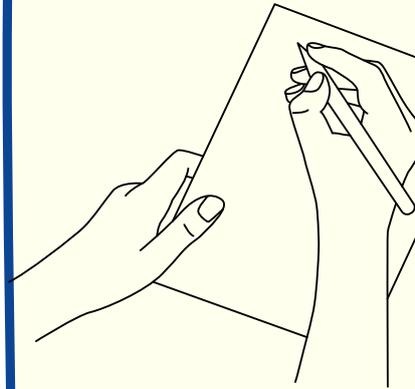
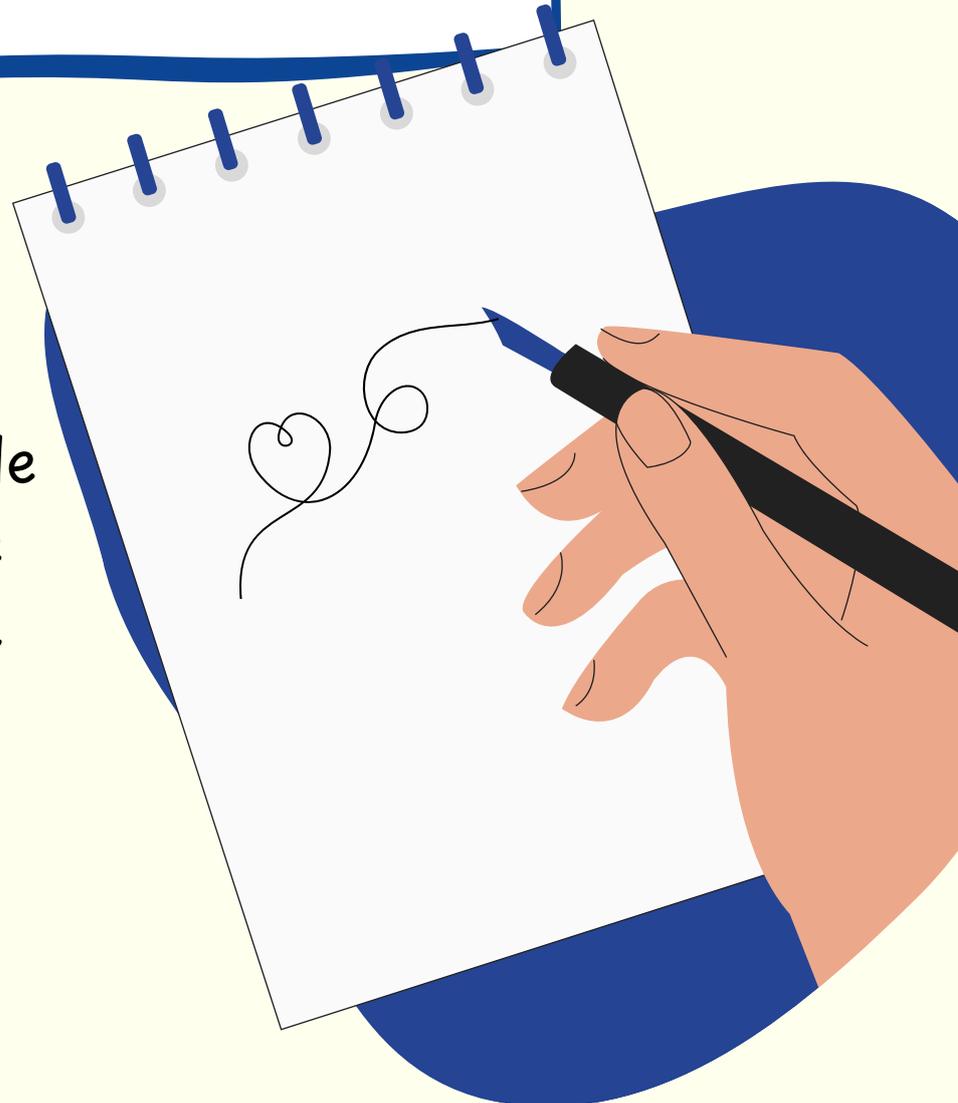


Esercizi di journaling

per esprimere e
riorganizzare i pensieri



Nelle seguenti schede
troverai un insieme
di esercizi utili nella
gestione emotiva e
per il benessere
mentale





Presentazione

Il journaling, ovvero l'abitudine di scrivere quotidianamente, è uno strumento potente per esplorare e comprendere i propri pensieri e sentimenti.

Attraverso la scrittura, possiamo dare voce alle emozioni, organizzare la nostra mente e trovare chiarezza in momenti di incertezza o stress.

Non si tratta solo di mettere nero su bianco ciò che accade, ma di trasformare i pensieri in un'opportunità di crescita personale.

Scrivere un diario consente di riflettere sulle esperienze quotidiane, identificare pattern di comportamento e sviluppare una maggiore consapevolezza di sé.

Inoltre, il journaling aiuta a ridurre l'ansia, migliorare la creatività e favorire il benessere emotivo.

Presentazione

È un modo semplice, ma profondamente efficace, per riorganizzare le emozioni, ridurre lo stress e sviluppare nuove strategie per affrontare le sfide della vita.

In questa serie di schede, troverai esercizi pensati per aiutarti a utilizzare il journaling come strumento di auto-esplorazione e crescita.

Ogni esercizio ti guiderà verso una maggiore comprensione di te stesso e ti offrirà spunti per migliorare il tuo equilibrio emotivo e mentale.



ndice

1. Esprimere emozioni:

- Esercizio 1
- Esercizio 2

2. Riorganizzare pensieri:

- Esercizio 3
- Esercizio 4

3. Riflessioni sulla giornata:

- Esercizio 5
- Esercizio 6

4. Piani di crescita personale:

- Esercizio 7
- Esercizio 8

5. Mindfulness e gratitudine:

- Esercizio 9
- Esercizio 10

Indice

6. Esplorare valori e obiettivi:

- Esercizio 11
- Esercizio 12

7. Gestione dei conflitti interni:

- Esercizio 13
- Esercizio 14

8. Creatività e auto-espressione:

- Esercizio 15
- Esercizio 16