

The background of the entire image is a photograph of a dense forest of tall, thin evergreen trees. The trees are mostly dark green, but the upper portions of many of them are bathed in a warm, golden-orange light, suggesting a sunrise or sunset. Above the forest, a large number of birds are captured in flight against a pale, clear sky. The birds are silhouetted, showing their wings and tail shapes as they move across the frame. The overall mood is peaceful and natural.

MINDFUL

JOURNALING

Buona scoperta di te



Ho preparato per te alcuni esercizi per conoscere un pochino meglio te stesso, entrare in profondità, nella tua foresta.

Sii presente nel momento e buona scoperta!



Journaling per approfondire la conoscenza di sè

- Che tipo di persona sei?
- Chi sei quando nessuno ti guarda?
- Ti piaci?
- Ti senti bene con te stesso?
- Chi sei e cosa hai?
- Se dovessi scegliere 5 parole per descriverti quali sarebbero?
- Quali sono le tue cose in cui sei veramente bravo?
- Quali sono le cose in cui non sei così bravo?
- Cos'altro credi di te stesso?
- Come sarebbe la vita dei tuoi sogni?
descrivila nel dettaglio, da quando ti svegli a quando vai a dormire
- Cosa ti appassiona?

Journaling per approfondire la conoscenza di sè

- Vorresti te stesso come migliore amico?
- Ti piace sfidare te stesso?
- Quale aspetto della tua vita cambieresti?
- Quando è stata l'ultima volta che ti sei sentito davvero felice?
- Quali sono 10 cose per cui sei grato?
- Quali cambiamenti positivi hai avuto negli anni passati?

Gli altri intorno a te

- Ti senti a tuo agio con gli altri?
- Ti senti a tuo agio con persone che non conosci?
- Ti senti a tuo agio con persone diverse da te?
- Quali sono le cinque parole che useresti per descrivere altre persone?
- Quali sono le cinque parole che pensi che usino per descriverti?
- Pensi che sia importante chiedere il consiglio degli altri?

Cosa significa per me “successo”

- Cosa credi significhi avere successo?
Come definisci "persone di successo"?
- Di quanti soldi pensi di aver bisogno per vivere la tua vita ideale?
- Quanto tempo pensi che ci vuole per raggiungere il successo?
- Ti vedi come un successo? Perché e perché no?

