SONO GRATA PER

☐

☐

☐

☐

☐

OBIETTIVI E PROPOSITI DELLA
GIORNATA

AFFERMAZIONE DEL GIORNO

LE COSE MIGLIORI DELLA GIORNATA

☐

☐

☐

☐

☐

COSA MI È ACCADUTO DI BELLO OGGI

COSA POTEVA ANDARE MEGLIO

OGGI MI SONO SENTITA



LA MIA CLASSIFICA DI OGGI



alla sera.....

LE COSE CHE MI HANNO FATTO SORRIDERE OGGI

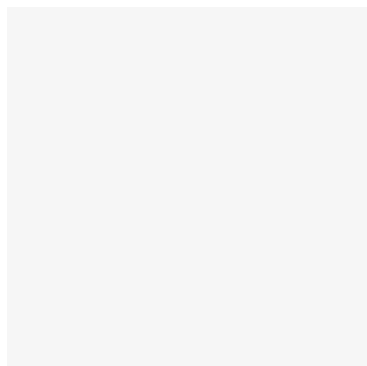
☐

☐

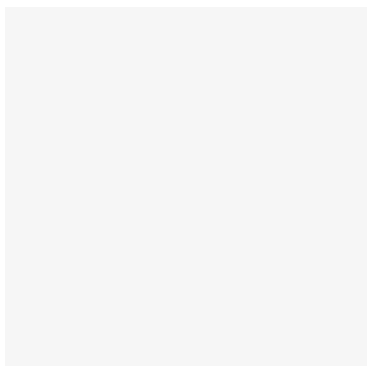
☐

☐

CHE COSA HO REALIZZATO OGGI E COSA POSSO MIGLIORARE DOMANI



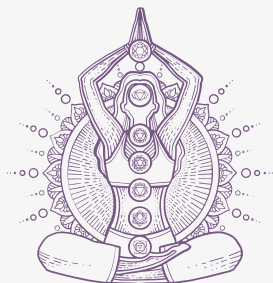
COME RENDERÒ LA GIORNATA DI DOMANI MIGLIORE



ESERCIZI GIORNALIERI

Pratica questi esercizi giornalieri con consapevolezza e dedizione e lascia che l'energia dell'universo si manifesti nella tua vita in modo sorprendente

1. Ogni mattina appena sveglia "ringrazia" per la giornata che sta iniziando
2. Fai 5 respiri profondi per rilasciare eventuali tensioni e blocchi energetici
3. Segui una meditazione guidata o medita da sola per 5-20 minuti (se non sei pratica inizia anche solo con 3 minuti senza pretese e giudizio verso te stessa)
4. Pratica una sequenza di yoga/stretching per stimolare le energie di corpo e mente
5. Dedicati qualche momento di benessere e presenza tutto per te (una buona colazione, una doccia, l'ascolto di una musica che ti faccia stare bene)
6. Visualizza la tua giornata di successo
7. Sorridi il più possibile, ai tuoi pensieri, agli eventi, agli amici o anche ad un passante
8. Impegnati a non avere pensieri o parole negative durante la giornata, accetta ciò che accade senza giudizio e volontà di modificare gli eventi
9. Ogni giorno metti in ordine qualcosa in casa, in un cassetto, in ufficio, inizia dalle piccole cose
10. Illumina gli altri con la tua positività, con un tuo sorriso, con un gesto di gentilezza e gratitudine
11. Elimina qualcosa di superfluo per fare nuovo spazio, ricorda sempre "less is more"
12. Sii grata per tutto ciò che hai e non focalizzarti su ciò che non hai
13. Ripeti spesso grazie alle cose positive che ti accadono
14. Trova ogni giorno qualcosa che ti costringa ad uscire dalla tua zona di comfort (anche soltanto sorridere ad uno sconosciuto)
15. Ascolta!

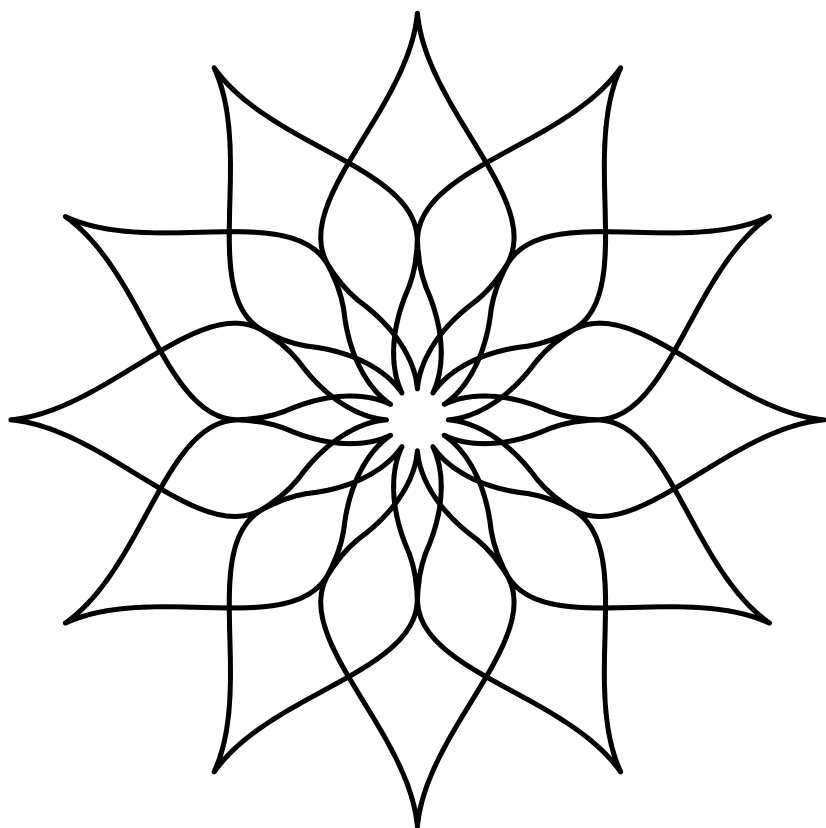


"Rinascere è una scelta"



*Ogni giorno hai il potere di
ricominciare. Non serve
stravolgere tutto, basta un piccolo
passo verso di te. Scegli con
amore, con coraggio, con fiducia.
Il tuo cambiamento inizia oggi.*

Un tocco di magia



I colori migliorano il benessere emotivo, aggiungono positività e aiutano a rendere speciale la gratitudine che esprimiamo.

Data.....



“Fraser motivazionale del giorno”
“Non rimpiangere il passato, non
sognare il futuro ma vivi nel
momento presente” (Buddha)

OGGI SONO GRATA PER

☐

☐

☐

☐

☐

OBIETTIVI E PROPOSITI DELLA
GIORNATA

AFFERMAZIONE DEL GIORNO

LE COSE MIGLIORE DELLA GIORNATA

☐

☐

☐

☐

☐

COSA MI È ACCADUTO DI BELLO OGGI

COSA POTEVA ANDARE MEGLIO

OGGI MI SONO SENTITA

LA MIA CLASSIFICA DI OGGI

alla sera.....

LE COSE CHE MI HANNO FATTO SORRIDERE OGGI

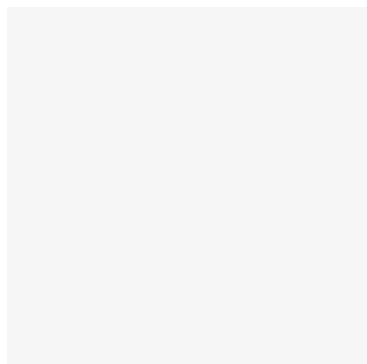
☐

☐

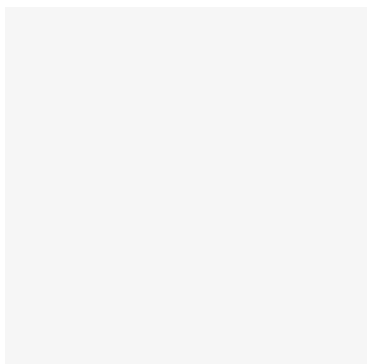
☐

☐

CHE COSA HO REALIZZATO OGGI E COSA POSSO MIGLIORARE DOMANI



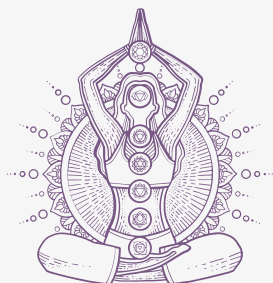
COME RENDERÒ LA GIORNATA DI DOMANI MIGLIORE



ESERCIZI GIORNALIERI

Pratica questi esercizi giornalieri con consapevolezza e dedizione e lascia che l'energia dell'universo si manifesti nella tua vita in modo sorprendente

1. Ogni mattina appena sveglia "ringrazia" per la giornata che sta iniziando
2. Fai 5 respiri profondi per rilasciare eventuali tensioni e blocchi energetici
3. Segui una meditazione guidata o medita da sola per 5-20 minuti (se non sei pratica inizia anche solo con 3 minuti senza pretese e giudizio verso te stessa)
4. Pratica una sequenza di yoga/stretching per stimolare le energie di corpo e mente
5. Dedicati qualche momento di benessere e presenza tutto per te (una buona colazione, una doccia, l'ascolto di una musica che ti faccia stare bene)
6. Visualizza la tua giornata di successo
7. Sorridi il più possibile, ai tuoi pensieri, agli eventi, agli amici o anche ad un passante
8. Impegnati a non avere pensieri o parole negative durante la giornata, accetta ciò che accade senza giudizio e volontà di modificare gli eventi
9. Ogni giorno metti in ordine qualcosa in casa, in un cassetto, in ufficio, inizia dalle piccole cose
10. Illumina gli altri con la tua positività, con un tuo sorriso, con un gesto di gentilezza e gratitudine
11. Elimina qualcosa di superfluo per fare nuovo spazio, ricorda sempre "less is more"
12. Sii grata per tutto ciò che hai e non focalizzarti su ciò che non hai
13. Ripeti spesso grazie alle cose positive che ti accadono
14. Trova ogni giorno qualcosa che ti costringa ad uscire dalla tua zona di confort (anche soltanto sorridere ad uno sconosciuto)
15. Ascolta!
16. Tutto ciò che fai, fallo con la presenza mentale



Data.....



OGGI SONO GRATA PER

☐

☐

☐

☐

☐

AFFERMAZIONE DEL GIORNO

COSA MI È ACCADUTO DI BELLO OGGI

OGGI MI SONO SENTITA

“Fraser motivazionale del giorno”

“La gratitudine non è solo la principale virtù ma anche la madre di tutte le altre”

(Cicerone)

OBIETTIVI E PROPOSITI DELLA GIORNATA

LE COSE MIGLIORI DELLA GIORNATA

☐

☐

☐

☐

☐

COSA POTEVA ANDARE MEGLIO

LA MIA CLASSIFICA DI OGGI

alla sera.....

LE COSE CHE MI HANNO FATTO SORRIDERE OGGI

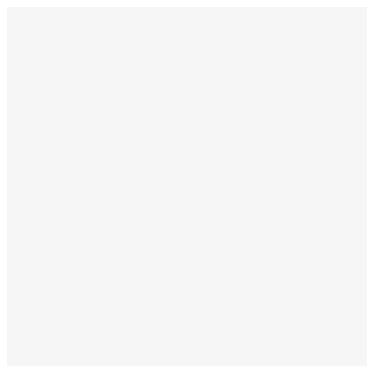
☐

☐

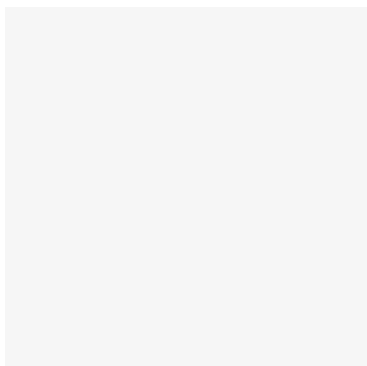
☐

☐

CHE COSA HO REALIZZATO OGGI E COSA POSSO MIGLIORARE DOMANI



COME RENDERÒ LA GIORNATA DI DOMANI MIGLIORE



ESERCIZI GIORNALIERI

Pratica questi esercizi giornalieri con consapevolezza e dedizione e lascia che l'energia dell'universo si manifesti nella tua vita in modo sorprendente

1. Ogni mattina appena sveglia "ringrazia" per la giornata che sta iniziando
2. Fai 5 respiri profondi per rilasciare eventuali tensioni e blocchi energetici
3. Segui una meditazione guidata o medita da sola per 5-20 minuti (se non sei pratica inizia anche solo con 3 minuti senza pretese e giudizio verso te stessa)
4. Pratica una sequenza di yoga/stretching per stimolare le energie di corpo e mente
5. Dedicati qualche momento di benessere e presenza tutto per te (una buona colazione, una doccia, l'ascolto di una musica che ti faccia stare bene)
6. Visualizza la tua giornata di successo
7. Sorridi il più possibile, ai tuoi pensieri, agli eventi, agli amici o anche ad un passante
8. Impegnati a non avere pensieri o parole negative durante la giornata, accetta ciò che accade senza giudizio e volontà di modificare gli eventi
9. Ogni giorno metti in ordine qualcosa in casa, in un cassetto, in ufficio, inizia dalle piccole cose
10. Illumina gli altri con la tua positività, con un tuo sorriso, con un gesto di gentilezza e gratitudine
11. Elimina qualcosa di superfluo per fare nuovo spazio, ricorda sempre "less is more"
12. Sii grata per tutto ciò che hai e non focalizzarti su ciò che non hai
13. Ripeti spesso grazie alle cose positive che ti accadono
14. Trova ogni giorno qualcosa che ti costringa ad uscire dalla tua zona di confort (anche soltanto sorridere ad uno sconosciuto)
15. Ascolta!
16. Tutto ciò che fai, fallo con la presenza mentale
17. Sii felice ora e cerca di non dire più "sarò felice quando..."



Data.....



“Fraser motivazionale del giorno”
“Riconoscere il bene che c’è nella
tua vita è la base
dell’abbondanza” (Tolle)

OGGI SONO GRATA PER

☐

☐

☐

☐

☐

OBIETTIVI E PROPOSITI DELLA
GIORNATA

AFFERMAZIONE DEL GIORNO

LE COSE MIGLIORI DELLA GIORNATA

☐

☐

☐

☐

☐

COSA MI È ACCADUTO DI BELLO OGGI

COSA POTEVA ANDARE MEGLIO

OGGI MI SONO SENTITA

LA MIA CLASSIFICA DI OGGI

alla sera.....

LE COSE CHE MI HANNO FATTO SORRIDERE OGGI

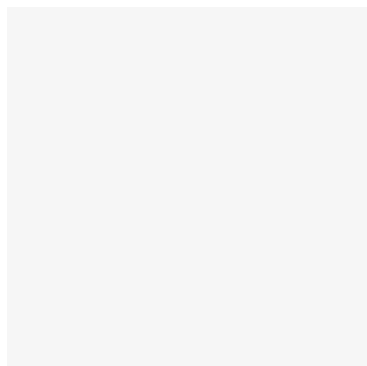
☐

☐

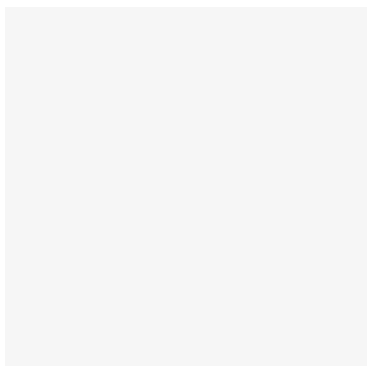
☐

☐

CHE COSA HO REALIZZATO OGGI E COSA POSSO MIGLIORARE DOMANI



COME RENDERÒ LA GIORNATA DI DOMANI MIGLIORE



ESERCIZI GIORNALIERI

Pratica questi esercizi giornalieri con consapevolezza e dedizione e lascia che l'energia dell'universo si manifesti nella tua vita in modo sorprendente

1. Ogni mattina appena sveglia "ringrazia" per la giornata che sta iniziando
2. Fai 5 respiri profondi per rilasciare eventuali tensioni e blocchi energetici
3. Segui una meditazione guidata o medita da sola per 5-20 minuti (se non sei pratica inizia anche solo con 3 minuti senza pretese e giudizio verso te stessa)
4. Pratica una sequenza di yoga /stretching per stimolare le energie di corpo e mente
5. Dedicati qualche momento di benessere e presenza tutto per te (una buona colazione, una doccia, l'ascolto di una musica che ti faccia stare bene)
6. Visualizza la tua giornata di successo
7. Sorridi il più possibile, ai tuoi pensieri, agli eventi, agli amici o anche ad un passante
8. Impegnati a non avere pensieri o parole negative durante la giornata, accetta ciò che accade senza giudizio e volontà di modificare gli eventi
9. Ogni giorno metti in ordine qualcosa in casa, in un cassetto, in ufficio, inizia dalle piccole cose
10. Illumina gli altri con la tua positività, con un tuo sorriso, con un gesto di gentilezza e gratitudine
11. Elimina qualcosa di superfluo per fare nuovo spazio, ricorda sempre "less is more"
12. Sii grata per tutto ciò che hai e non focalizzarti su ciò che non hai
13. Ripeti spesso grazie alle cose positive che ti accadono
14. Trova ogni giorno qualcosa che ti costringa ad uscire dalla tua zona di confort (anche soltanto sorridere ad uno sconosciuto)
15. Ascolta!
16. Tutto ciò che fai, fallo con la presenza mentale
17. Sii felice ora e cerca di non dire più "sarò felice quando..."
18. Amati, curati, regalati un rituale, trova il tuo stile come connessione con la tua essenza più profonda

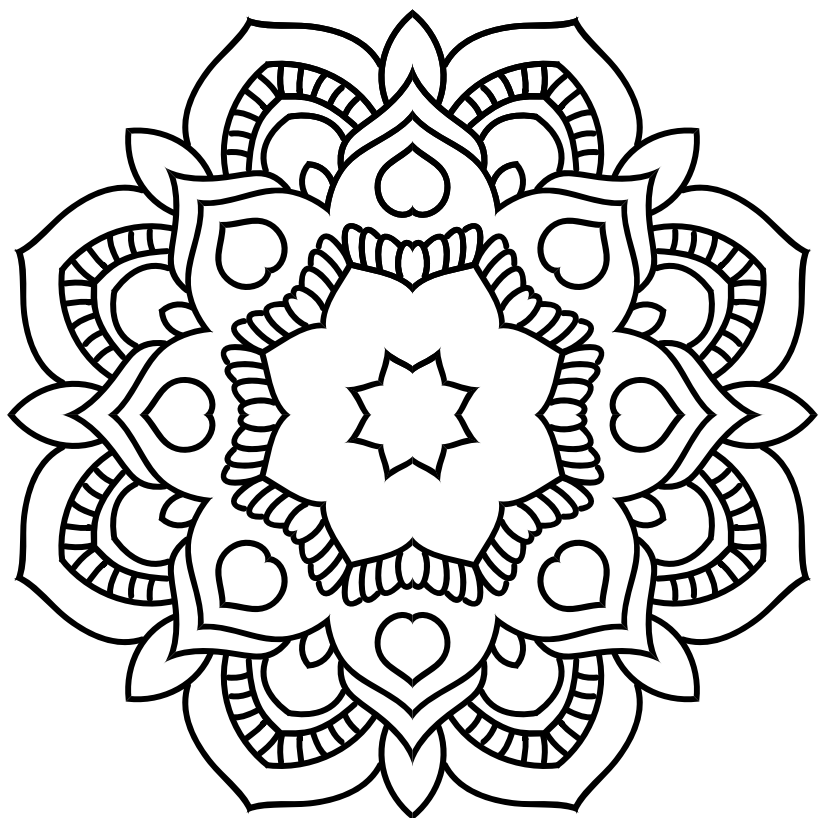


*"Diventa la donna che vuoi
essere"*



*Immagina la versione più felice e
sicura di te. Lei è già dentro di te,
aspetta solo che tu le dia spazio.
Oggi fai un passo verso di lei:
abbraccia il tuo valore, prenditi
cura del tuo corpo, ascolta la tua
anima. Sei nata per brillare.*

Un tocco di magia



I colori migliorano il benessere emotivo, aggiungono positività e aiutano a rendere speciale la gratitudine che esprimiamo.

Data.....



OGGI SONO GRATA PER

☐

☐

☐

☐

☐

AFFERMAZIONE DEL GIORNO

COSA MI È ACCADUTO DI BELLO OGGI

OGGI MI SONO SENTITA

“Fraser motivazionale del giorno”
“Quando la vita è dolce, di grazie
e festeggia. Quando la vita è
amara, di grazie e cresci”
(Niequist)

OBIETTIVI E PROPOSITI DELLA
GIORNATA

LE COSE MIGLIORI DELLA GIORNATA

☐

☐

☐

☐

☐

COSA POTEVA ANDARE MEGLIO

LA MIA CLASSIFICA DI OGGI

alla sera.....

LE COSE CHE MI HANNO FATTO SORRIDERE OGGI

○

○

○

○

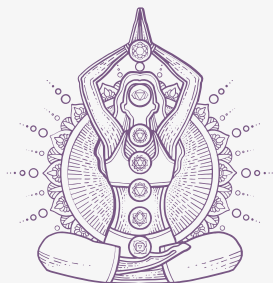
CHE COSA HO REALIZZATO OGGI E COSA POSSO MIGLIORARE DOMANI

COME RENDERÒ LA GIORNATA DI
DOMANI MIGLIORE

ESERCIZI GIORNALIERI

Pratica questi esercizi giornalieri con consapevolezza e dedizione e lascia che l'energia dell'universo si manifesti nella tua vita in modo sorprendente

1. Ogni mattina appena sveglia "ringrazia" per la giornata che sta iniziando
2. Fai 5 respiri profondi per rilasciare eventuali tensioni e blocchi energetici
3. Segui una meditazione guidata o medita da sola per 5-20 minuti (se non sei pratica inizia anche solo con 3 minuti senza pretese e giudizio verso te stessa)
4. Pratica una sequenza di yoga/ stretching per stimolare le energie di corpo e mente
5. Dedicali qualche momento di benessere e presenza tutto per te (una buona colazione, una doccia, l'ascolto di una musica che ti faccia stare bene)
6. Visualizza la tua giornata di successo
7. Sorridi il più possibile, ai tuoi pensieri, agli eventi, agli amici o anche ad un passante
8. Impegnati a non avere pensieri o parole negative durante la giornata, accetta ciò che accade senza giudizio e volontà di modificare gli eventi
9. Ogni giorno metti in ordine qualcosa in casa, in un cassetto, in ufficio, inizia dalle piccole cose
10. Illumina gli altri con la tua positività, con un tuo sorriso, con un gesto di gentilezza e gratitudine
11. Elimina qualcosa di superfluo per fare nuovo spazio, ricorda sempre "less is more"
12. Silzi graia per tutto ciò che hai e non focalizzarti su ciò che non hai
13. Ripeti spesso grazie alle cose positive che ti accadono
14. Trova ogni giorno qualcosa che ti costringa ad uscire dalla tua zona di confort (anche soltanto sorridere ad uno sconosciuto)
15. Ascolta!
16. Tutto ciò che fai, fallo con la presenza mentale
17. Sil felice ora e cerca di non dire più "sarò felice quando..."
18. Amati, curati, regalati un rituale, trova il tuo stile come connessione con la tua essenza più profonda
19. Vai a letto presto e alzati presto al mattino



Data.....



“Fraser motivazionale del giorno”
“Raramente ci rendiamo conto
che siamo circondati dallo
straordinario” (Coelho)

OGGI SONO GRATA PER

☐

☐

☐

☐

☐

OBIETTIVI E PROPOSITI DELLA
GIORNATA

AFFERMAZIONE DEL GIORNO

LE COSE MIGLIORI DELLA GIORNATA

☐

☐

☐

☐

☐

COSA MI È ACCADUTO DI BELLO OGGI

COSA POTEVA ANDARE MEGLIO

OGGI MI SONO SENTITA

LA MIA CLASSIFICA DI OGGI

alla sera.....

LE COSE CHE MI HANNO FATTO SORRIDERE OGGI

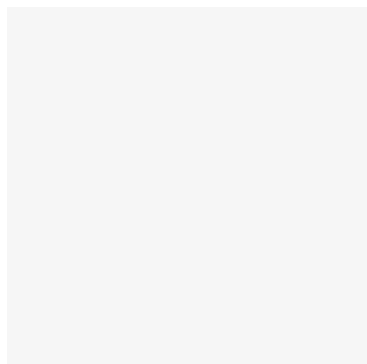
☐

☐

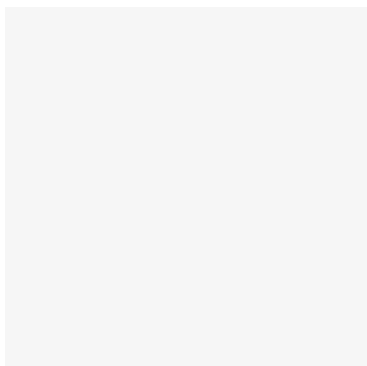
☐

☐

CHE COSA HO REALIZZATO OGGI E COSA POSSO MIGLIORARE DOMANI



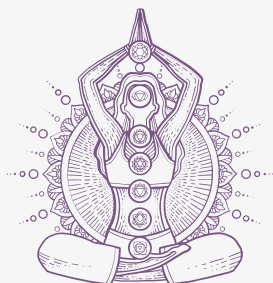
COME RENDERÒ LA GIORNATA DI DOMANI MIGLIORE



ESERCIZI GIORNALIERI

Pratica questi esercizi giornalieri con consapevolezza e dedizione e lascia che l'energia dell'universo si manifesti nella tua vita in modo sorprendente

1. Ogni mattina appena sveglia "ringrazia" per la giornata che sta iniziando
2. Fai 5 respiri profondi per rilasciare eventuali tensioni e blocchi energetici
3. Segui una meditazione guidata o medita da sola per 5-20 minuti (se non sei pratica inizia anche solo con 3 minuti senza pretese e giudizio verso te stessa)
4. Pratica una sequenza di yoga/stretching per stimolare le energie di corpo e mente
5. Dedicati qualche momento di benessere e presenza tutto per te (una buona colazione, una doccia, l'ascolto di una musica che ti faccia stare bene)
6. Visualizza la tua giornata di successo
7. Sorridi il più possibile, ai tuoi pensieri, agli eventi, agli amici o anche ad un passante
8. Impegnati a non avere pensieri o parole negative durante la giornata, accetta ciò che accade senza giudizio e volontà di modificare gli eventi
9. Ogni giorno metti in ordine qualcosa in casa, in un cassetto, in ufficio, inizia dalle piccole cose
10. Illumina gli altri con la tua positività, con un tuo sorriso, con un gesto di gentilezza e gratitudine
11. Elimina qualcosa di superfluo per fare nuovo spazio, ricorda sempre "less is more"
12. Sii grata per tutto ciò che hai e non focalizzarti su ciò che non hai
13. Ripeti spesso grazie alle cose positive che ti accadono
14. Trova ogni giorno qualcosa che ti costringa ad uscire dalla tua zona di confort (anche soltanto sorridere ad uno sconosciuto)
15. Ascolta!
16. Tutto ciò che fai, fallo con la presenza mentale
17. Sii felice ora e cerca di non dire più "sarò felice quando..."
18. Amati, curati, regalati un rituale, trova il tuo stile come connessione con la tua essenza più profonda
19. Vai a letto presto e alzati presto al mattino
20. Leggi ogni giorno qualche pagina di un bel libro, arricchirà la tua anima e rilasserà lo spirito



Data.....



“Frasi motivazionali del giorno”

“Non perdo mai, o vinco o imparo” (Mandela)

OGGI SONO GRATA PER

☐

☐

☐

☐

☐

OBIETTIVI E PROPOSITI DELLA GIORNATA

AFFERMAZIONE DEL GIORNO

LE COSE MIGLIORI DELLA GIORNATA

☐

☐

☐

☐

☐

COSA MI È ACCADUTO DI BELLO OGGI

COSA POTEVA ANDARE MEGLIO

OGGI MI SONO SENTITA

LA MIA CLASSIFICA DI OGGI

E COSE CHE MI HANNO FATTO ORRIDIRE OGGI

○

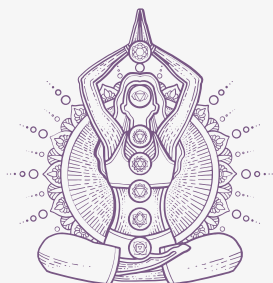
○

○

○

Pratica questi esercizi giornalieri con
consapevolezza e dedizione e lascia che
l'energia dell'universo si manifesti nella tua
vita in modo sorprendente

1. Ogni mattina appena sveglia "ringrazia" per la giornata che sta iniziando
2. Fai 5 respiri profondi per rilasciare eventuali tensioni e blocchi energetici
3. Segui una meditazione guidata o medita da sola per 5-20 minuti (se non sei pratica inizia anche solo con 3 minuti senza pretese e giudizio verso te stessa)
4. Pratica una sequenza di yoga stretching per stimolare le energie di corpo e mente
5. Dedicati qualche momento di benessere e presenza tutto per te (una buona colazione, una doccia, l'ascolto di una musica che ti faccia stare bene)
6. Visualizza la tua giornata di successo
7. Sorridi il più possibile, ai tuoi pensieri, agli eventi, agli amici o anche ad un passante
8. Impegnati a non avere pensieri o parole negative durante la giornata, accetta ciò che accade senza giudizio e volontà di modificare gli eventi
9. Ogni giorno metti in ordine qualcosa in casa, in un cassetto, in ufficio, inizia dalle piccole cose
10. Illumina gli altri con la tua positività, con un tuo sorriso, con un gesto di gentilezza e gratitudine
11. Elimina qualcosa di superfluo per fare nuovo spazio, ricorda sempre "less is more"
12. Sii grata per tutto ciò che hai e non focalizzarti su ciò che non hai
13. Ripeti spesso grazie alle cose positive che ti accadono
14. Trova ogni giorno qualcosa che ti costringa ad uscire dalla tua zona di confort (anche soltanto sorridere ad uno sconosciuto)
15. Ascolta!
16. Tutto ciò che fai, fallo con la presenza mentale
17. Sii felice ora e cerca di non dire più "sarò felice quando..."
18. Amati, curati, regalati un rituale, trova il tuo stile come connessione con la tua essenza più profonda
19. Vai a letto presto e alzati presto al mattino
20. Leggi ogni giorno qualche pagina di un bel libro, arricchirà la tua anima e rilascerà lo spirito
21. Ogni sera prima di andare a dormire sii grata per la giornata e sorridi a te stessa per la bella persona che sei

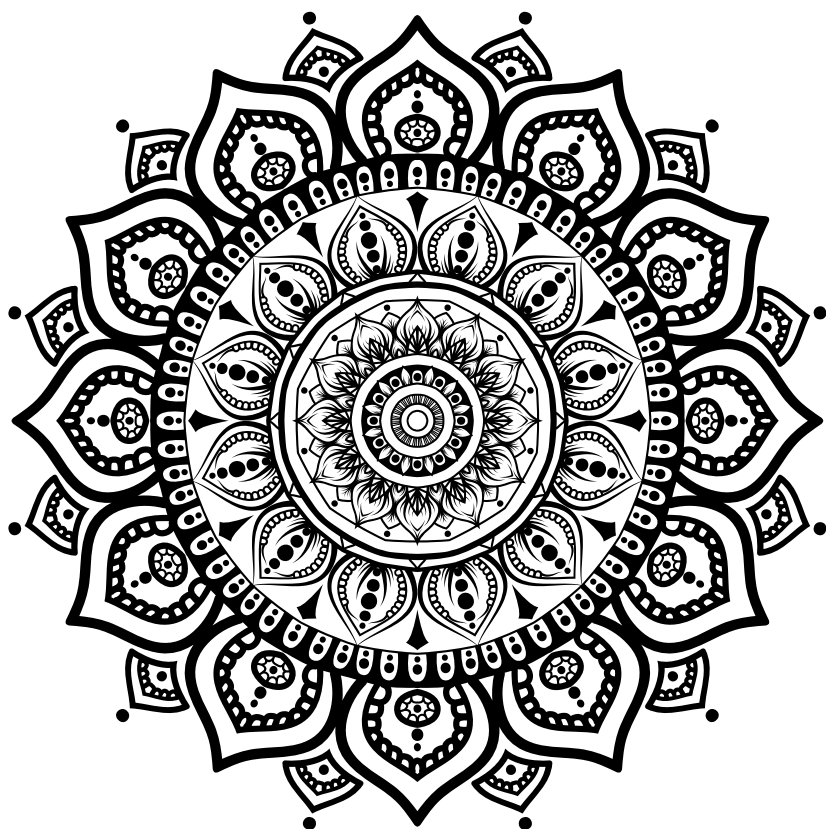


"Lascia andare, per fiorire"

*Ogni nuova versione di te nasce
quando impari a lasciare andare
ciò che non ti serve più: pensieri
limitanti, relazioni tossiche,
paure che ti trattengono. Apri ti
alla possibilità di essere felice.*

Sei pronta a sbocciare.

Un tocco di magia



I colori migliorano il benessere emotivo, aggiungono positività e aiutano a rendere speciale la gratitudine che esprimiamo.

Data.....

Libere riflessioni di gratitudine

[illegible]

Data.....

Note e pensieri

[illegible]

Data.....

Libere riflessioni di gratitudine

[illegible]

Data.....

Note e pensieri

[illegible]

Data.....

Libere riflessioni di gratitudine

[illegible]

Data.....

Note e pensieri

[illegible]

Data.....

Libere riflessioni di gratitudine

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed black lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Data.....

Note e pensieri

[illegible]

Data.....

Libere riflessioni di gratitudine

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed black lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Data.....

Note e pensieri

[illegible]

Data.....

Libere riflessioni di gratitudine

[illegible]

Data.....

Note e pensieri

[illegible]

Voglio esprimerti tutta la mia gratitudine per la fiducia che hai riposto in me acquistando questo diario.

Nella speranza sia stato di aiuto nel tuo percorso di crescita e gratitudine, ti chiedo, se ne hai voglia, di recensire il diario su Amazon. Sarà un gesto prezioso per sostenere il mio lavoro.

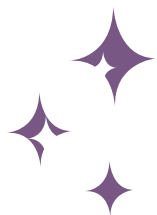
Se hai voglia di dedicare sempre più tempo a te stessa e alla tua crescita personale e desideri seguire i miei prossimi lavori, eventi e retreat, ti consiglio di iscriverti alla newsletter su

www.ariannastefanini.com

e unirti alla nostra community instagram

[@ariannastefanini](https://www.instagram.com/ariannastefanini)





*“Costruisci i tuoi sogni e non
quelli di qualcun altro”*

