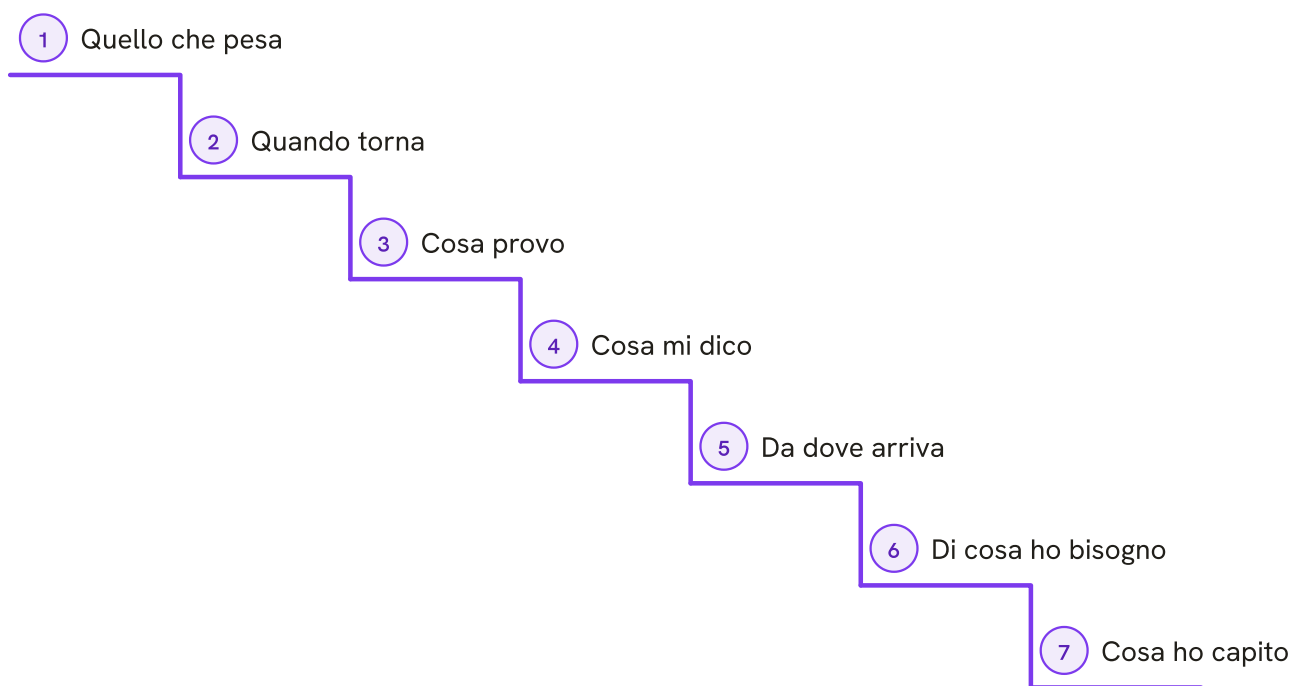


Journaling guidato: 7 giorni *verso la radice*

Una domanda al giorno, dieci minuti, carta e penna. Ogni giorno scendi di un gradino: da quello che ti pesa a quello di cui hai bisogno davvero.



Questo diario è di _____

Ho iniziato il _____

Come usarlo

Sette giorni, una pagina al giorno. Ogni domanda scende di un gradino rispetto a quella del giorno prima: si parte da quello che ti pesa e si arriva a quello di cui hai bisogno.

- 1 Dieci minuti al giorno.** Scegli un momento fisso, la mattina o la sera, e metti un timer. Quando suona, chiudi la pagina con la frase da portare con te.
- 2 Una domanda alla volta.** Parti dalla domanda grande. Quando hai scritto qualche riga, passa alle due più brevi: servono a scendere di un gradino.
- 3 Scrivi senza correggerti.** Non contano la grafia, gli errori o lo stile. Queste pagine sono solo tue: nessuno le leggerà, se non vuoi.
- 4 Se una domanda pesa troppo, fermati.** Chiudi il foglio e torna domani. Puoi anche saltarla: il gradino dopo ti aspetta.
- 5 Le righe sono una traccia, non un limite.** Se finiscono, continua sul retro. Se ti bastano tre righe, vanno bene tre righe.

Perché dal sintomo alla radice?

Quello che ti pesa, spesso, è solo la parte che si vede. Sotto ci sono un'emozione, una frase che ti ripeti, a volte un'abitudine imparata presto, e quasi sempre un bisogno. Le domande scendono in quest'ordine, un giorno alla volta: così arrivi al bisogno con le parole già pronte.

Ti serve: queste pagine stampate, una penna, dieci minuti e un posto dove nessuno ti interrompe.

IL MIO IMPEGNO PER QUESTI SETTE GIORNI

Scrivo ogni giorno alle ore _____

Il posto dove scrivo _____

Se salto un giorno, non ricomincio da capo: riprendo dalla pagina successiva.

Se scrivendo arrivano pensieri di farti del male, non aspettare: chiedi aiuto subito, al tuo medico o al 112.



Data _____

Cosa mi pesa di più in questo periodo?

Oggi guardi solo il sintomo. Non devi ancora capirlo: basta metterlo sulla pagina.

SCENDI DI UN GRADINO

- L Da quanto tempo me lo porto dietro?
- L Se dovessi dargli un nome solo, quale sarebbe?

UNA FRASE DA PORTARE CON TE



Data _____

In quali momenti questo peso si fa sentire di più?

Il peso di ieri non c'è sempre allo stesso modo. Oggi cerchi i momenti in cui si fa sentire.

SCENDI DI UN GRADINO

- └ Cosa era appena successo, l'ultima volta?
- └ Con chi ero, e dove?

UNA FRASE DA PORTARE CON TE



Data _____

Cosa provo, esattamente, quando succede?

Oggi scendi dai fatti alle emozioni. Cerca la parola giusta: non «male», ma il suo nome.

SCENDI DI UN GRADINO

- └ Se scegliessi una parola sola: rabbia, paura, tristezza, vergogna o altro?
- └ Dove lo sento nel corpo?

UNA FRASE DA PORTARE CON TE



Data _____

Cosa mi dico, in quei momenti?

In quei momenti c'è quasi sempre una frase che parte da sola. Oggi la ascolti, senza discuterci.

SCENDI DI UN GRADINO

- └ È un fatto o un giudizio?
- └ Da quanto tempo me lo ripeto?

UNA FRASE DA PORTARE CON TE



Data _____

Da dove arriva questo modo di reagire?

Molte reazioni hanno una storia. Oggi la cerchi con calma, senza fare processi a nessuno.

SCENDI DI UN GRADINO

- └ Quando l'ho provato per la prima volta, o qualcosa di molto simile?
- └ Una volta mi è servito? Mi serve ancora oggi?

UNA FRASE DA PORTARE CON TE



Data _____

Di cosa ho bisogno davvero?

Sotto il peso, quasi sempre, c'è un bisogno che aspetta. Oggi provi a dargli un nome.

SCENDI DI UN GRADINO

- └ Cosa mi manca, sotto tutto questo: riposo, ascolto, rispetto, spazio, sicurezza?
- └ Qual è un modo piccolo per darmelo nei prossimi giorni?

UNA FRASE DA PORTARE CON TE



Data _____

Cosa ho capito in questa settimana?

Prima di scrivere, sfoglia le sei pagine che hai già scritto. Poi metti i pezzi in fila.

SCENDI DI UN GRADINO

- └ Cosa vedo oggi che il primo giorno non vedevo?
- └ Qual è il primo passo, piccolo, che voglio fare?

UNA FRASE DA PORTARE CON TE

E adesso?

Rileggi i sette giorni, dall'inizio e tutti di fila. Poi rispondi qui sotto, senza pensarci troppo.

Cosa è tornato più spesso? Una parola, una persona, un momento della giornata.

Tra le sette frasi da portare con te, quale senti più tua?

Cosa voglio ricordarmi di questa settimana, tra un mese?

SE VUOI ANDARE AVANTI

Domande che partono da quello che scrivi

Su carta le domande sono uguali per tutti. Nell'app di Deva Mastery non sono fisse: Deva te le fa una alla volta, partendo dalle tue parole, e ti accompagna fino a cinque domande verso la radice. Dopo ogni diario ti rimanda una riflessione. Puoi scrivere anche a voce, o seguire un percorso guidato a capitoli.

Con l'account gratuito hai 3 diari con la riflessione e un percorso guidato.

Inizia da qui: devamastery.com