

IMPARA A ESSERE PIÙ

FELICE



.....
GIORNI

.....
CHALLENGE

DEMETRA

IMPARA A ESSERE PIÙ

FELICE



GIORNI

CHALLENGE

Questo planner appartiene a

.....

.....

DEMETRA

Testi: Francesca Barberotti

Referenze iconografiche:

Tutte le immagini dell'interno sono di ©Shutterstock

www.giunti.it

© 2024 Giunti Editore S.p.A.

Via Bolognese 165 - 50139 Firenze - Italia

Via G.B. Pirelli 30 - 20124 Milano - Italia

ISBN: 9788844087937

Prima edizione digitale: marzo 2024



PRO.DIGI  **GIUNTI**

FESTINA LENTE

INTRODUZIONE

Benvenuta, benvenuto! Se sei qui è perché hai deciso di iniziare questa sfida e **meriti già un applauso!** Questo piccolo planner è più di un semplice libro: è un'avventura che ti porterà a riflettere su di te per cambiare le tue abitudini, guadagnare un po' di tempo da dedicarti e rendere migliori le tue giornate. È la ricetta della felicità? Non proprio, anzi, per essere sinceri, come tutte le vere sfide è un bel percorso a ostacoli (come mai ogni piccolo cambiamento ci costa così tanta fatica?), ma alla fine... beh, ne trarrai molta soddisfazione. Ricordati sempre - parafrasando una celebre canzone, - che non c'è montagna più alta di quella che non scalerai. Come dire: il cambiamento dipende da te, che cosa aspetti?

Non avere paura, apri cuore e mente ai suggerimenti e agli esercizi che troverai in queste pagine. Non dovrai fare niente di complesso, sono tutte attività alla tua portata che ti aiuteranno a ritrovare armonia ed empatia. Puoi scegliere di seguire la successione proposta, ma puoi anche muoverti liberamente, secondo un tuo ordine personale che asseconi meglio il tuo stato d'animo e le tue possibilità. Spesso ti verrà richiesto di compilare delle pagine di diario perché niente come la scrittura aiuta a rivelarsi, a fare il punto, ad affrontare i nodi per superarli, oltre a tanti momenti di autovalutazione e attività varie.

Allaccia le cinture e **preparati a iniziare la sfida!**

1

QUALCOSA DI TE

Il primo passo per intraprendere un cambiamento, è prendere consapevolezza di te, dei tuoi desideri, delle tue emozioni e anche... delle tue frustrazioni. Conoscerti meglio, parlarti con sincerità, è il primo passo da fare. Non è sempre facilissimo, a volte non è neanche indolore, tuttavia è un passaggio davvero fondamentale.

Sapere qualcosa in più di te ti farà da bussola per il tuo percorso nella ricerca di un nuovo equilibrio e nella conquista di spazi di serenità. Dunque, cosa aspetti? Comincia da qui.



1. Quali sono le cose che fai che ti fanno sentire felice?

-
-
-
-

2. Quali sono le cose che fai che ti fanno sentire infelice?

-
-
-
-



3. Quali sono le emozioni che senti positive?

-
-
-
-



4. Quali sono le emozioni che senti negative?

-
-
-
-



Probabilmente ti sarà stato più semplice elencare fatti ed emozioni spiacevoli; se è così, è perfettamente normale perché, ci piaccia o meno, nel nostro cervello restano impresse le negatività. Ciò che ci infastidisce o che ci fa star male si radica prepotentemente dentro di noi, mentre i momenti belli sfuggono rapidamente. Ma si possono migliorare le cose...

Descriviti brevemente (anche con un disegno o attraverso una foto, vale tutto, purché il racconto sia sincero), poi rispondi alle domande.





Quali sono le cose che ti piacciono di te?

-
-
-

Quali sono le cose che non ti piacciono di te?

-
-
-

E quelle che vorresti cambiare?

-
-
-

Ora che hai messo a fuoco il perimetro dei tuoi punti deboli e dei tuoi punti di forza, puoi dare avvio alla sfida vera e propria, coraggio!



2

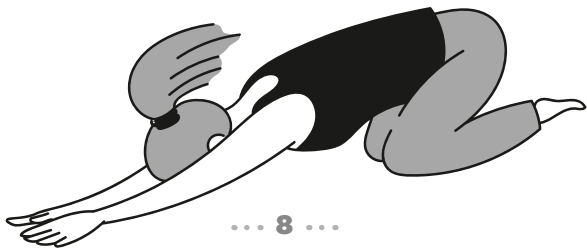
PRENDITI CURA DI TE.

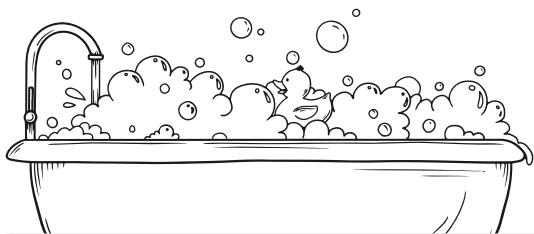
IL CORPO

Presi mente e corpo da impegni quotidiani, lavoro e incombenze varie, passiamo da una settimana all'altra in un "hoplà", senza ricordarci di noi. Ecco perché diventa così importante anzi, fondamentale, recuperare un po' di tempo esclusivo in pieno relax.

Ti sembra impossibile perché ti viene subito in mente il milione di cose che hai da fare ogni giorno? Scaccia le preoccupazioni, comincia con il ricavarti piccoli spazi, vedrai che, in fondo, non è poi così difficile ed è molto, molto gratificante.

Qui trovi alcuni suggerimenti molto semplici da mettere in pratica, ma naturalmente puoi scegliere di fare altre cose in autonomia, anche più impegnative, come iscriverti a un corso di yoga o pilates, per esempio. Ricorda, l'importante è staccare la spina!





- Fai un bagno caldo o una lunga doccia rilassante.

Descrivi come ti senti prima di farlo

.....
.....
.....

Dai un voto alla tua sensazione

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Scrivi come ti senti dopo averlo fatto

.....
.....
.....

Dai un voto alla tua sensazione

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- Schiaccia un pisolino. Il riposo è fondamentale, a volte basta davvero poco per recuperare un bel po' di energie.

Descrivi come ti senti prima di farlo

.....
.....
.....

Dai un voto alla tua sensazione

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Scrivi come ti senti dopo averlo fatto

.....
.....
.....

Dai un voto alla tua sensazione

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10





- Fai una passeggiata all'aria aperta. La natura ha un effetto benefico e calmante, così come il movimento fisico.

Descrivi come ti senti prima di farlo

.....
.....
.....

Dai un voto alla tua sensazione

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Scrivi come ti senti dopo averlo fatto

.....
.....
.....

Dai un voto alla tua sensazione

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Forse non ci hai mai fatto caso prima d'ora, ma ti sei appena preso circa mezz'ora del tuo tempo tutta per te e solo per te. Non è un grande regalo?

3

PRENDITI CURA DI TE. LE BUONE RELAZIONI

Una delle cose che fa sentire meglio è avere buone relazioni sociali. Se in quest'ultimo periodo le hai trascurate, è ora di riprenderle. Vinci la tua pigrizia, supera gli ostacoli che ti poni davanti per avere la scusa di chiuderti in casa, e pianifica di uscire almeno una volta a settimana. Non bloccarti sul divano a rimuginare, fuori c'è tutto un mondo da vivere.

Come descriveresti le tue relazioni sociali?

.....
.....

Ti capita di uscire spesso o poco?

.....

Pensi che ci sia qualcosa da migliorare?
Che cosa?

.....
.....



- Chiama un'amica o un amico e fissa di vederti a pranzo o a cena. Descrivi le tue impressioni.

Prima di uscire, annota le tue sensazioni.

.....
.....
.....
.....
.....

E dopo la tua uscita come ti senti?

.....
.....
.....
.....
.....

- Organizza una serata al cinema o a teatro con qualcuno a cui vuoi bene. Descrivi le tue impressioni.

Prima di uscire, annota le tue sensazioni.

.....
.....

E dopo la tua uscita come ti senti?

.....
.....

- Organizza una visita a un museo con un'amica o un amico oppure con una guida.

Prima di uscire, annota le tue sensazioni.

.....
.....

E dopo la tua uscita come ti senti?

.....
.....