

# La mia challenge settimanale di journaling

Ti presento il journaling, o come lo chiamavamo da piccoli, il diario!

No, nessuno ti metterà un voto, non serve per diventare bravi a scrivere e non è necessario essere scrittori! È un piccolo esercizio per fare pace con le emozioni che durante il giorno si accumulano alla rinfusa dentro di noi, dargli un nome e metterle in ordine.

## Come ti farà sentire?

Prova a seguire questi piccoli passaggi per una settimana e lo scoprirai!



1. Racconta una cosa bella e una cosa brutta che ti sono successe oggi (c'è sempre qualcosa, anche piccolo piccolo)
2. Spiega cosa ti ha fatto piacere della cosa bella: quale dei tuoi bisogni è stato soddisfatto? Riesci a raccontare il tuo bisogno? Riesci a individuare quale aspetto del fatto positivo ha soddisfatto il bisogno? (La gentilezza di qualcuno? La sorpresa? La soddisfazione?)
3. Spiega cosa ti ha fatto male della cosa negativa: quale dei tuoi bisogni non è stato soddisfatto? Riesci a raccontare quel bisogno? Riesci a individuare quale aspetto del fatto negativo ha non soddisfatto il bisogno? (Un comportamento sgarbato? Una brutta sorpresa? Una delusione?)
4. Rileggi tutto e poi scrivi un messaggio di incoraggiamento alla persona che ha vissuto questa giornata.

Non importa se quello che scrivi ti sembra superficiale, nessuno lo leggerà e va bene così. Forse all'inizio non riuscirai a spiegare tutto: non importa, l'esercizio serve a questo, col tempo tutto diventerà un po' più chiaro, promesso!