


Diario del Perdono



Diario Guidato di 30 Giorni



Voce giornaliera

Creato con LoomJournals

Come Usare Questo Diario

Benvenuto nel tuo diario! Ecco alcuni consigli per sfruttarlo al meglio:

1 Dedicare qualche minuto ogni giorno alla scrittura

2 Sii onesto e scrivi liberamente senza giudicarti

3 Cerca di scrivere alla stessa ora ogni giorno per creare un'abitudine

4 Rileggi le tue annotazioni settimanalmente per notare gli schemi



Scansiona per una guida dettagliata su come usare questo diario

Data: _____

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Come mi sento *(sii onesto. nessun sentimento è sbagliato. dagli un nome per addomesticarlo)*

Prospettiva empatica *(cerca di capire perché hanno agito così — senza giustificare il danno)*

Cosa sto lasciando andare *(cosa non ti serve più? lascialo andare qui)*

Auto-perdono *(c'è qualcosa per cui devi perdonarti?)*

Dichiarazione di rilascio *(completa: scelgo consapevolmente di lasciare andare... e di liberarmi da...)*

