30 GIORNI DI AUTOSTIMA E CONSAPEVOLEZZA

Recupera la fiducia in te stessa, un passo alla volta, attraverso il journaling

Anna Cavagnoli

Sviluppo Creativo

Dopo aver conseguito il diploma da stilista, con il sogno di lavorare nel mondo della moda,la mia carriera ha preso una direzione inattesa: ho lavorato per anni nel retail e nel beauty come formatrice, sviluppando competenze nella gestione e nella crescita personale dei team. Ho approfondito la mia formazione studiando Programmazione Neuro-Linguistica (PNL), mindfulness e comunicazione, strumenti che hanno arricchito il mio approccio alle relazioni e alla formazione.

Parallelamente, ho coltivato la passione per la **scrittura**, che mi ha sempre accompagnato nella vita, fin da bambina, formandomi con esperti e collaborando come editor e ghostwriter, scoprendo la scrittura come **strumento di espressione e guarigione interiore**. Questo mi ha portata a specializzarmi nella scrittura terapeutica e a creare "Fiorire tra le Righe," un metodo che unisce scrittura consapevole e mindfulness per aiutare le persone a ritrovare l'equilibrio emotivo e scoprire il potere trasformativo delle parole.

Anna Cavagnoli

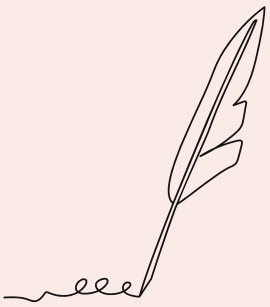
Prima di iniziare la pratica di scrittura...

Ogni giorno, concediti qualche minuto per ritrovare la calma e creare uno spazio tranquillo. Inizia con un semplice **esercizio di respirazione**, per rilassare la mente e **prepararti al journaling con serenità**. Scrivi a mano, lasciando fluire le parole senza giudizio, con sincerità e compassione verso te stessa.
Dopo alcuni respiri profondi, rispondi al prompt del giorno con il cuore aperto. Concludi la pratica con un gesto di **self-care**: ad esempio, applica una crema nutriente sul corpo, ripetendo a te stessa:"*Con questa crema nutro il mio essere, mi accolgo con cura e onoro la mia anima autentica e speciale*."

Alla fine di ogni sessione, prenditi un momento per annotare come ti senti. Chiediti:

- Come è cambiato il mio modo di vedermi?
- Quali scoperte ho fatto su di me?
- Quali azioni mi sono sembrate più potenti per migliorare la mia autostima?

30 prompt di journaling



Giorno 1
"Quali sono le tre **qualità** di me stessa che apprezzo di più e che forse ho trascurato di recente?" Scrivile su un biglietto e posizionalo in un luogo visibile, come un promemoria. Al termine, annota se percepisci un cambiamento nel tuo stato d'animo.

Giorno 2
"Quali piccoli o grandi successi ho raggiunto negli ultimi anni e che meriterebbero di essere celebrati?" Scegli uno di questi successi e celebra quel momento con un piccolo gesto simbolico, come gustare una bevanda speciale o acquistare un fiore per te. Annota come ti senti dopo.

Giorno 3
Chiediti: "Quali **parole gentili** posso usare per parlare a me stessa oggi?" Scrivi queste parole e **ripetile come un mantra** ogni volta che senti il bisogno di rassicurarti. Rifletti su come il tuo stato d'animo cambia quando ti parli con gentilezza.

Giorno 4
Prenditi un attimo per riflettere e pensa: "In quali situazioni mi sento a mio agio a dire 'no' per **proteggere i miei confini**?" Immagina una situazione in cui affermi i tuoi limiti con serenità. Nota come ti senti immaginando questo scenario di auto-protezione e forza interiore.

30 prompt di journaling

Giorno 5
Trova un momento di quiete e chiediti: "Quali emozioni mi fanno sentire vulnerabile? Come posso accoglierle senza giudizio?" Scegli una di queste emozioni e permettiti di viverla, abbracciandola. Prova a visualizzarla, come se avesse un colore, una forma e **scrivi un dialogo** immaginando di poterle parlare. Nota come cambia il tuo stato d'animo quando accetti questa parte di te.

Giorno 6
In un momento di calma, rifletti: "Se una cara amica mi descrivesse con amore, quali qualità belle vedrebbe in me?" **Scegli una di queste qualità** e annotala su un biglietto da tenere vicino, magari sullo specchio, come messaggio quotidiano. Osserva l'effetto di questo gesto.

Giorno 7
In uno stato di pace, scrivi: "Quali aspetti del mio corpo trovo belli? Come posso prendermene cura con gratitudine?" Dedica qualche minuto a **coccolare il tuo corpo con un piccolo gesto di amore**. Annota il tuo stato d'animo dopo.

Giorno 8
Trova la tua quiete interiore e chiediti: "In quali momenti mi sento veramente **me stessa**?" Come si comporta la vera te stessa? Come comunica? Dedica qualche minuto a vivere uno di questi momenti oggi. Nota come questo gesto ti fa sentire più in sintonia con te stessa.

30 prompt di journaling

Giorno 9
"Qual è una **qualità che ammiro in me stessa** ma che raramente riconosco?" Scrivi questa qualità e portala con te oggi come un prezioso promemoria. Nota come ti fa sentire darle spazio nella tua giornata.

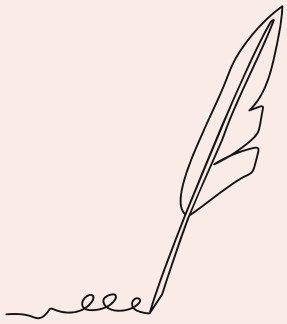
Giorno 10
Dopo esserti centrata, chiediti: "Qual è una **piccola azione** che posso fare oggi per sentirmi amata e valorizzata?" Realizza questa azione e osserva come ti fa sentire concederti un momento per te stessa.

Giorno 11
Trova la calma e rifletti: "Quali persone mi sostengono e portano **amore nella mia vita**?" Prenditi un momento per ringraziarle, anche solo con un pensiero o un messaggio. Nota come ti fa sentire riconoscere questo sostegno.

Giorno 12
Dedica **10 minuti di scrittura libera** e continua. Lasciati andare senza pensare troppo, e, se non sai cosa scrivere, ripeti pure la stessa frase. L'obiettivo è mantenere il flusso. Imposta un timer e concediti di esplorare senza giudizio. Ecco qualche spunto da cui partire, o crea le tue frasi:

- Sono orgogliosa di me stessa per...
- La vita mi ha insegnato...
- La parte migliore della mia giornata è...
- Cosa posso fare per sentirmi meglio...
- Sono davvero impressionata di me stessa...
- Amo...
- Sono abbastanza brava...
- Da bambina ero molto brava a...

30 prompt di journaling



Giorno 13
Chiediti: "Qual è **una cosa che amo fare** e che mi fa sentire libera e autentica?" Trova del tempo per farla oggi. Nota come ti senti permettendoti di fare ciò che ami.

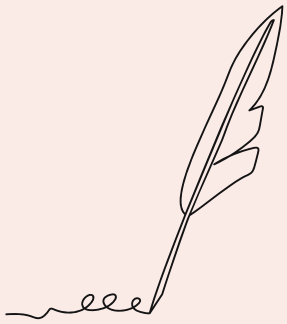
Giorno 14
Rilassati e chiediti: "In che modo posso **dedicare oggi del tempo alla mia crescita** e ai miei sogni?" Fai un piccolo passo verso uno dei tuoi desideri e nota come ti senti prendendoti cura dei tuoi sogni.

Giorno 15
In uno stato di calma, rispondi: "Quando è stata l'ultima volta che ho fatto **qualcosa solo per me stessa**?" Scegli oggi un piccolo gesto solo per te, senza sensi di colpa. Fissa sulla tua agenda un appuntamento speciale solo con te stessa per fare ciò che ami.

Giorno 16
Trova il tuo centro e chiediti: "Quali parti di me faccio fatica ad accettare? Come posso mostrarmi più **compassione** verso di esse?"

Giorno 17
Chiediti: "Qual è il profumo che amo di più?" Chiudi gli occhi e immagina di respirarlo profondamente. Perché l'hai scelto? Che emozioni ti evoca? Lascia che il profumo ti avvolga e rifletti su come questo momento influenzi il tuo stato d'animo.

30 prompt di journaling



Giorno 18
Calmati e chiediti: "Quale **credenza** su di me posso lasciare andare oggi per sentirmi più libera?" Scrivila su un foglio e, se ti va, distruggilo come simbolo di liberazione. Rifletti su come ti senti.

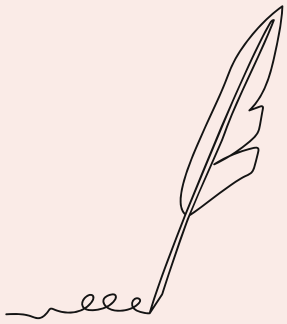
Giorno 19
Dopo un momento di tranquillità, rispondi: "Qual è una **nuova abitudine** che vorrei coltivare per il mio benessere?" Inizia questa abitudine, anche per pochi minuti. Nota come ti senti facendo questo piccolo cambiamento.

Giorno 20
Chiediti: "Cosa posso fare oggi per rendere il mio **spazio di casa o lavoro più accogliente**?" Dedica qualche minuto a curare un angolo della tua casa. Nota come cambia il tuo umore.

Giorno 21
In un momento di calma, chiediti: "Oggi, posso **prestare attenzione ai miei pensieri** senza giudizio? Che cosa scopro?" Quali pensieri si ripetono? Ti nutrono o ti depotenziano?

Giorno 22
Prenditi un momento per riflettere su cosa credi di meritare davvero nella vita. Osserva il cammino che hai fatto, gli ostacoli che hai superato, e chiediti: "**Cosa penso di meritare**?"
Inizia a scrivere con queste parole: "Penso di meritare davvero..."

30 prompt di journaling



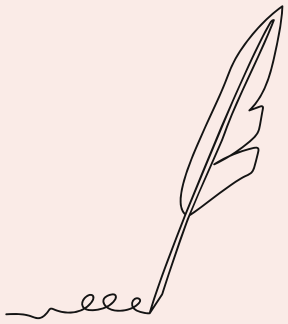
Giorno 23
In uno stato di pace, chiediti: "Qual è un gesto per **nutrire la mia mente** oggi e arricchire il mio spirito?" Ad esempio: potresti scegliere di dedicare dieci minuti alla lettura di un testo ispirante o ascoltare un podcast che stimola nuove idee. Osserva come questo momento di **attenzione verso te stessa** influenza il tuo stato d'animo e la tua energia.

Giorno 24
Chiediti: "Qual è un **ricordo felice** che può portare gioia nel mio cuore?" Richiama quel ricordo e lascialo risplendere. Nota come influenza il tuo stato d'animo.

Giorno 25
Trova la calma e pensa: "Qual è un piccolo **atto di gentilezza** che posso fare per me o per gli altri?" Realizzalo e nota l'effetto che ha su di te.

Giorno 26
Rifletti: "Come posso ricordare a me stessa ogni giorno che **sono degna di amore e rispetto**?" Trova un simbolo o una parola da tenere con te. Osserva come cambia la percezione di te stessa.

30 prompt di journaling



Giorno 27
Prenditi un momento di quiete e chiediti: “Di chi sto ancora cercando l’approvazione e a quale costo per il mio benessere?” Rifletti su come questo bisogno potrebbe influenzare le tue scelte e la tua serenità.
Infine, scrivi un **impegno per te stessa**, iniziando con: “Da oggi, scelgo di recuperare il potere della mia vita e di sottrarmi alla ricerca dell’approvazione di...”

Giorno 28
In uno stato di calma, rispondi: "Cosa significa per me il **successo**?" Rifletti su come questo valore si applica alla tua vita attuale.

Giorno 29
Rilassati e chiediti: "Quali sono le **attività che mi fanno sentire pienamente viva** e come posso integrarle nella mia vita?"

Giorno 30
Trova la calma e rispondi: "Qual è **una cosa che ho imparato su di me** in questi giorni?" Concediti un momento per celebrare questo apprendimento. Nota come ti fa sentire riconoscere il tuo percorso.

Giorno di Celebrazione e Auto-Amore

Prenditi un momento per guardare indietro al **percorso di consapevolezza e crescita** che hai intrapreso in questo mese.

Celebra tutto ciò che hai scoperto, ogni piccolo passo e ogni momento di riflessione. Riconosci il coraggio che hai avuto nel guardarti dentro e nell'abbracciare ogni parte di te stessa.

Questo è il momento per **onorare il tuo valore**, per **festeggiare la persona che stai diventando**, giorno dopo giorno.

Prompt del giorno:
“Oggi, voglio celebrare la mia autostima per… (riflettiti su come ti sei apprezzata di più, su come hai imparato a rispettare te stessa, e su come hai accettato e amato ogni parte di te).

Come posso continuare a nutrire il mio valore e la mia autostima nel futuro?”

Frase Potenziante
Completa questa frase:
"Mi merito di amarmi e di apprezzarmi ogni giorno, perché… (scrivi una qualità, una forza o un momento che dimostra il tuo valore e che ti ricorda che sei abbastanza così come sei).”