Volersi Benessere

SCEGLI DI VOLERTI BENE OGNI GIORNO

TENERE UN DIARIO PER VOLERSI BENE(SSERE)

IL JOURNALING

Il journaling non è solo un passatempo, ma un vero e proprio strumento di gestione dello stress, cura di sé e introspezione.

Che tu decida di scrivere i tuoi pensieri su carta o digitarli al computer, che lo faccia ogni giorno o solo sporadicamente, non fa differenza! L'obiettivo del journaling è aiutarti ad alleviare le tensioni, dare voce ai tuoi sentimenti e migliorare il tuo benessere mentale.

Partiamo.

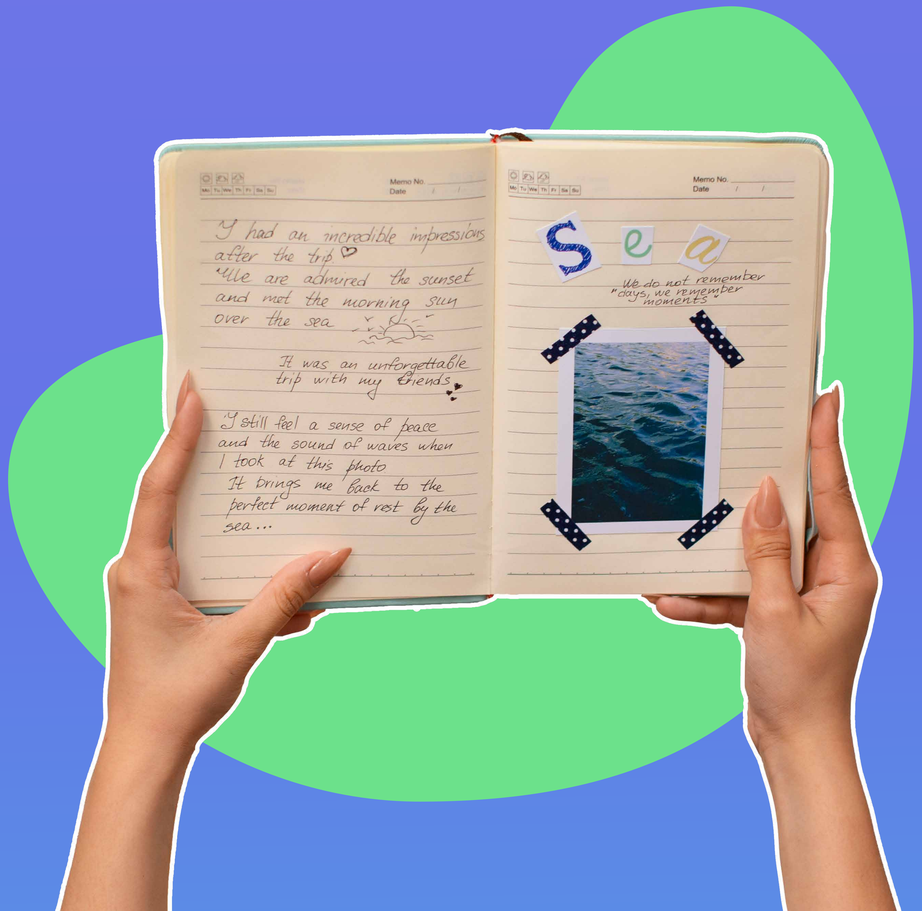
1. Esercizio di scrittura libera

Uno dei modi più efficaci per liberarti dall'ansia e alleggerire la mente è **annotare i pensieri negativi non appena affiorano.**

Puoi farlo su un pezzo di carta, nella pagina di un quaderno, sulle note del telefono, **senza preoccuparti della punteggiatura o di eventuali errori grammaticali.**

Quando registri i tuoi pensieri **senza filtrarli o modificarli**, sei più incline a rappresentare veramente **ciò che stai sentendo** in quel momento.

Puoi svolgere questa attività **dove e quando vuoi**, e puoi dedicarle tutto il tempo che ti serve.



2. Il metodo del Morning Pages

Ogni mattina, prendi un quaderno *A4* e riempi **tre pagine** con qualsiasi pensiero ti passi per la testa.

Che siano sogni strampalati, liste di cose da fare o semplici divagazioni mentali, l'importante è **scrivere tutto a mano.**

Non importa dove, ciò che conta è iniziare e finire prima di immergerti nelle attività quotidiane.

Le pagine sono tre perché **Julia Cameron**, l'inventrice del metodo, sosteneva fosse proprio quello il numero giusto per rintracciare i pensieri più nascosti.

3. Il Journaling guidato

Il guided journey è un **diario guidato** su base giornaliera o settimanale, che incoraggia la **scrittura riflessiva**, consentendo di esplorare in profondità le tue emozioni riguardo a determinati argomenti o situazioni.

Prevede **due sezioni** che aiutano a focalizzare gli obiettivi a lungo termine e, contemporaneamente, **prendere atto delle emozioni** che emergono man mano.

Obiettivi settimanali: in cui elencare gli obiettivi della settimana, specificando cosa vuoi raggiungere e come pianifichi di farlo.

Riflessioni quotidiane: in cui annotare le tue riflessioni quotidiane. Potresti descrivere come è andata la giornata, i successi che hai raggiunto, le sfide affrontate e i pensieri che ti hanno accompagnato.