



Diario giornaliero

Percorsi di coaching

Uno strumento per
aiutarti a sviluppare la
consapevolezza e la
resilienza allo stress

Prenota il tuo percorso di coaching con incluso il Kit " Powerful Mindset" di cui questo quaderno fa parte. Scrivi a direzione@mpcoach.it

dott.ssa Maria Pia Iurlaro
Psicologa - Coach - Counselor - Naturopata

Introduzione

Lo scopo del diario giornaliero è quello di essere in grado di identificare e analizzare i propri modelli di pensiero, emotivi e comportamentali, ma anche di trovare modi per adattarli, cambiarli e gestirli.

La scrittura promuove l'autoconsapevolezza e la comprensione di sé, nonché lo sviluppo personale, l'accettazione incondizionata di sé e il raggiungimento degli obiettivi.

Può anche aiutarti a rilasciare la tensione e fare chiarezza sulla situazione in cui ti trovi o sul problema che stai affrontando.

Il diario può essere utilizzato in molti modi e situazioni diversi, ma quello di cui ci occupiamo qui è scrivere cose quando provi angoscia ed emozioni difficili.

Benefici del diario

Ti aiuta a rallentare i tuoi pensieri

Non puoi scrivere velocemente come pensi. Scrivere può rallentare i tuoi pensieri, aiutandoti a sentirti meno sopraffatto dal numero di pensieri da cui sei inondato.

Aiuta a ridurre la ruminazione

La ruminazione si riferisce alla tendenza a focalizzare ripetutamente la propria attenzione su pensieri angoscianti, immagini mentali, storie, ricordi ed emozioni. Entri in una spirale sempre più profonda in cicli ripetitivi di sofferenza mentale. Questo processo a spirale influisce sul tuo umore, aumenta l'ansia e porta a sensazioni fisiche spiacevoli.

Potresti rimuginare perché credi che se continui ad analizzare le cose in dettaglio, esaminandole ancora e ancora e ancora, potresti trovare una soluzione o avere un modo per aggiustare o cambiare qualcosa. Ma questo è raramente il caso!

La ruminazione può essere molto intensa ed estremamente difficile da uscire. Rallentando i tuoi pensieri, l'inserimento nel diario ti aiuta a ridurre questa abitudine di pensiero inutile.

Ti aiuta ad acquisire chiarezza

I tuoi pensieri possono muoversi velocemente e, decidendo di scrivere le cose, puoi scegliere a cosa prestare attenzione.

Dopo aver finito di scrivere, puoi guardare ciò che hai scritto e decidere cosa vuoi fare con quello che c'è. Ricorda: non devi risolvere o gestire ogni singolo pensiero in quel momento.

Molto spesso, dopo aver letto i tuoi pensieri scritti, ti ritroverai a pensare: "Sì, potrei essere catastrofico qui" e "Quel pensiero potrebbe non essere vero". In questo modo, l'inserimento nel diario ti aiuta a ottenere chiarezza e a mettere le cose in prospettiva.

Ti aiuta a sentirti più calmo

Dopo la sessione di inserimento nel diario, spesso puoi sentire che un peso ti è stato tolto dalle spalle. Hai una mente più chiara e un corpo più calmo.

Come e quando scrivere

Quando vuoi scrivere, puoi usare la struttura nella pagina successiva.

Puoi:

- *Scrivere nei momenti difficili*
- *Prenditi 15 minuti ogni giorno per connetterti con i tuoi pensieri e le tue emozioni*

In alcune situazioni, è più semplice o più efficiente scrivere sul telefono. Ad esempio, se sei al lavoro e provi un'emozione difficile, puoi dedicare qualche minuto a scrivere cosa sta succedendo. Più tardi, quando sarai a casa, potrai concentrarti sulla comprensione di ciò che ha causato quella sensazione e su come gestirla meglio la prossima volta.

Quando scrivi, le tue capacità di scrittura, la grammatica e la punteggiatura non contano. Cerca di non lasciare che questi fattori ti influenzino.

Scrittura positiva

È anche importante ricordare che non devi scrivere un diario solo quando ti senti bombardato da pensieri ed emozioni difficili. Puoi anche scrivere un diario nei momenti positivi.

Ecco alcune idee da mettere in pratica:

Una registrazione dei tuoi passi e progressi rispetto a un obiettivo che ti sei prefissato

- *Un elenco di risultati in corso*
- *Un diario quotidiano della gratitudine*
- *Un diario di ricordi positivi*
- *Un elenco aperto con le tue citazioni preferite e detti ispiratori*

La scrittura positiva è un modo scientificamente provato per migliorare il tuo umore.

Il tuo diario

Percorsi di coaching

Scrivi qui sotto i tuoi pensieri ed emozioni:

Se hai vissuto un'emozione impegnativa, riesci a identificare il fattore scatenante?

Quanto sono state intense le tue emozioni su una scala da 1 a 10? Durata?

Come hai risposto a questi pensieri/emozioni (ad esempio, quale comportamento hai adottato, quale strategia hai utilizzato per affrontarli)?

Come vorresti rispondere in futuro?