


Diario dell'Autocompassione



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: _____

Momento di consapevolezza *(fermati e osserva — quali pensieri, sentimenti o sensazioni sono present...)*

Umanità comune *(chi altro potrebbe sentirsi così? non sei solo/a in questo)*

Gentilezza verso me stesso *(cosa diresti a un amico nella tua situazione?)*

Lettera di auto-gentilezza *(scrivi alcune righe a te stesso come farebbe un amico premuroso — con cal...)*

Affermazione di oggi *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...)*

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

Data: _____

Momento di consapevolezza *(fermati e osserva — quali pensieri, sentimenti o sensazioni sono present...*

Umanità comune *(chi altro potrebbe sentirsi così? non sei solo/a in questo)*

Gentilezza verso me stesso *(cosa diresti a un amico nella tua situazione?)*

Lettera di auto-gentilezza *(scrivi alcune righe a te stesso come farebbe un amico premuroso — con cal...*

Affermazione di oggi *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...*

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

Data: _____

Momento di consapevolezza *(fermati e osserva — quali pensieri, sentimenti o sensazioni sono present...)*

Umanità comune *(chi altro potrebbe sentirsi così? non sei solo/a in questo)*

Gentilezza verso me stesso *(cosa diresti a un amico nella tua situazione?)*

Lettera di auto-gentilezza *(scrivi alcune righe a te stesso come farebbe un amico premuroso — con cal...)*

Affermazione di oggi *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...)*

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

Data: _____

Momento di consapevolezza *(fermati e osserva — quali pensieri, sentimenti o sensazioni sono present...*

Umanità comune *(chi altro potrebbe sentirsi così? non sei solo/a in questo)*

Gentilezza verso me stesso *(cosa diresti a un amico nella tua situazione?)*

Lettera di auto-gentilezza *(scrivi alcune righe a te stesso come farebbe un amico premuroso — con cal...*

Affermazione di oggi *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...*

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

Data: _____

Momento di consapevolezza *(fermati e osserva — quali pensieri, sentimenti o sensazioni sono present...*

Umanità comune *(chi altro potrebbe sentirsi così? non sei solo/a in questo)*

Gentilezza verso me stesso *(cosa diresti a un amico nella tua situazione?)*

Lettera di auto-gentilezza *(scrivi alcune righe a te stesso come farebbe un amico premuroso — con cal...*

Affermazione di oggi *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...*

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

Data: _____

Momento di consapevolezza *(fermati e osserva — quali pensieri, sentimenti o sensazioni sono present...)*

Umanità comune *(chi altro potrebbe sentirsi così? non sei solo/a in questo)*

Gentilezza verso me stesso *(cosa diresti a un amico nella tua situazione?)*

Lettera di auto-gentilezza *(scrivi alcune righe a te stesso come farebbe un amico premuroso — con cal...)*

Affermazione di oggi *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...)*

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

Data: _____

Momento di consapevolezza *(fermati e osserva — quali pensieri, sentimenti o sensazioni sono present...*

Umanità comune *(chi altro potrebbe sentirsi così? non sei solo/a in questo)*

Gentilezza verso me stesso *(cosa diresti a un amico nella tua situazione?)*

Lettera di auto-gentilezza *(scrivi alcune righe a te stesso come farebbe un amico premuroso — con cal...*

Affermazione di oggi *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...*

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

Data: _____

Momento di consapevolezza *(fermati e osserva — quali pensieri, sentimenti o sensazioni sono present...*

Umanità comune *(chi altro potrebbe sentirsi così? non sei solo/a in questo)*

Gentilezza verso me stesso *(cosa diresti a un amico nella tua situazione?)*

Lettera di auto-gentilezza *(scrivi alcune righe a te stesso come farebbe un amico premuroso — con cal...*

Affermazione di oggi *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...*

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

Data: _____

Momento di consapevolezza *(fermati e osserva — quali pensieri, sentimenti o sensazioni sono present...*

Umanità comune *(chi altro potrebbe sentirsi così? non sei solo/a in questo)*

Gentilezza verso me stesso *(cosa diresti a un amico nella tua situazione?)*

Lettera di auto-gentilezza *(scrivi alcune righe a te stesso come farebbe un amico premuroso — con cal...*

Affermazione di oggi *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...*

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

Data: _____

Momento di consapevolezza *(fermati e osserva — quali pensieri, sentimenti o sensazioni sono present...)*

Umanità comune *(chi altro potrebbe sentirsi così? non sei solo/a in questo)*

Gentilezza verso me stesso *(cosa diresti a un amico nella tua situazione?)*

Lettera di auto-gentilezza *(scrivi alcune righe a te stesso come farebbe un amico premuroso — con cal...)*

Affermazione di oggi *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...)*

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

Data: _____

Momento di consapevolezza *(fermati e osserva — quali pensieri, sentimenti o sensazioni sono present...*

Umanità comune *(chi altro potrebbe sentirsi così? non sei solo/a in questo)*

Gentilezza verso me stesso *(cosa diresti a un amico nella tua situazione?)*

Lettera di auto-gentilezza *(scrivi alcune righe a te stesso come farebbe un amico premuroso — con cal...*

Affermazione di oggi *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...*

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

Data: _____

Momento di consapevolezza *(fermati e osserva — quali pensieri, sentimenti o sensazioni sono present...*

Umanità comune *(chi altro potrebbe sentirsi così? non sei solo/a in questo)*

Gentilezza verso me stesso *(cosa diresti a un amico nella tua situazione?)*

Lettera di auto-gentilezza *(scrivi alcune righe a te stesso come farebbe un amico premuroso — con cal...*

Affermazione di oggi *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...*

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

Data: _____

Momento di consapevolezza *(fermati e osserva — quali pensieri, sentimenti o sensazioni sono present...)*

Umanità comune *(chi altro potrebbe sentirsi così? non sei solo/a in questo)*

Gentilezza verso me stesso *(cosa diresti a un amico nella tua situazione?)*

Lettera di auto-gentilezza *(scrivi alcune righe a te stesso come farebbe un amico premuroso — con cal...)*

Affermazione di oggi *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...)*

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

Data: _____

Momento di consapevolezza *(fermati e osserva — quali pensieri, sentimenti o sensazioni sono present...)*

Umanità comune *(chi altro potrebbe sentirsi così? non sei solo/a in questo)*

Gentilezza verso me stesso *(cosa diresti a un amico nella tua situazione?)*

Lettera di auto-gentilezza *(scrivi alcune righe a te stesso come farebbe un amico premuroso — con cal...)*

Affermazione di oggi *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...)*

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

Data: _____

Momento di consapevolezza *(fermati e osserva — quali pensieri, sentimenti o sensazioni sono present...*

Umanità comune *(chi altro potrebbe sentirsi così? non sei solo/a in questo)*

Gentilezza verso me stesso *(cosa diresti a un amico nella tua situazione?)*

Lettera di auto-gentilezza *(scrivi alcune righe a te stesso come farebbe un amico premuroso — con cal...*

Affermazione di oggi *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...*

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

Data: _____

Momento di consapevolezza *(fermati e osserva — quali pensieri, sentimenti o sensazioni sono present...*

Umanità comune *(chi altro potrebbe sentirsi così? non sei solo/a in questo)*

Gentilezza verso me stesso *(cosa diresti a un amico nella tua situazione?)*

Lettera di auto-gentilezza *(scrivi alcune righe a te stesso come farebbe un amico premuroso — con cal...*

Affermazione di oggi *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...*

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

Data: _____

Momento di consapevolezza *(fermati e osserva — quali pensieri, sentimenti o sensazioni sono present...*

Umanità comune *(chi altro potrebbe sentirsi così? non sei solo/a in questo)*

Gentilezza verso me stesso *(cosa diresti a un amico nella tua situazione?)*

Lettera di auto-gentilezza *(scrivi alcune righe a te stesso come farebbe un amico premuroso — con cal...*

Affermazione di oggi *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...*

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

Data: _____

Momento di consapevolezza *(fermati e osserva — quali pensieri, sentimenti o sensazioni sono present...*

Umanità comune *(chi altro potrebbe sentirsi così? non sei solo/a in questo)*

Gentilezza verso me stesso *(cosa diresti a un amico nella tua situazione?)*

Lettera di auto-gentilezza *(scrivi alcune righe a te stesso come farebbe un amico premuroso — con cal...*

Affermazione di oggi *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...*

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

Data: _____

Momento di consapevolezza *(fermati e osserva — quali pensieri, sentimenti o sensazioni sono present...*

Umanità comune *(chi altro potrebbe sentirsi così? non sei solo/a in questo)*

Gentilezza verso me stesso *(cosa diresti a un amico nella tua situazione?)*

Lettera di auto-gentilezza *(scrivi alcune righe a te stesso come farebbe un amico premuroso — con cal...*

Affermazione di oggi *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...*

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

Data: _____

Momento di consapevolezza *(fermati e osserva — quali pensieri, sentimenti o sensazioni sono present...*

Umanità comune *(chi altro potrebbe sentirsi così? non sei solo/a in questo)*

Gentilezza verso me stesso *(cosa diresti a un amico nella tua situazione?)*

Lettera di auto-gentilezza *(scrivi alcune righe a te stesso come farebbe un amico premuroso — con cal...*

Affermazione di oggi *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...*

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

Data: _____

Momento di consapevolezza *(fermati e osserva — quali pensieri, sentimenti o sensazioni sono present...*

Umanità comune *(chi altro potrebbe sentirsi così? non sei solo/a in questo)*

Gentilezza verso me stesso *(cosa diresti a un amico nella tua situazione?)*

Lettera di auto-gentilezza *(scrivi alcune righe a te stesso come farebbe un amico premuroso — con cal...*

Affermazione di oggi *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...*

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

Data: _____

Momento di consapevolezza *(fermati e osserva — quali pensieri, sentimenti o sensazioni sono present...*

Umanità comune *(chi altro potrebbe sentirsi così? non sei solo/a in questo)*

Gentilezza verso me stesso *(cosa diresti a un amico nella tua situazione?)*

Lettera di auto-gentilezza *(scrivi alcune righe a te stesso come farebbe un amico premuroso — con cal...*

Affermazione di oggi *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...*

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

Data: _____

Momento di consapevolezza *(fermati e osserva — quali pensieri, sentimenti o sensazioni sono present...)*

Umanità comune *(chi altro potrebbe sentirsi così? non sei solo/a in questo)*

Gentilezza verso me stesso *(cosa diresti a un amico nella tua situazione?)*

Lettera di auto-gentilezza *(scrivi alcune righe a te stesso come farebbe un amico premuroso — con cal...)*

Affermazione di oggi *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...)*

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

Data: _____

Momento di consapevolezza *(fermati e osserva — quali pensieri, sentimenti o sensazioni sono present...*

Umanità comune *(chi altro potrebbe sentirsi così? non sei solo/a in questo)*

Gentilezza verso me stesso *(cosa diresti a un amico nella tua situazione?)*

Lettera di auto-gentilezza *(scrivi alcune righe a te stesso come farebbe un amico premuroso — con cal...*

Affermazione di oggi *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...*

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

Data: _____

Momento di consapevolezza *(fermati e osserva — quali pensieri, sentimenti o sensazioni sono present...*

Umanità comune *(chi altro potrebbe sentirsi così? non sei solo/a in questo)*

Gentilezza verso me stesso *(cosa diresti a un amico nella tua situazione?)*

Lettera di auto-gentilezza *(scrivi alcune righe a te stesso come farebbe un amico premuroso — con cal...*

Affermazione di oggi *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...*

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

Data: _____

Momento di consapevolezza *(fermati e osserva — quali pensieri, sentimenti o sensazioni sono present...*

Umanità comune *(chi altro potrebbe sentirsi così? non sei solo/a in questo)*

Gentilezza verso me stesso *(cosa diresti a un amico nella tua situazione?)*

Lettera di auto-gentilezza *(scrivi alcune righe a te stesso come farebbe un amico premuroso — con cal...*

Affermazione di oggi *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...*

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

Data: _____

Momento di consapevolezza *(fermati e osserva — quali pensieri, sentimenti o sensazioni sono present...*

Umanità comune *(chi altro potrebbe sentirsi così? non sei solo/a in questo)*

Gentilezza verso me stesso *(cosa diresti a un amico nella tua situazione?)*

Lettera di auto-gentilezza *(scrivi alcune righe a te stesso come farebbe un amico premuroso — con cal...*

Affermazione di oggi *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...*

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

Data: _____

Momento di consapevolezza *(fermati e osserva — quali pensieri, sentimenti o sensazioni sono present...*

Umanità comune *(chi altro potrebbe sentirsi così? non sei solo/a in questo)*

Gentilezza verso me stesso *(cosa diresti a un amico nella tua situazione?)*

Lettera di auto-gentilezza *(scrivi alcune righe a te stesso come farebbe un amico premuroso — con cal...*

Affermazione di oggi *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...*

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

Data: _____

Momento di consapevolezza *(fermati e osserva — quali pensieri, sentimenti o sensazioni sono present...*

Umanità comune *(chi altro potrebbe sentirsi così? non sei solo/a in questo)*

Gentilezza verso me stesso *(cosa diresti a un amico nella tua situazione?)*

Lettera di auto-gentilezza *(scrivi alcune righe a te stesso come farebbe un amico premuroso — con cal...*

Affermazione di oggi *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...*

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

Data: _____

Momento di consapevolezza *(fermati e osserva — quali pensieri, sentimenti o sensazioni sono present...)*

Umanità comune *(chi altro potrebbe sentirsi così? non sei solo/a in questo)*

Gentilezza verso me stesso *(cosa diresti a un amico nella tua situazione?)*

Lettera di auto-gentilezza *(scrivi alcune righe a te stesso come farebbe un amico premuroso — con cal...)*

Affermazione di oggi *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...)*

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