

DIARIO DI VIAGGIO

Diario Terapeutico

Corso-Percorso "Punto e a capo"



DIARIO DI VIAGGIO

COS'È?

Il **"Diario di Viaggio"** è la prima forma di **Diario Terapeutico** con cui ti confronterai in questo **corso-percorso** di Scrittura Terapeutica.

È un vero e proprio **percorso** costituito da **30 esercizi** collegati tra loro + **7 esercizi** relativi al **Modulo 2 "Esplorati con la tua scrittura"** e al **Modulo 3 "Rinarrare i tuoi testi e comprenderti nel profondo"**.

Ti **accompagnerà** durante tutta la durata del **corso-percorso** e ti farà avere un primo **confronto** con la Scrittura Terapeutica e il tuo rapporto con la tua **scrittura**.

Sarà utile a **prepararti** alla costruzione del tuo Diario Terapeutico **personale**.

DIARIO DI VIAGGIO

OBIETTIVI

- Aiutarti a recuperare il rapporto con le tue **emozioni** attraverso la scrittura
- Darti l'opportunità di riconoscere il tuo **dialogo interiore**
- Farti fare una prima **esperienza** di scrittura terapeutica guidata e **quotidiana**
- Avvicinarti alle **tecniche** di scrittura terapeutica attraverso l'esperienza **diretta**
- Farti provare l'impatto sul tuo **benessere** dei diversi **generi** di scrittura terapeutica.

DIARIO DI VIAGGIO

COME USARLO AL MEGLIO

Il Diario di Viaggio è diviso in **2 parti**:

- La prima parte è costituita da **30 esercizi** collegati tra loro
- La seconda parte contiene gli esercizi relativi al **Modulo 2** del corso **“Esplorati con la tua scrittura”**, e al **Modulo 3 “Rinarra i tuoi testi e comprenditi nel profondo”**.

Parti con l'eseguire i **30 esercizi** collegati tra loro (e numerati). Esegui quelli relativi ai Moduli 2 e 3, solamente mentre starai seguendo quelle parti del corso (durante il corso avrai tutte le istruzioni).

Per qualunque dubbio, puoi scrivermi su **maria@fabularasa.org**. Risponderò solo a domande sulla fruizione del corso.

Alle domande relative al percorso e alla scrittura terapeutica, risponderò in sessione.


FABULA RASA

DIARIO DI VIAGGIO

REGOLE DEL GIOCO

Prima di utilizzare questo Diario, ascolta l'introduzione generale del corso "Punto e a capo", intitolata "**Benvenuto e introduzione generale**".

Troverai una **spiegazione** dettagliata sul corso e su come **integrare** questo Diario al percorso stesso.

Ti spiegherò anche i **valori** alla base di questo lavoro, che vorrei che portassi **con te** durante tutta la stesura di questo diario. :)

Ti enuncerò i "**comandamenti fantastici**", cioè i comportamenti, gli atteggiamenti e gli accorgimenti che dovrai tenere in considerazione durante tutta la **fruizione** del corso e di questo diario. :)

Per il resto, ti anticipo... scrivi a mano e...**divertiti!**


FABULA RASA

PRIMA PARTE

30 ESERCIZI DI SCRITTURA TERAPEUTICA

A series of horizontal dotted lines for writing.

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.

ESERCIZIO N. 3

Riprendi l'**esercizio n. 1**: rileggilo alla ricerca della **paura più forte** che emerge, e scrivila come se fosse il titolo di questa nuova pagina: **PAURA DI...**

Una volta guardata "in faccia" la paura emersa da quel racconto, chiediti: **cosa dice di te quella paura?**

Rispondi con un flusso di pensieri che vada a indagare il rapporto tra la paura emersa in quel **racconto** e una tua **paura**.

Scrivi per non più di 15 minuti.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.

ESERCIZIO N. 4

Guarda il **paesaggio** che si staglia dalla tua finestra e scrivi una **poesia d'amore** che un gatto dedica alla gattina di cui si è innamorato.

Prenditi il tempo che ti serve e **divertiti!**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A series of horizontal dotted lines spaced evenly down the page, serving as a guide for handwriting practice.

ESERCIZIO N. 5

Prendi una pagina di un **libro** che non usi, oppure stampa la pagina di un libro qualunque.

Applica la tecnica del **caviardage** (se non sai cos'è, cercalo tra le immagini di google) e cerca la **"poesia nascosta"** tra quelle righe.

Poi **decora** la pagina a tuo piacimento.

Dopo questo esercizio, scrivi una **pagina di diario** in cui racconti a te stessa/o, come ti ha fatto **sentire** questo esercizio.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.

ESERCIZIO N. 6

Scrivi **10 pessime frasi** con cui iniziare una conversazione.

Poi scegli la **peggiore**, e scrivi un **dialogo** tra due amici che non si vedono da tanto tempo.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dotted lines for writing.

ESERCIZIO N. 7

Pensa a un **giorno felice** della tua infanzia.
Ti chiedo di raccontare questo **ricordo** con
una **pagina di diario**...scritta da **te**
bambina/o!

Hai capito bene, devi immaginare che sia
proprio il te bambino a scriverla!

Immagina che la scriva il giorno stesso in cui
ha vissuto quel giorno felice.

Ovviamente, il **linguaggio** dovrà essere
quello di un **bambino ;)**.

Scrivi finché ce n'è! Non porti limiti!

CARO DIARIO,

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.

ESERCIZIO N. 9

Se vivessi nel 3900, come sarebbe la tua **casa?**

Disegnala lasciando andare tutta la tua fantasia. Decora il suo esterno nella maniera che più si addice alla persona che saresti in quegli anni.

Poi, scrivi come ti ha fatto sentire concederti questo tempo. Parti proprio scrivendo

"In questo momento mi sento..."

LA MIA CASA DEL FUTURO

IN QUESTO MOMENTO MI SENTO...

A series of horizontal dotted lines for writing.

ESERCIZIO N. 10

Scrivi una **canzone** dedicata al tuo pesciolino rosso.

Mi raccomando, deve contenere il **ritornello**, la **strofa** e deve durare come una vera e propria canzone ;))

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A series of 30 horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for handwriting practice.

ESERCIZIO N. 11

Pensa al tuo **conflitto** più grande, a quella cosa che ti fa vivere male le tue giornate.

Ti do qualche suggestione da cui partire:

- il conflitto tra ciò che vorresti tu e ciò che gli altri si aspettano da te.
- il conflitto tra il tipo di vita che avresti voluto e quella che stai effettivamente vivendo

Non lasciarti condizionare dai miei suggerimenti, pensa alla **battaglia** che ogni giorno combatti con te stessa/o.

E scrivilo qui sotto:

IL MIO CONFLITTO E':

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.

ESERCIZIO N. 12

Oggi ti chiedo di prendere un libro che hai **amato**, che ti ha insegnato tanto.

Apri una pagina **a caso** e cerca una frase che ti faccia "**vibrare**", che ti faccia provare una qualche **sensazione** di una certa entità.

Dopodiché chiudi il libro e scrivi un **flusso di coscienza** su come ti ha fatto sentire quella lettura, quali **sentimenti** ha evocato.

Lasciati andare.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.

ESERCIZIO N. 13

Scrivi una lettera a una **persona** che hai bisogno di **perdonare**.

Chiediti: *chi è la persona che il mio cuore ha più bisogno di perdonare, in questo momento?*

Inizia direttamente con

Cara/o... e continua liberamente.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

ESERCIZIO N. 14

Racconta la **giornata tipo** di una persona che stimi...ma dal punto di vista del suo orecchio destro.

Scrivila come se fosse la **telecronaca** di una partita di **calcio**.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ESERCIZIO N. 15

Prenditi il tempo che ti serve per rileggere tutti gli **esercizi** che hai realizzato negli ultimi 15 giorni.

Mi raccomando, fai una **lettura attiva** e presente di questi testi, sottolineando le frasi potenti, che ti **risuonano**.

Chiediti se c'è qualche **tema ricorrente** tra i vari testi che hai scritto.

Poi butta giù tutto quello che senti di **provare** dopo averli letti.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ESERCIZIO N. 16

Rileggi l'**esercizio n. 1** e metti in evidenza la **morale implicita**: quale messaggio vorresti trasmettere a chi legge questa storia? Qual è la **morale** della storia?

Identificala e poi rispondi alla domanda:

"Cosa ho imparato su di me da questa storia?"

Rispondi in maniera lucida ma anche rilassata: nessuno ti giudica, scava dentro di te e **scrivi liberamente**.

DA QUESTA STORIA HO CAPITO CHE...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A series of 30 horizontal dotted lines for writing.

ESERCIZIO N. 17

Riprendi l'**esercizio N. 1**. Era a tema "**paura**".
Chiediti quale **paura** sia emersa nello
specifico. Se non ce l'hai ben presente, rileggi
il testo.

Se pensi che non emerga nessuna paura,
chiediti, quale sia la tua **maggior paura**.
Scrivila "blu" su bianco. Dopodiché (fai la
prova del nove) vedi se c'è traccia di questa
stessa paura all'interno del testo
dell'esercizio n. 1: nota se c'è anche solo una
"**sfumatura**" di quella paura, non per forza la
paura in sé.

Una volta identificata la tua paura più
grande in questo momento, immagina che
lei ti **scriva una lettera**, per dirti tutta una
serie di cose che non ti dice mai nessuno. Sii
creativo, non porti alcun limite!

Appena finito, non rileggere, chiudi tutto.

Lined writing area with horizontal dotted lines.

ESERCIZIO N. 18

Rileggi la lettera scritta nell'esercizio 17, e chiediti: *"cosa mi ha insegnato la mia paura?"*

Rileggila in maniera consapevole, sottolineando le frasi più **emotive** e più **forti**. Dopodiché rispondi alla domanda scritta sopra, sempre in forma di **flusso di coscienza**, andando a indagare dentro di te.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ESERCIZIO N. 19

"In questo momento mi sento..."

Continua questa frase scrivendo liberamente per 10 minuti.

Indaga profondamente nelle tue emozioni. Poi chiudi tutto senza rileggere.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A series of horizontal dotted lines for writing.

ESERCIZIO N. 20

Rileggi il testo che hai scritto ieri, facendo caso a quello che provi mentre leggi le **emozioni** che hai scritto nel testo.

Concentrati sulle **sensazioni** che provi durante la lettura.

Chiediti se stai **giudicando** qualche emozione, o se addirittura giudichi te stessa/o per provare determinate emozioni. Dopodiché **annota** tali sensazioni, e chiediti:

- ***"Sono giudicante verso me stesso?"***
- ***"Quale parte di me sto giudicando?"***
- ***"Da dove deriva questo giudizio?"***
- ***"Se penso a me da adolescente/bambino, c'era qualcuno nella mia vita che mi rivolgeva un giudizio simile?"***

ESERCIZIO N. 20

Questo è un esercizio molto profondo, apparentemente banale, ma ti aiuta a imparare ad ascoltarti e a capire da dove derivano gli **auto-giudizi** che a volte ti infliggi.

Questo è altrettanto importante al fine di imparare a "**bastarti**", a raggiungere l'obiettivo di provare piacere nel vivere nel presente.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A series of horizontal dotted lines for writing.

A series of horizontal dotted lines for writing.

ESERCIZIO N. 21

Riprendi l'esercizio del **numero 6**, e immagina che quei due amici che parlano siano **due parti di te**.

Dopo aver riletto il dialogo con questa consapevolezza, *cosa provi? Cosa pensi?*

Scrivi un **flusso di coscienza**, in cui ti esprimi su questo aspetto.

"Sapere che siano due parti di me, mi fa sentire..."

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.

ESERCIZIO N. 22

Oggi lavoriamo sulla **piena consapevolezza**.

Ti invito a rileggere tutti gli ultimi esercizi realizzati (dal 16 in poi). Mentre li leggi, chiediti sempre la stessa cosa e cioè:

"Questo testo, cosa mi ha insegnato su di me?"

Ti invito a notare anche le più **piccole cose** in assoluto. E' un esercizio molto immersivo, pertanto può essere un po' faticoso. se vuoi puoi dividerlo in due giorni (l'esercizio di domani terrà conto di questa eventualità ;)).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

ESERCIZIO N. 23

Se hai bisogno di continuare l'esercizio di ieri, fallo pure! ;)

Se invece l'hai già fatto, o appena hai finito, chiediti: "**come sta andando questo percorso?**"

Come ti sta facendo **sentire**? Che **emozioni** ti sta facendo provare?

Scrivi una pagina di diario in cui rispondi a queste domande.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.

ESERCIZIO N. 24

Ormai hai capito che per raggiungere l'obiettivo del "**bastarti**", del far bastare il valore che hai in questo momento, devi partire dalle tue **emozioni**, devi lavorare per comprendere quanto siano **giuste**, perché le emozioni sono la parte più VERA di noi, e non possono essere sbagliate.

Oggi ti chiedo di fare un esercizio di scrittura più lucida.

Rispondi alla domanda: "**Che rapporto ho con le mie emozioni?**"

Rispondi attraverso un testo creativo: immagina di essere il presidente americano, che risponde a quella domanda parlando alle **masse**. Immaginati su un pulpito a parlare delle tue emozioni.

Vai, racconta alle masse che rapporto hai con le tue **emozioni**.

A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for writing.

ESERCIZIO N. 25

Oggi ti chiedo di iniziare a notare i tuoi **micro-cambiamenti**.

Le nuove consapevolezze che stai acquisendo con questo percorso ti fanno **cambiare** ogni giorno, in maniera quasi **impercettibile**.

Con questo esercizio ti chiedo di far caso a uno o più **micro-cambiamenti** che hai attivato negli ultimi tempi, che avvengono dentro di te, e che hanno a che fare con il rapporto che hai con te stessa/o e le tue **emozioni**.

Parlo di cose/atteggiamenti/considerazioni minuscole, **microscopiche**. Chiediti se ne hai più cura dei tuoi pensieri, se sei più indulgente, se hai cambiato un atteggiamento verso te stessa/o, o verso qualcun altro.

ESERCIZIO N. 25

Non giudicarti, guardati con **gentilezza** e fai caso a ciò che è **cambiato**, che cambia e sta cambiando dentro di te.

Li chiamo micro-cambiamenti perché sono **minuscoli**, e perché solo passando attraverso questi riusciamo a cambiare anche le parti più rigide di noi, e quindi a evolverci.

Quindi, oggi ti chiedo soltanto di farci caso, di cominciare a notare quelle piccole, microscopiche cose che stanno cambiando dentro di te.

Se te ne viene in mente qualcuna, o anche solo una, **lasciala qui:**

.....
.....
.....
.....
.....
.....

A series of horizontal dotted lines for writing.

ESERCIZIO N. 26

Così come qualche esercizio fa, riprendi l'**esercizio n. 13**, e rileggilo, pensando che la persona a cui fosse indirizzata quella lettera fosse **una parte di te**.

Di quale parte si tratta?

Ormai stai capendo come funziona l'analisi di questa tipologia di esercizi. Lasciati andare e scrivi le **sensazioni** che ti ha provocato.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lined writing area consisting of 30 horizontal dotted lines.

PS. Riesci a notare un micro-cambiamento di oggi? c'è stato? Se sì, lascialo qui:

.....

.....

.....

.....

.....

ESERCIZIO N. 27

Oggi ti chiedo di riprendere l'**esercizio n. 4!**

Quella della **lettera d'amore** del gattino alla gattina di cui è innamorato! :P

Sono convinta che quando hai letto quella traccia hai pensato *"ma che roba è?"* Vero?

Andiamo a vedere "che roba è". :P

Ti chiedo di rileggerlo attivamente, e di mettere in **evidenza le emozioni dominanti** di quel testo. Leggi tra le righe: di quali emozioni si tratta? Sottolinea le **parole** che ti risuonano, che ti stupiscono o che ti fanno sentire bene, e scrivile di seguito.

Dopodiché ti chiedo di chiederti -ancora una volta- ***"Da quel testo ho capito che..."***

Facendoti bastare ciò che hai a disposizione.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PS. Riesci a notare un micro-cambiamento di oggi? c'è stato? Se sì, lascialo qui:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ESERCIZIO N. 28

Oggi vorrei che tu scrivessi ciò che senti il **bisogno** di scrivere.

Esci dalla tua zona di **comfort**, pensa ai vari **generi** che hai studiato nel corso, o a quelli in cui ti sei cimentata durante questo viaggio.

Ricorda di mettere il focus sulle tue **emozioni** e sui tuoi **conflitti** -quelli che già ti sono chiari-.

Sperimenta, non puoi sbagliare.

Ricorda che la scrittura fa emergere SEMPRE ciò che ha bisogno di uscire, in quel **momento**. Quindi lascia che emerga!

Buona scrittura!

.....

.....

.....

.....

ESERCIZIO N. 29

Oggi ti chiedo di **rileggere** -sempre con gentilezza e senza giudizio- l'esercizio che hai realizzato ieri (**esercizio 28**).

Cosa noti? Cosa emerge? Come ti fa sentire?

Scrivi un flusso di coscienza in cui rispondi a queste domande: non bisogna essere precisi nel rispondere. Semplicemente, lasciati andare a un flusso incontrollato di pensieri.

Soffermati su ciò che provi, con parole tue, le più semplici che esistono!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A series of horizontal dotted lines for writing, arranged in 20 rows.

ESERCIZIO N. 30

Prenditi il tempo che ti serve per rileggere tutto il **Diario di Viaggio** scritto fin qui, e far caso -se c'è stato- a un cambiamento un po' più "macro" rispetto a quelli che hai notato finora.

Se non ti sarà chiaro in maniera esplicita è normale, ma almeno provaci!

Dopodiché scrivi un testo che esprima le emozioni che provi, adesso che ti trovi a questo punto del percorso.

Ricorda, ogni emozione è giusta, ed è giusto sentirti così come ti senti tu in questo momento. Poi ne parliamo in sessione.

Buona scrittura!

SECONDA PARTE

ESERCIZI RELATIVI A
MODULO 2 E MODULO 3

DIARIO DI VIAGGIO

ESERCIZI MODULO 2

Qui di seguito, troverai gli esercizi relativi alle lezioni n. 2, 3, 4, 5 e 6 del **Modulo 2**:

“Esplorati con la tua scrittura”.

Sarà un viaggio sorprendente tra i **generi** della scrittura terapeutica, che ha l'obiettivo di insegnarti a **esplorare** te stessa/o attraverso **strumenti letterari** sempre diversi.

Come ti anticipavo anche all'inizio di questo Diario, esegui questi **esercizi** solo quando sarai arrivata alle rispettive lezioni del **Modulo 2**.

Nel corso ti seguirò in ogni passaggio.

A series of horizontal dotted lines for writing.

MODULO 2 - LEZIONE 3

LA LETTERA

Una lettera molto interessante che potresti scrivere, arrivata a questo momento del percorso, potrebbe essere la **lettera** alla **persona che eri** nel momento in cui hai preso la decisione di affrontare **questo percorso**. In cui ti sei detta/o - anche in preda ai dubbi- **sì, è questo il mio momento**.

Cos'hai da dirle? Scrivi liberamente, concentrandoti sulle **emozioni** che provi in questo momento e su quelle che hai provato il **giorno** della decisione."

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for handwriting practice.

MODULO 2 - LEZIONE 4

L'AUTOBIOGRAFIA

Scrivi un testo **autobiografico** in cui racconti la tua **prima cotta**. Anche se pensi di non ricordare tutti i particolari: la scrittura ti guiderà.

Racconta il momento in cui hai visto la persona di cui ti sei **infatuata/o** e come hai raggiunto il tanto agognato primo **appuntamento.**"

(Nel caso in cui non ci fosse stato il primo appuntamento, va bene lo stesso ovviamente ;).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A series of 30 horizontal dotted lines for writing.

MODULO 2 - LEZIONE 5

FIABA E FAVOLA

Innanzitutto ti chiedo di segnare le **5 cose** che, guardando fuori dalla tua **finestra**, attraggono la tua attenzione.

Scrivile su un foglio, a mano. Non pensarci troppo, le prime che ti vengono.
Vai, fai ora questa parte e poi torna!

Bene, adesso ti chiedo di scrivere una **fiaba** ambientata nel **medioevo**, che dovrà contenere tutti i **cinque elementi** che hai segnato prima e almeno un elemento magico.

Quindi, solo **3 richieste**:

- ambientata nel medioevo
- cinque elementi segnati (visti dalla finestra)
- un elemento magico a tua scelta.

MODULO 2 - LEZIONE 5

FIABA E FAVOLA

Il resto lo scegli tu!

Ricorda che la fiaba è un racconto **fantastico**, i cui personaggi sono degli **umani**! Scrivi a mano (a mano!!) per 15 minuti (sii breve, non deve essere un poema epico! :P)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A series of horizontal dotted lines for writing.

MODULO 2 - LEZIONE 6

LA POESIA

Parti da **come ti senti** in questo momento:

chiediti proprio *"in questo momento mi sento..."*.

Poi trasforma la tua emozione in un **"tema"** e usalo per generare un **titolo** (esempio: ti senti stanca: il tema è la "stanchezza", ma puoi trasformarla per generare un titolo potente per te, ad esempio "emergere dalla stanchezza"/"reagire alla stanchezza" ecc.. in base a ciò di cui hai bisogno in questo momento).

Poi apri un **libro a caso** in più punti e scegli **5 parole causali**, che saranno il tuo punto di partenza.

MODULO 2 - LEZIONE 6

LA POESIA

Da lì, cerca le altrettante parole che facciano **rima** con le cinque parole che hai trovato casualmente: abbandonati **all'istinto** anche in questo caso, non curarti se apparentemente non hanno niente a che fare con il tema scelto.

Dopodiché, scrivi una **poesia** di almeno 10 **versi**, che contenga le 5 parole + le rime e che abbia il **titolo** che hai scelto.

Mi raccomando, datti sempre un **tempo** limitato: ad esempio 10 minuti.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for writing or drawing.

DIARIO DI VIAGGIO

ESERCIZI MODULO 3

Qui di seguito, troverai gli esercizi relativi alle lezioni n. 2 e 3 del **Modulo 3**:

“Rinarra i tuoi testi e comprenditi nel profondo”.

Qui di seguito troverai gli esercizi enunciati durante le lezioni del modulo 3, grazie ai quali potrai fare le prime esperienze di **“rinarrazione”** dei tuoi testi scritti.

Come ti anticipavo anche all’inizio di questo Diario, esegui questi **esercizi** solo quando sarai arrivata alle rispettive lezioni del **Modulo 3**.

Nel corso ti seguirò in ogni passaggio.

MODULO 3 - LEZIONE 2

LA RINARRAZIONE

Riprendi l'**esercizio n. 1** del Diario di Viaggio.
"Scrivi una fiaba ambientata nel futuro, partendo dal finale. L'argomento della fiaba dovrà essere la PAURA."

Poi vai all'**esercizio n. 3** del Diario di Viaggio.
Riprendi l'esercizio n. 1: rileggilo alla ricerca della paura più forte che emerge, e scrivila come se fosse il titolo di questa nuova pagina: PAURA DI...

CONTESTUALIZZAZIONE DELL'EMOZIONE:

Una volta guardata "in faccia" la paura emersa da quel racconto, chiediti: cosa dice di te quella paura?

Rispondi con un flusso di pensieri che vada a indagare il rapporto tra la paura emersa in quel racconto e una tua paura. Scrivi per non più di 15 minuti.

MODULO 3 - LEZIONE 2

LA RINARRAZIONE

RAZIONALIZZAZIONE DELL'EMOZIONE:

“Cosa ti ha insegnato la tua paura?” Ti ha insegnato una cosa anche piccolissima su di te, alla quale non avevi mai fatto caso? O della quale tu fossi **consapevole**, ma su cui non avevi mai riflettuto?

Riprendi i testi che hai scritto relativi agli esercizi 1 e 3 del Diario di viaggio, e poi rispondi a quest'ultima domanda che ti ho posto. S

Eseguirai il tuo primo vero esercizio di **rinarrazione!** :)

MODULO 3 - LEZIONE 3

IMPARA A RINARRARE I TUOI TESTI

Riprendi l'**esercizio 8** della prima parte del Diario di Viaggio:

“Apri la tua credenza e scrivi una storia i cui personaggi sono i primi 5 oggetti che trovi di fronte a te! Il tema di questo racconto dovrà essere “l'importanza di ascoltarsi”.

Esplorazione

- Qual è l'emozione dominante di questo testo?
- Ci sono altre emozioni?
- Dove trovo queste emozioni nel testo?
Sottolinea le frasi che ti fanno pensare a quell'emozione
- Quali parole ti suggeriscono quell'emozione? evidenzia le parole più potenti.

MODULO 3 - LEZIONE 3

IMPARA A RINARRARE I TUOI TESTI

Contestualizzazione

- A quale persona/cosa/esperienza associ quell'emozione dominante di quel testo?

Razionalizzazione

- Una lezione che ho imparato da questo esercizio è...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.

A series of 30 horizontal dotted lines for writing.

NOTE

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

NOTE

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

NOTE

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

NOTE

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

NOTE

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

NOTE

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

DIARIO DI VIAGGIO

Diario Terapeutico

Corso-Percorso "Punto e a capo"



FINE

F
FABULA RASA