


Mindfulness Journal



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 Dedica 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

-
- Set a brief intention for the day — one quality or value you want to embody
 - Do a slow body scan from feet upward, noting tension, ease, or sensation without judgment
 - Sharpen sensory presence: name 5 things you see, 4 you hear, 3 you feel, 2 you smell, 1 you taste
 - Write 2-3 things you are genuinely grateful for today, being as specific as possible
 - Choose one thought, worry, or expectation to consciously release, then close with a self-compassion note



Scansiona per una guida dettagliata su come usare questo diario

Data: _____

Intenzione per oggi *(una parola o frase per guidare la tua giornata con consapevolezza)*

Consapevolezza del momento presente *(descrivi questo momento esattamente com'è — nessun gi...)*

Osservazioni della scansione corporea *(dalla testa ai piedi — dove accumuli tensione?)*

Consapevolezza dei sensi *(cosa vedi, senti, percepisci, annusi, assapori in questo momento?)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

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

Nota di auto-compassione *(parlati con la stessa gentilezza che mostreresti a un amico)*

Data: _____

Intenzione per oggi *(una parola o frase per guidare la tua giornata con consapevolezza)*

Consapevolezza del momento presente *(descrivi questo momento esattamente com'è — nessun gi...)*

Osservazioni della scansione corporea *(dalla testa ai piedi — dove accumuli tensione?)*

Consapevolezza dei sensi *(cosa vedi, senti, percepisci, annusi, assapori in questo momento?)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

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

Nota di auto-compassione *(parlati con la stessa gentilezza che mostreresti a un amico)*

Data: _____

Intenzione per oggi *(una parola o frase per guidare la tua giornata con consapevolezza)*

Consapevolezza del momento presente *(descrivi questo momento esattamente com'è — nessun gi...)*

Osservazioni della scansione corporea *(dalla testa ai piedi — dove accumuli tensione?)*

Consapevolezza dei sensi *(cosa vedi, senti, percepisci, annusi, assapori in questo momento?)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

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

Nota di auto-compassione *(parlati con la stessa gentilezza che mostreresti a un amico)*

Data: _____

Intenzione per oggi *(una parola o frase per guidare la tua giornata con consapevolezza)*

Consapevolezza del momento presente *(descrivi questo momento esattamente com'è — nessun gi...)*

Osservazioni della scansione corporea *(dalla testa ai piedi — dove accumuli tensione?)*

Consapevolezza dei sensi *(cosa vedi, senti, percepisci, annusi, assapori in questo momento?)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

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

Nota di auto-compassione *(parlati con la stessa gentilezza che mostreresti a un amico)*

Data: _____

Intenzione per oggi *(una parola o frase per guidare la tua giornata con consapevolezza)*

Consapevolezza del momento presente *(descrivi questo momento esattamente com'è — nessun gi...)*

Osservazioni della scansione corporea *(dalla testa ai piedi — dove accumuli tensione?)*

Consapevolezza dei sensi *(cosa vedi, senti, percepisci, annusi, assapori in questo momento?)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

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

Nota di auto-compassione *(parlati con la stessa gentilezza che mostreresti a un amico)*

Data: _____

Intenzione per oggi *(una parola o frase per guidare la tua giornata con consapevolezza)*

Consapevolezza del momento presente *(descrivi questo momento esattamente com'è — nessun gi...)*

Osservazioni della scansione corporea *(dalla testa ai piedi — dove accumuli tensione?)*

Consapevolezza dei sensi *(cosa vedi, senti, percepisci, annusi, assapori in questo momento?)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

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

Nota di auto-compassione *(parlati con la stessa gentilezza che mostreresti a un amico)*

Data: _____

Intenzione per oggi *(una parola o frase per guidare la tua giornata con consapevolezza)*

Consapevolezza del momento presente *(descrivi questo momento esattamente com'è — nessun gi...)*

Osservazioni della scansione corporea *(dalla testa ai piedi — dove accumuli tensione?)*

Consapevolezza dei sensi *(cosa vedi, senti, percepisci, annusi, assapori in questo momento?)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

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

Nota di auto-compassione *(parlati con la stessa gentilezza che mostreresti a un amico)*

Data: _____

Intenzione per oggi *(una parola o frase per guidare la tua giornata con consapevolezza)*

Consapevolezza del momento presente *(descrivi questo momento esattamente com'è — nessun gi...)*

Osservazioni della scansione corporea *(dalla testa ai piedi — dove accumuli tensione?)*

Consapevolezza dei sensi *(cosa vedi, senti, percepisci, annusi, assapori in questo momento?)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

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

Nota di auto-compassione *(parlati con la stessa gentilezza che mostreresti a un amico)*

Data: _____

Intenzione per oggi *(una parola o frase per guidare la tua giornata con consapevolezza)*

Consapevolezza del momento presente *(descrivi questo momento esattamente com'è — nessun gi...)*

Osservazioni della scansione corporea *(dalla testa ai piedi — dove accumuli tensione?)*

Consapevolezza dei sensi *(cosa vedi, senti, percepisci, annusi, assapori in questo momento?)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

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

Nota di auto-compassione *(parlati con la stessa gentilezza che mostreresti a un amico)*

Data: _____

Intenzione per oggi *(una parola o frase per guidare la tua giornata con consapevolezza)*

Consapevolezza del momento presente *(descrivi questo momento esattamente com'è — nessun gi...)*

Osservazioni della scansione corporea *(dalla testa ai piedi — dove accumuli tensione?)*

Consapevolezza dei sensi *(cosa vedi, senti, percepisci, annusi, assapori in questo momento?)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

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

Nota di auto-compassione *(parlati con la stessa gentilezza che mostreresti a un amico)*

Data: _____

Intenzione per oggi *(una parola o frase per guidare la tua giornata con consapevolezza)*

Consapevolezza del momento presente *(descrivi questo momento esattamente com'è — nessun gi...)*

Osservazioni della scansione corporea *(dalla testa ai piedi — dove accumuli tensione?)*

Consapevolezza dei sensi *(cosa vedi, senti, percepisci, annusi, assapori in questo momento?)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

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

Nota di auto-compassione *(parlati con la stessa gentilezza che mostreresti a un amico)*

Data: _____

Intenzione per oggi *(una parola o frase per guidare la tua giornata con consapevolezza)*

Consapevolezza del momento presente *(descrivi questo momento esattamente com'è — nessun gi...)*

Osservazioni della scansione corporea *(dalla testa ai piedi — dove accumuli tensione?)*

Consapevolezza dei sensi *(cosa vedi, senti, percepisci, annusi, assapori in questo momento?)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

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

Nota di auto-compassione *(parlati con la stessa gentilezza che mostreresti a un amico)*

Data: _____

Intenzione per oggi *(una parola o frase per guidare la tua giornata con consapevolezza)*

Consapevolezza del momento presente *(descrivi questo momento esattamente com'è — nessun gi...)*

Osservazioni della scansione corporea *(dalla testa ai piedi — dove accumuli tensione?)*

Consapevolezza dei sensi *(cosa vedi, senti, percepisci, annusi, assapori in questo momento?)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

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

Nota di auto-compassione *(parlati con la stessa gentilezza che mostreresti a un amico)*

Data: _____

Intenzione per oggi *(una parola o frase per guidare la tua giornata con consapevolezza)*

Consapevolezza del momento presente *(descrivi questo momento esattamente com'è — nessun gi...)*

Osservazioni della scansione corporea *(dalla testa ai piedi — dove accumuli tensione?)*

Consapevolezza dei sensi *(cosa vedi, senti, percepisci, annusi, assapori in questo momento?)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

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

Nota di auto-compassione *(parlati con la stessa gentilezza che mostreresti a un amico)*

Data: _____

Intenzione per oggi *(una parola o frase per guidare la tua giornata con consapevolezza)*

Consapevolezza del momento presente *(descrivi questo momento esattamente com'è — nessun gi...)*

Osservazioni della scansione corporea *(dalla testa ai piedi — dove accumuli tensione?)*

Consapevolezza dei sensi *(cosa vedi, senti, percepisci, annusi, assapori in questo momento?)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

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

Nota di auto-compassione *(parlati con la stessa gentilezza che mostreresti a un amico)*

Data: _____

Intenzione per oggi *(una parola o frase per guidare la tua giornata con consapevolezza)*

Consapevolezza del momento presente *(descrivi questo momento esattamente com'è — nessun gi...)*

Osservazioni della scansione corporea *(dalla testa ai piedi — dove accumuli tensione?)*

Consapevolezza dei sensi *(cosa vedi, senti, percepisci, annusi, assapori in questo momento?)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

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

Nota di auto-compassione *(parlati con la stessa gentilezza che mostreresti a un amico)*

Data: _____

Intenzione per oggi *(una parola o frase per guidare la tua giornata con consapevolezza)*

Consapevolezza del momento presente *(descrivi questo momento esattamente com'è — nessun gi...)*

Osservazioni della scansione corporea *(dalla testa ai piedi — dove accumuli tensione?)*

Consapevolezza dei sensi *(cosa vedi, senti, percepisci, annusi, assapori in questo momento?)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

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

Nota di auto-compassione *(parlati con la stessa gentilezza che mostreresti a un amico)*

Data: _____

Intenzione per oggi *(una parola o frase per guidare la tua giornata con consapevolezza)*

Consapevolezza del momento presente *(descrivi questo momento esattamente com'è — nessun gi...)*

Osservazioni della scansione corporea *(dalla testa ai piedi — dove accumuli tensione?)*

Consapevolezza dei sensi *(cosa vedi, senti, percepisci, annusi, assapori in questo momento?)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

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

Nota di auto-compassione *(parlati con la stessa gentilezza che mostreresti a un amico)*

Data: _____

Intenzione per oggi *(una parola o frase per guidare la tua giornata con consapevolezza)*

Consapevolezza del momento presente *(descrivi questo momento esattamente com'è — nessun gi...)*

Osservazioni della scansione corporea *(dalla testa ai piedi — dove accumuli tensione?)*

Consapevolezza dei sensi *(cosa vedi, senti, percepisci, annusi, assapori in questo momento?)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

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

Nota di auto-compassione *(parlati con la stessa gentilezza che mostreresti a un amico)*

Data: _____

Intenzione per oggi *(una parola o frase per guidare la tua giornata con consapevolezza)*

Consapevolezza del momento presente *(descrivi questo momento esattamente com'è — nessun gi...)*

Osservazioni della scansione corporea *(dalla testa ai piedi — dove accumuli tensione?)*

Consapevolezza dei sensi *(cosa vedi, senti, percepisci, annusi, assapori in questo momento?)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

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

Nota di auto-compassione *(parlati con la stessa gentilezza che mostreresti a un amico)*

Data: _____

Intenzione per oggi *(una parola o frase per guidare la tua giornata con consapevolezza)*

Consapevolezza del momento presente *(descrivi questo momento esattamente com'è — nessun gi...)*

Osservazioni della scansione corporea *(dalla testa ai piedi — dove accumuli tensione?)*

Consapevolezza dei sensi *(cosa vedi, senti, percepisci, annusi, assapori in questo momento?)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

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

Nota di auto-compassione *(parlati con la stessa gentilezza che mostreresti a un amico)*

Data: _____

Intenzione per oggi *(una parola o frase per guidare la tua giornata con consapevolezza)*

Consapevolezza del momento presente *(descrivi questo momento esattamente com'è — nessun gi...)*

Osservazioni della scansione corporea *(dalla testa ai piedi — dove accumuli tensione?)*

Consapevolezza dei sensi *(cosa vedi, senti, percepisci, annusi, assapori in questo momento?)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

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

Nota di auto-compassione *(parlati con la stessa gentilezza che mostreresti a un amico)*

Data: _____

Intenzione per oggi *(una parola o frase per guidare la tua giornata con consapevolezza)*

Consapevolezza del momento presente *(descrivi questo momento esattamente com'è — nessun gi...)*

Osservazioni della scansione corporea *(dalla testa ai piedi — dove accumuli tensione?)*

Consapevolezza dei sensi *(cosa vedi, senti, percepisci, annusi, assapori in questo momento?)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

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

Nota di auto-compassione *(parlati con la stessa gentilezza che mostreresti a un amico)*

Data: _____

Intenzione per oggi *(una parola o frase per guidare la tua giornata con consapevolezza)*

Consapevolezza del momento presente *(descrivi questo momento esattamente com'è — nessun gi...)*

Osservazioni della scansione corporea *(dalla testa ai piedi — dove accumuli tensione?)*

Consapevolezza dei sensi *(cosa vedi, senti, percepisci, annusi, assapori in questo momento?)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

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

Nota di auto-compassione *(parlati con la stessa gentilezza che mostreresti a un amico)*

Data: _____

Intenzione per oggi *(una parola o frase per guidare la tua giornata con consapevolezza)*

Consapevolezza del momento presente *(descrivi questo momento esattamente com'è — nessun gi...)*

Osservazioni della scansione corporea *(dalla testa ai piedi — dove accumuli tensione?)*

Consapevolezza dei sensi *(cosa vedi, senti, percepisci, annusi, assapori in questo momento?)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

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

Nota di auto-compassione *(parlati con la stessa gentilezza che mostreresti a un amico)*

Data: _____

Intenzione per oggi *(una parola o frase per guidare la tua giornata con consapevolezza)*

Consapevolezza del momento presente *(descrivi questo momento esattamente com'è — nessun gi...)*

Osservazioni della scansione corporea *(dalla testa ai piedi — dove accumuli tensione?)*

Consapevolezza dei sensi *(cosa vedi, senti, percepisci, annusi, assapori in questo momento?)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

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

Nota di auto-compassione *(parlati con la stessa gentilezza che mostreresti a un amico)*

Data: _____

Intenzione per oggi *(una parola o frase per guidare la tua giornata con consapevolezza)*

Consapevolezza del momento presente *(descrivi questo momento esattamente com'è — nessun gi...)*

Osservazioni della scansione corporea *(dalla testa ai piedi — dove accumuli tensione?)*

Consapevolezza dei sensi *(cosa vedi, senti, percepisci, annusi, assapori in questo momento?)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

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

Nota di auto-compassione *(parlati con la stessa gentilezza che mostreresti a un amico)*

Data: _____

Intenzione per oggi *(una parola o frase per guidare la tua giornata con consapevolezza)*

Consapevolezza del momento presente *(descrivi questo momento esattamente com'è — nessun gi...)*

Osservazioni della scansione corporea *(dalla testa ai piedi — dove accumuli tensione?)*

Consapevolezza dei sensi *(cosa vedi, senti, percepisci, annusi, assapori in questo momento?)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

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

Nota di auto-compassione *(parlati con la stessa gentilezza che mostreresti a un amico)*

Data: _____

Intenzione per oggi *(una parola o frase per guidare la tua giornata con consapevolezza)*

Consapevolezza del momento presente *(descrivi questo momento esattamente com'è — nessun gi...)*

Osservazioni della scansione corporea *(dalla testa ai piedi — dove accumuli tensione?)*

Consapevolezza dei sensi *(cosa vedi, senti, percepisci, annusi, assapori in questo momento?)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

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

Nota di auto-compassione *(parlati con la stessa gentilezza che mostreresti a un amico)*

Data: _____

Intenzione per oggi *(una parola o frase per guidare la tua giornata con consapevolezza)*

Consapevolezza del momento presente *(descrivi questo momento esattamente com'è — nessun gi...)*

Osservazioni della scansione corporea *(dalla testa ai piedi — dove accumuli tensione?)*

Consapevolezza dei sensi *(cosa vedi, senti, percepisci, annusi, assapori in questo momento?)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

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

Nota di auto-compassione *(parlati con la stessa gentilezza che mostreresti a un amico)*