

DIARIO FABULOSO

Journal quotidiano

Corso-Percorso "Punto e a capo"



f
FABULA RASA

DIARIO FABULOSO

COS'È?

Il Diario Fabuloso è un **Journal quotidiano**, costruito su una serie di **ispirazioni**, modulabile e **personalizzabile**, che ha l'obiettivo di aiutarti a **razionalizzare** tutte le consapevolezze emerse grazie al Diario di Viaggio, al corso e al percorso "Punto e a capo".

Se stai leggendo queste righe, prima di aver affrontato la **lezione 3** del **Modulo 4**, intitolata - appunto- "**Diario Fabuloso**", ti consiglio di non continuare nella lettura. :P

Il Diario Fabuloso è un Journal di "mantenimento", che dovrai **personalizzare** a tuo piacimento, in base a quelle che saranno le tue esperienze di scrittura terapeutica.

Quindi non avere fretta, ricorda la gradualità! ;)


FABULA RASA

DIARIO FABULOSO

COME USARLO AL MEGLIO

Ogni pagina contiene le indicazioni del giorno, in maniera progressiva.

Ogni giorno dovrai dedicarti alla scrittura delle ispirazioni che ti propongo, con l'obiettivo di modificarle nel tempo, di renderle "tue" il più possibile.

Ti consiglio di dedicarti la sera, prima di andare a dormire o di rilassarti.

NOTA BENE: non dovrai rispondere ogni giorno per forza a tutte le ispirazioni, ma provaci (ricorda i comandamenti fantastici! :P).

NOTA BENE 2: segui ogni giorno il giorno indicato in modo progressivo, non imparare a memoria le ispirazioni e non darle per scontate. A un certo punto cambiano.

Verso la fine, ho inserito due schede "jolly": una vuota e una con le ispirazioni: potrai stamparle in modo illimitato, in base alle tue necessità.

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.

DIARIO FABULOSO

LE ISPIRAZIONI INIZIALI

- *Una colpa che avrei potuto evitare di darmi oggi*
- *Una frase che mi ha detto il mio giudice interiore e che mi ha fatto male oggi*
- *Un'occasione in cui si è manifestato il mio meccanismo viziato*
- *Un complimento che mi merito oggi*
- *Una cosa che oggi ho fatto per la me bambina/il me bambino*
- *Una cosa per cui mi perdono oggi*
- *Un micro-cambiamento di oggi*

Vedili come degli **spunti** da cui partire, per far caso ad alcuni **comportamenti** ricorrenti che attivi ogni giorno.

Nella seguente pagina ho inserito un **esempio** di svolgimento :)



GIORNO ESEMPIO

Una colpa che avrei potuto evitare di darmi oggi

Mi sono sentita in colpa per aver risposto "no" alla mia collega anche se aveva bisogno di me.

Un'occasione in cui si è manifestato il mio "meccanismo viziato"

Appena ho sentito che parlavano di me in ufficio, mi è scattata la voglia di difendermi.

Una cosa che oggi ho fatto per la me bambina/il me bambino

Ho guardato un video youtube sullo scrap booking mentre facevo colazione

Una cosa per cui mi perdono oggi

*Non essere andata in palestra.
Non ce la faccio proprio!*

Una frase che mi ha detto il mio giudice interiore e che mi ha fatto male oggi

Non riuscirai a raggiungere i tuoi obiettivi perché in fondo non ci credi neanche tu

Un complimento che mi merito oggi

Sei molto brava a essere produttiva anche nei momenti di stress totale

Un micro-cambiamento di oggi

Ho notato che quando mi hanno chiesto il mio parere in riunione, l'ho detto anche se era diverso dagli altri.

GIORNO 1

Una colpa che avrei potuto evitare di darmi oggi

Un'occasione in cui si è manifestato il mio "meccanismo viziato"

Una cosa che oggi ho fatto per la me bambina/il me bambino

Una cosa per cui mi perdono oggi



Una frase che mi ha detto il mio giudice interiore e che mi ha fatto male oggi

Un complimento che mi merito oggi

Un micro-cambiamento di oggi

GIORNO 2

Una colpa che avrei potuto evitare di darmi oggi

Un'occasione in cui si è manifestato il mio "meccanismo viziato"

Una cosa che oggi ho fatto per la me bambina/il me bambino

Una cosa per cui mi perdono oggi



Una frase che mi ha detto il mio giudice interiore e che mi ha fatto male oggi

Un complimento che mi merito oggi

Un micro-cambiamento di oggi

GIORNO 3

Una colpa che avrei potuto evitare di darmi oggi

Un'occasione in cui si è manifestato il mio "meccanismo viziato"

Una cosa che oggi ho fatto per la me bambina/il me bambino

Una cosa per cui mi perdono oggi



Una frase che mi ha detto il mio giudice interiore e che mi ha fatto male oggi

Un complimento che mi merito oggi

Un micro-cambiamento di oggi

GIORNO 4

Una colpa che avrei potuto evitare di darmi oggi

Un'occasione in cui si è manifestato il mio "meccanismo viziato"

Una cosa che oggi ho fatto per la me bambina/il me bambino

Una cosa per cui mi perdono oggi



Una frase che mi ha detto il mio giudice interiore e che mi ha fatto male oggi

Un complimento che mi merito oggi

Un micro-cambiamento di oggi

GIORNO 5

Una colpa che avrei potuto evitare di darmi oggi

Un'occasione in cui si è manifestato il mio "meccanismo viziato"

Una cosa che oggi ho fatto per la me bambina/il me bambino

Una cosa per cui mi perdono oggi



Una frase che mi ha detto il mio giudice interiore e che mi ha fatto male oggi

Un complimento che mi merito oggi

Un micro-cambiamento di oggi

GIORNO 6

Una colpa che avrei potuto evitare di darmi oggi

Un'occasione in cui si è manifestato il mio "meccanismo viziato"

Una cosa che oggi ho fatto per la me bambina/il me bambino

Una cosa per cui mi perdono oggi



Una frase che mi ha detto il mio giudice interiore e che mi ha fatto male oggi

Un complimento che mi merito oggi

Un micro-cambiamento di oggi

GIORNO 7

Una colpa che avrei potuto evitare di darmi oggi

Un'occasione in cui si è manifestato il mio "meccanismo viziato"

Una cosa che oggi ho fatto per la me bambina/il me bambino

Una cosa per cui mi perdono oggi



Una frase che mi ha detto il mio giudice interiore e che mi ha fatto male oggi

Un complimento che mi merito oggi

Un micro-cambiamento di oggi

GIORNO 8

Una colpa che avrei potuto evitare di darmi oggi

Un'occasione in cui si è manifestato il mio "meccanismo viziato"

Una cosa che oggi ho fatto per la me bambina/il me bambino

Una cosa per cui mi perdono oggi



Una frase che mi ha detto il mio giudice interiore e che mi ha fatto male oggi

Un complimento che mi merito oggi

Un micro-cambiamento di oggi

GIORNO 9

Una colpa che avrei potuto evitare di darmi oggi

Un'occasione in cui si è manifestato il mio "meccanismo viziato"

Una cosa che oggi ho fatto per la me bambina/il me bambino

Una cosa per cui mi perdono oggi



Una frase che mi ha detto il mio giudice interiore e che mi ha fatto male oggi

Un complimento che mi merito oggi

Un micro-cambiamento di oggi

GIORNO 10

Una colpa che avrei potuto evitare di darmi oggi

Un'occasione in cui si è manifestato il mio "meccanismo viziato"

Una cosa che oggi ho fatto per la me bambina/il me bambino

Una cosa per cui mi perdono oggi



Una frase che mi ha detto il mio giudice interiore e che mi ha fatto male oggi

Un complimento che mi merito oggi

Un micro-cambiamento di oggi

GIORNO 11

fin!

Una colpa che avrei potuto evitare di darmi oggi

Un'occasione in cui si è manifestato il mio "meccanismo viziato"

Una cosa che oggi ho fatto per la me bambina/il me bambino

Una cosa per cui mi perdono oggi

**Sono ancora giuste le ispirazioni?
Se ti va, cambia qualcosa!**

Una frase che mi ha detto il mio giudice interiore e che mi ha fatto male oggi

Un complimento che mi merito oggi

Un micro-cambiamento di oggi

GIORNO 12

fin!

Una colpa che avrei potuto evitare di darmi oggi

Un'occasione in cui si è manifestato il mio "meccanismo viziato"

Una cosa che oggi ho fatto per la me bambina/il me bambino

Una cosa per cui mi perdono oggi

**Sono ancora giuste le ispirazioni?
Se ti va, cambia qualcosa!**

Una frase che mi ha detto il mio giudice interiore e che mi ha fatto male oggi

Un complimento che mi merito oggi

Un micro-cambiamento di oggi

GIORNO 13

fin!

Una colpa che avrei potuto evitare di darmi oggi

Un'occasione in cui si è manifestato il mio "meccanismo viziato"

Una cosa che oggi ho fatto per la me bambina/il me bambino

Una cosa per cui mi perdono oggi

**Sono ancora giuste le ispirazioni?
Se ti va, cambia qualcosa!**

Una frase che mi ha detto il mio giudice interiore e che mi ha fatto male oggi

Un complimento che mi merito oggi

Un micro-cambiamento di oggi

GIORNO 14

fin!

Una colpa che avrei potuto evitare di darmi oggi

Un'occasione in cui si è manifestato il mio "meccanismo viziato"

Una cosa che oggi ho fatto per la me bambina/il me bambino

Una cosa per cui mi perdono oggi

**Sono ancora giuste le ispirazioni?
Se ti va, cambia qualcosa!**

Una frase che mi ha detto il mio giudice interiore e che mi ha fatto male oggi

Un complimento che mi merito oggi

Un micro-cambiamento di oggi

GIORNO 15



Una colpa che avrei potuto evitare di darmi oggi

Un'occasione in cui si è manifestato il mio "meccanismo viziato"

Una cosa che oggi ho fatto per la me bambina/il me bambino

Una cosa per cui mi perdono oggi

Sono ancora giuste le ispirazioni? Se ti va, cambia qualcosa!

Da domani, troverai solo i box vuoti tranne uno! Decidi tu se continuare con queste ispirazioni o mantenerne solo qualcuna, o aggiungerne altre ancora.

Una frase che mi ha detto il mio giudice interiore e che mi ha fatto male oggi

Un complimento che mi merito oggi

Un micro-cambiamento di oggi

GIORNO 16

fin!

Blank lined notepad with a teal header.

Blank lined notepad with a teal header containing the text: **Tre micro-cambiamento di oggi**

Blank lined notepad with a teal header.

Ebbene sì, Da oggi ti sfido a notare 3 micro-cambiamenti al giorno!

GIORNO 17

fin!

Blank lined notepad with a teal header.

Blank lined notepad with a teal header containing the text: **Tre micro-cambiamento di oggi**

Blank lined notepad with a teal header.

GIORNO 18

fin!

Blank lined notepad with a teal header.

Blank lined notepad with a teal header containing the text: **Tre micro-cambiamento di oggi**

Blank lined notepad with a teal header.

GIORNO 19

fun!

Se pensi di aver "perso la bussola" e ti accordi di voler tornare alle vecchie ispirazioni, torna al giorno uno continua con le vecchie ispirazioni.

Blank lined page for notes.

Tre micro-cambiamento di oggi

Blank lined page for notes.

Blank lined page for notes.

GIORNO 20

fun!

Se pensi di aver "perso la bussola" e ti accordi di voler tornare alle vecchie ispirazioni, torna al giorno uno continua con le vecchie ispirazioni.

Blank lined page for notes.

Tre micro-cambiamento di oggi

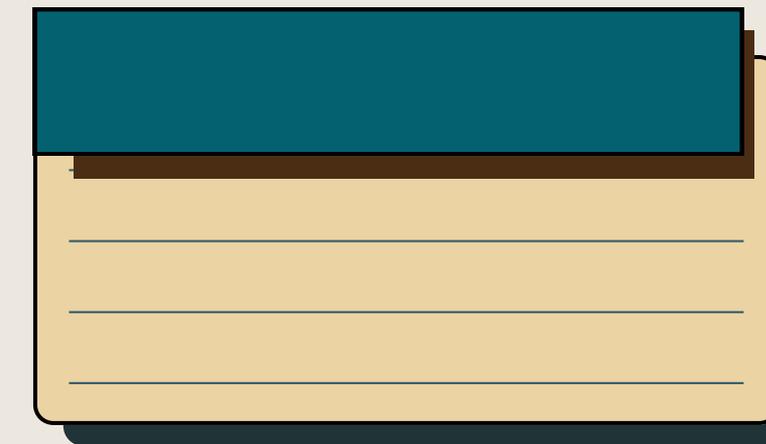
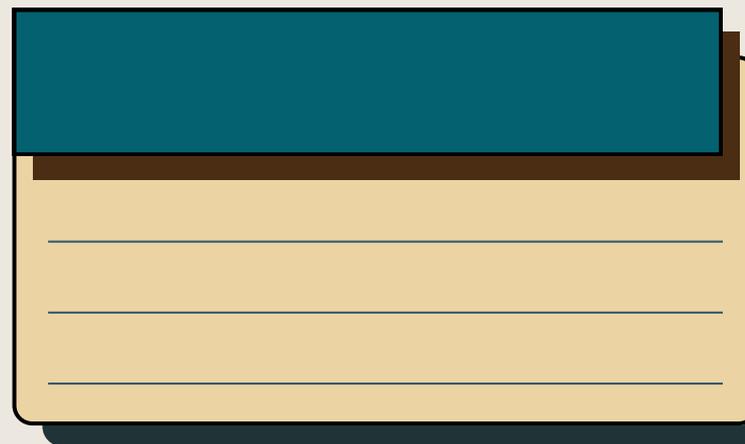
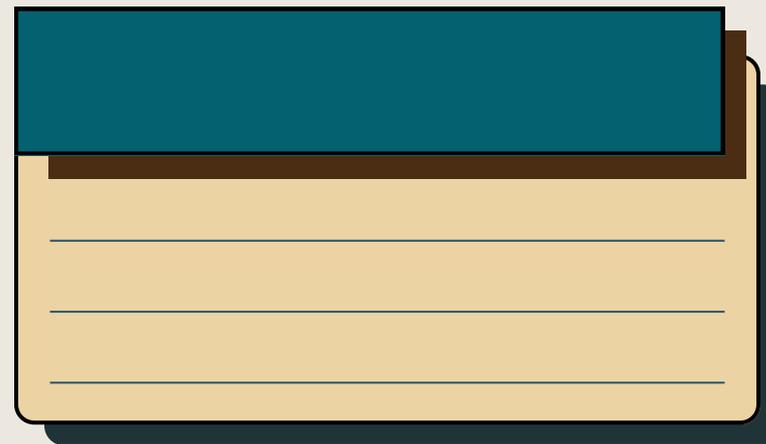
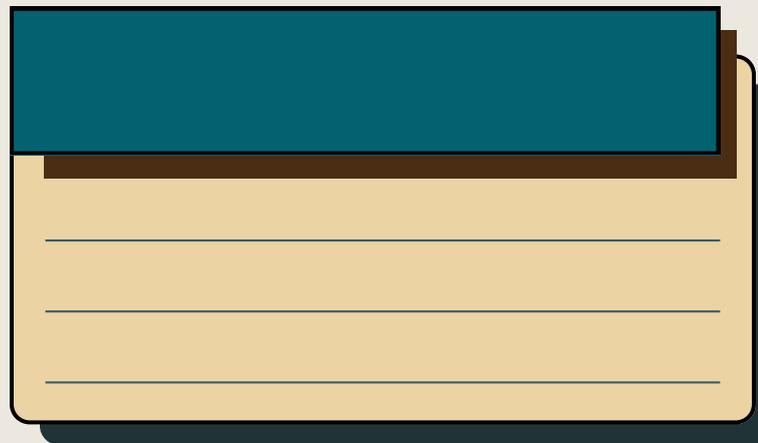
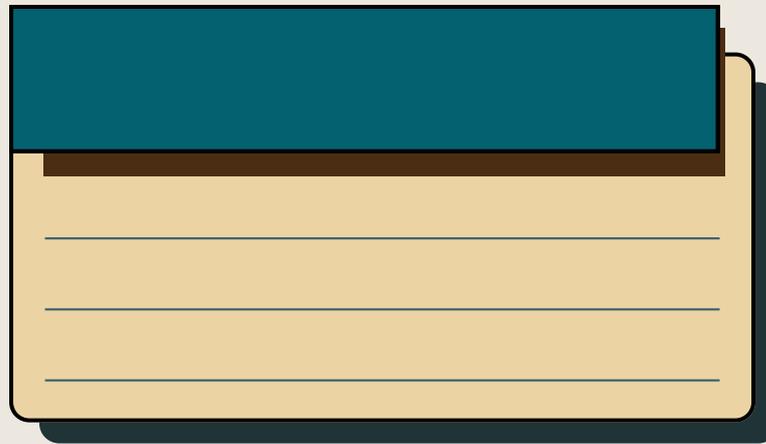
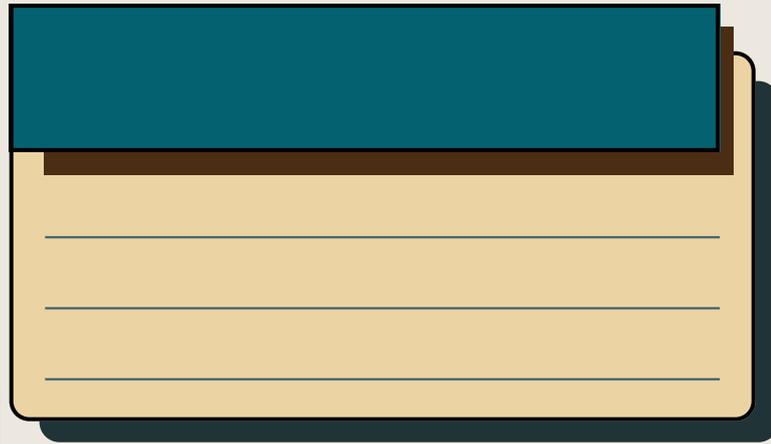
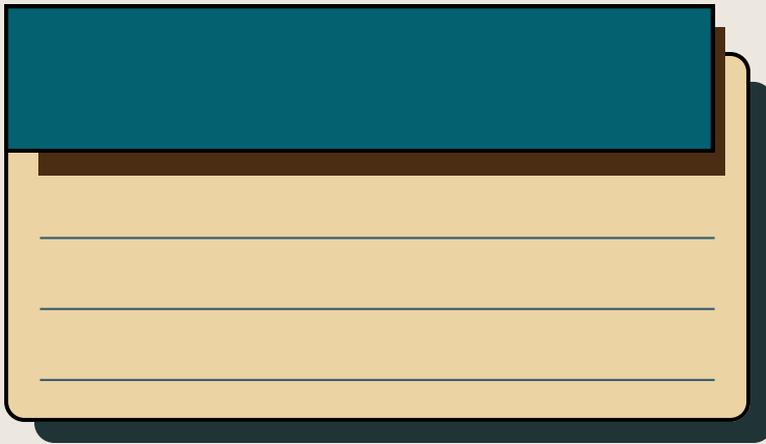
Blank lined page for notes.

Blank lined page for notes.

GIORNO ...

fun!

Scheda "Jolly" da stampare in più copie e continuare a utilizzare a proprio piacimento. Basta aggiungere il numero vicino alla parola "GIORNO".



GIORNO ...



Scheda "Jolly", con ispirazioni originali. Da stampare in più copie e continuare a utilizzare a proprio piacimento. Basta aggiungere il numero vicino alla parola "GIORNO".

Una colpa che avrei potuto evitare di darmi oggi

Un'occasione in cui si è manifestato il mio "meccanismo viziato"

Una cosa che oggi ho fatto per la me bambina/il me bambino

Una cosa per cui mi perdono oggi

Una frase che mi ha detto il mio giudice interiore e che mi ha fatto male oggi

Un complimento che mi merito oggi

Un micro-cambiamento di oggi

NOTE

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

NOTE

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

DIARIO FABULOSO

Journal quotidiano

Corso-Percorso "Punto e a capo"



Fin
FABULA RASA