

IL TUO DIARIO PER ABBRACCIARE LA FELICITÀ

*A tutte le donne che camminano con grazia e forza
lungo il sentiero dell'autoconsapevolezza, che ogni
giorno trasformano sfide in opportunità e
sogni in realtà.*

*Che possano trovare ispirazione e sostegno nel
viaggio verso la loro più piena espressione di
sé stesse.*

*Che il loro coraggio e la loro determinazione
illuminino il mondo intorno a loro, ispirando altre
anime a seguire il proprio cammino
di crescita e realizzazione personale.*

*Con amore e gratitudine,
questo è per te.*

Eliana Bassotto

PRIMA DI INIZIARE

Scopri il potere della riflessione quotidiana con il Tuo Diario per Abbracciare la Felicità.

Questo diario è progettato per essere il tuo compagno silenzioso nel viaggio verso una maggiore consapevolezza di sé, offrendoti uno spazio per contemplare i momenti sia grandi che piccoli della tua vita.

Dedicando solo pochi minuti ogni mattina e sera, entrerai in un processo di auto-scoperta che ti permetterà di riconoscere e celebrare le gioie quotidiane che spesso trascuriamo.

Attraverso esercizi semplici ma profondi, questo diario ti guiderà a intensificare la tua consapevolezza e a coltivare un senso di pace interiore.

Caratteristiche principali:

- **Esercizi Quotidiani:** brevi attività pensate per aprire nuove prospettive e rafforzare la tua consapevolezza personale.
- **Frase Motivazionali, Citazioni e Meditazioni:** selezionate accuratamente per ispirarti ogni giorno.
- **Spazio per la Riflessione Personale:** ampio spazio per annotare i tuoi pensieri, sentimenti e realizzazioni.

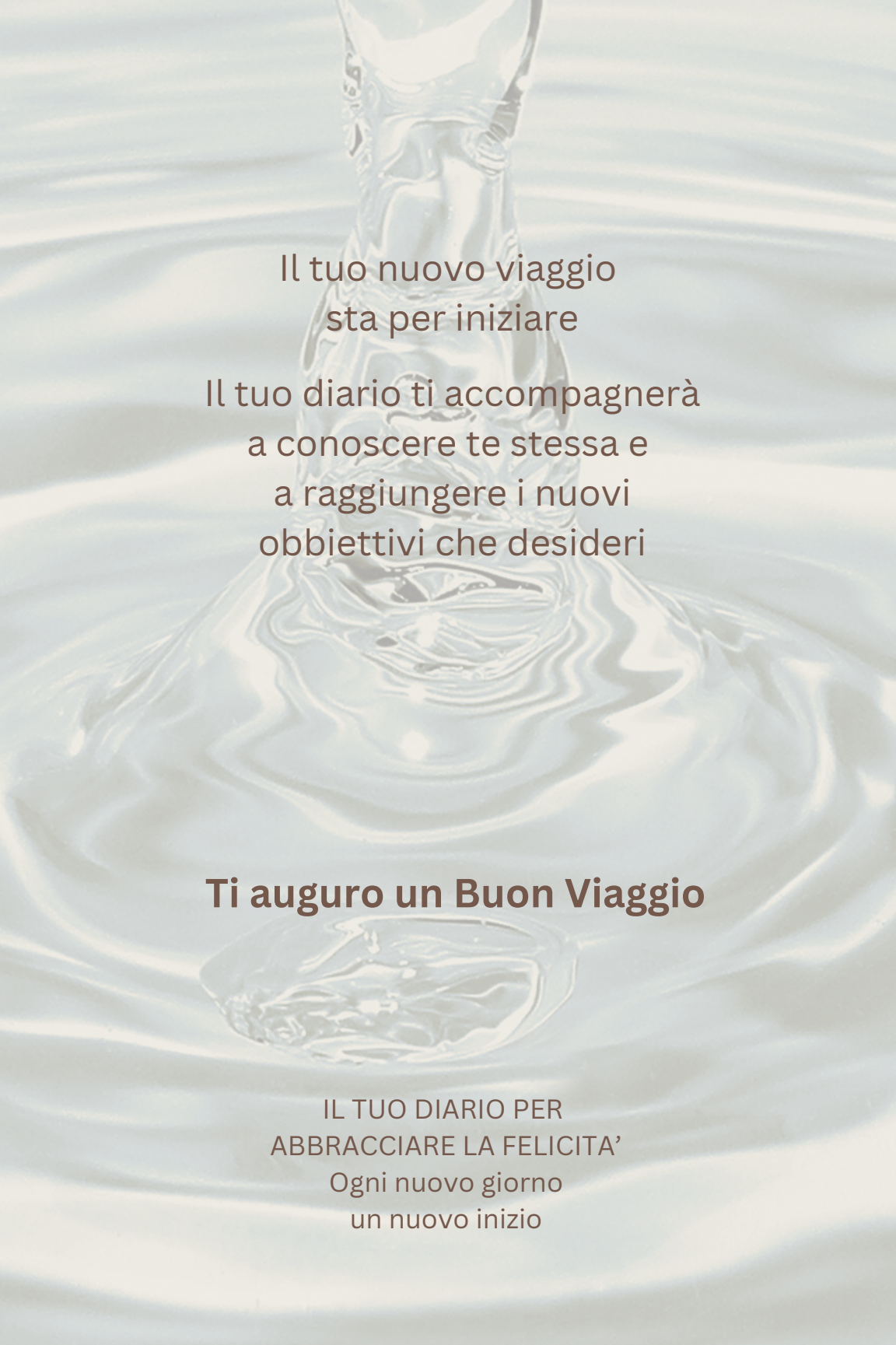
Con il Diario di Consapevolezza, ogni giorno sarà un'opportunità per crescere, imparare e diventare la versione migliore di te stessa.

Sarà come avere un dialogo costante con la tua mente e il tuo cuore, permettendoti di vivere una vita più appagante e consapevole.

Condividi con me i tuoi progressi e le tue esperienze. La tua trasformazione personale è ciò che mi rende più orgogliosa del lavoro che facciamo insieme.

Scrivimi, sarò felice di leggere i tuoi traguardi e celebrare con te ogni passo del tuo viaggio. Inizia oggi il tuo percorso di consapevolezza! Ti assicuro che scoprirai una felicità più profonda e duratura.

Eliana



Il tuo nuovo viaggio
sta per iniziare

Il tuo diario ti accompagnerà
a conoscere te stessa e
a raggiungere i nuovi
obiettivi che desideri

Ti auguro un Buon Viaggio

IL TUO DIARIO PER
ABBRACCIARE LA FELICITA'
Ogni nuovo giorno
un nuovo inizio

1

Prendi un appuntamento
con te stessa ogni giorno

Hai con te una guida che ti
ricorda ciò che desideri
per abbracciare
la felicità

2

Sei tu la persona più
importante con cui passi
tutto il tempo

3

Imparerai ad amare
chi sei veramente
scoprendo le tue potenzialità



Non aspettare il momento
giusto per iniziare
non arriverà mai !

**Questo qui è il momento
giusto per iniziare**

La mattina e la sera sono
i momenti in cui siamo più
ricettive e intuitive nel
raggiungere le soluzioni di
cui abbiamo bisogno.



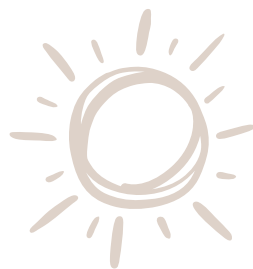
**Nulla di più semplice
avrà risposte immediate**



**Non permettere alle paure di
bloccare il tuo cammino
verso la realizzazione
dei tuoi sogni.**

**Con coraggio e
determinazione, trasforma
ogni ostacolo in
un'opportunità per
brillare e conquistare ciò che
desideri.**

L'alba del nuovo inizio



Indicazioni

Tieni il tuo diario sul comodino, ti servirà al momento opportuno **per organizzare i Pensieri** e i tuoi obiettivi. Ti sarà di aiuto per gestire i momenti critici della giornata e le emozioni che incontrerai per raggiungere ciò che avevi prefissato.

Al mattino appena sveglia prima di alzarti prendi in mano **il tuo diario per abbracciare la felicità** e inizia ad eseguire i semplici esercizi, ci vorranno pochissimi minuti ma scoprirai giorno dopo giorno che ti sveglierai con entusiasmo per scoprire i tuoi potenziali che non conoscevi.

Incontrerai parti di te che non vorranno eseguire questa pratica, saranno la pigrizia, la stanchezza, il pregiudizio e la critica di te stessa. Imparerai chi dentro di te non vuole il tuo miglioramento.

Con la **disciplina** di questo rito mattutino le tue intenzioni si **rafforzeranno** e ti accorgerai molto presto che le giornate inizieranno con un **sapore diverso**.

CI SEI QUASI



Prima di iniziare fai a te una promessa.
Nella pagina seguente compila gli spazi
vuoti. Raccogliti un attimo, entra in
connessione con te stessa e inizia.

LA MIA PROMESSA



Riempi gli spazi vuoti

Io

Prometto che scriverò il mio diario per i prossimi giorni a partire da oggi

.....

Ho deciso di scrivere questo diario impegnandomi a dare un nuovo inizio alla mia vita , in particolare

.....

.....

.....

Mi prometto che dopo la prima settimana mi riconoscerò con un premio con

.....

.....

Per essere sicura di continuare a scrivere il mio diario tutti i giorni farò queste cose

.....

.....

.....

LA MIA PROMESSA



A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 25 lines spaced evenly down the page.

Buon inizio !



Data: ../../....

Sono grata oggi perchè



.....

.....

.....

Ci sono 3 cose belle che renderanno bella la mia giornata

..Un respiro profondo.....

..Amarmi.....

.....

.....

.....

Le affermazioni e i propositi di oggi sono

.....

.....

.....

3 cose belle che sono accadute oggi



.....

.....

La giornata di oggi sarebbe stata ancora più belle se...

.....

.....

Data: ../../....

Sono grata oggi perchè



.....

.....

.....

Ci sono 3 cose belle che renderanno bella la mia giornata

..Un respiro profondo.....

..Amarmi.....

.....

.....

.....

Le affermazioni e i propositi di oggi sono

.....

.....

.....

3 cose belle che sono accadute oggi



.....

.....

La giornata di oggi sarebbe stata ancora più belle se...

.....

.....

Data: ../../....

Sono grata oggi perchè



.....

.....

.....

Ci sono 3 cose belle che renderanno bella la mia giornata

..Un respiro profondo.....

..Amarmi.....

.....

.....

.....

Le affermazioni e i propositi di oggi sono

.....

.....

.....

3 cose belle che sono accadute oggi



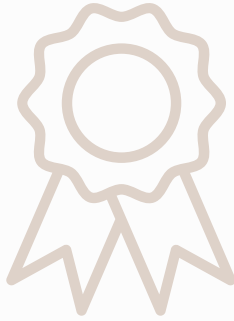
.....

.....

La giornata di oggi sarebbe stata ancora più belle se...

.....

.....



E' terminata la prima settimana,

sii fiera di te.
ora puoi riconoscere il tuo
primo traguardo con il premio
che hai scelto.

Sei stata bravissima !

Ora prosegui e pensa con cosa
puoi premiarti alla fine delle
prossime due settimane.

Affermazioni di gratitudine

Sono profondamente grata per il dono della vita stessa, con tutte le sue sfide e gioie.

Sono grata per il sole che sorge ogni mattina, portando luce e calore nel mio cammino.

Sono grata per le lezioni di gratitudine e umiltà che mi insegnano a essere più consapevole e apprezzare ogni istante della mia vita.



Sono grata per le emozioni che sperimento, perché mi rendono vera e mi aiutano a crescere.

Sono grata per le piccole cose della vita, come un sorriso, un abbraccio o un gesto gentile, che illuminano la mia giornata.

Meditazione mindfulness:

Trova un luogo tranquillo e confortevole dove puoi sederti o sdraiarti senza essere disturbata.

Chiudi gli occhi o abbassali a mezz'asta, concentrandoti sul respiro.

Inizia a portare l'attenzione sul respiro, notando il movimento del respiro mentre entra ed esce dal tuo corpo.

Non cercare di controllare il respiro, semplicemente osservalo come viene, senza giudizio.

Se la tua mente inizia a vagare, notalo con gentilezza e riporta delicatamente l'attenzione al respiro.

Continua a respirare in modo consapevole, notando anche le sensazioni fisiche associate al respiro, come il movimento del torace o dell'addome.

Concediti qualche minuto in questa pratica, permettendo alla tua mente di rilassarsi e di essere presente nel momento presente.

Quando sei pronta, apri lentamente gli occhi e prenditi un momento per notare come ti senti dopo aver praticato la meditazione mindfulness.

Questa è solo una delle molte tecniche di meditazione mindfulness che puoi provare. Sentiti libera di adattarla in base alle tue preferenze e alle tue esigenze.

Buona pratica!