

FALLO ACCADDERE ORA

educatrice.zen



A cura di Dott.ssa di Elisa Di Maso
Qualsiasi riproduzione o diffusione anche parziale, è vietata.

www.educatricezen.it

BENVENUT* ALL'INTERNO DEL TUO PLANNER DEL BENESSERE!

QUESTO PLANNER È STATO CREATO PER AIUTARTI A
VIVERE OGNI GIORNO CON MAGGIORE CONSAPEVOLEZZA,
INTENZIONE E GRATITUDINE!

È SUDDIVISO IN SEZIONI CHE COPRONO DIVERSI ASPETTI
DELLA TUA GIORNATA E DEI TUOI OBIETTIVI PERSONALI!

ECCO UNA BREVE PANORAMICA DI COME USARLO:

- **MORNING JOURNAL**: INIZIA LA GIORNATA CON ENERGIA E CHIAREZZA MENTALE. IN QUESTA SEZIONE TROVERAI SUGGERIMENTI SU COME STRUTTURARE LA TUA MATTINA PER PARTIRE CON IL PIEDE GIUSTO.
- **DIARIO DELLA GRATITUDINE**: IL JOURNALING È UNO STRUMENTO POTENTE PER RIFLETTERE, SCARICARE PENSIERI E METTERE A FUOCO EMOZIONI E IDEE. USA QUESTE PAGINE PER PRENDERE NOTA DI CIÒ CHE CONTA PER TE.
- **VISION BOARD**: LA TUA VISIONE DEL FUTURO È IMPORTANTE. CREA UNO SPAZIO DOVE PUOI VISUALIZZARE I TUOI SOGNI, OBIETTIVI E ASPIRAZIONI.
- **OBIETTIVI SETTIMANALI (DAILY JOURNAL)**: TRACCIA PICCOLI PASSI OGNI SETTIMANA PER AVVICINARTI AI TUOI OBIETTIVI A LUNGO TERMINE.



Morning Journal

(Ricorda)

IMMERGITI NELLA PRATICA DI UN DIARIO MATTUTINO MIRATO: UNO STRUMENTO POTENTE CHE PUÒ PLASMARE POSITIVAMENTE LA TUA MENTALITÀ E IL TUO BENESSERE.

Giorno

Mese:

Anno:

Affermazione del giorno:

Ispirazione del giorno

(To Do) Priorità di oggi:

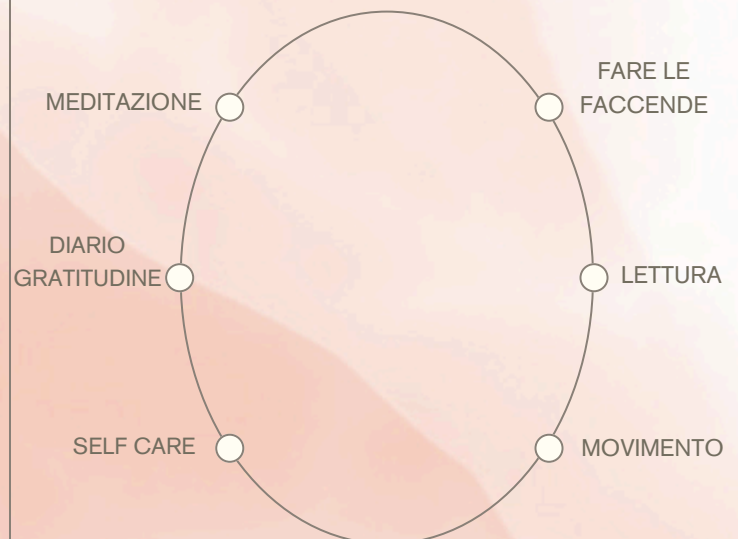
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Pensieri

STABILISCI INTENZIONI DI CHIAREZZA, VITALITÀ E PACE INTERIORE E SENTI L'IMPATTO POSITIVO DURANTE TUTTA LA GIORNATA.

Checklist dei rituali mattutini

TABELLA DI MARCIA PER UN INIZIO ENERGICO E MIRATO



Diario della *Gratitudine*

(Ricorda)

COLTIVARE LA GRATITUDINE È UNA PRATICA POTENTE CHE PUÒ AVERE UN IMPATTO POSITIVO SULLA TUA MENTALITÀ E SUL TUO BENESSERE GENERALE. GODITI QUESTO RITUALE QUOTIDIANO E OSSERVA COME CONTRIBUISCE A UNA VITA APPAGANTE.

Giorno:

Mese:

Anno:

Affermazione del giorno

Ispirazione del giorno

Assunzione di acqua



1L

2L

3L

Oggi sono grato per

Umore del giorno

(Come mi sento)

STABILISCI UNA CONNESSIONE CON I TUOI TRE MONDI (MENTALE/FISICO/SPIRITUALE).
STABILISCI UN'INTENZIONE PER CIASCUNO E CONDIVIDI COME TI SENTI

MENTALE

FISICO

SPIRITUALE



Daily Routine

Settimana:

Mese:

Anno:

Mattino

Sveglia alle 5:30 del mattino

Pianifica la giornata e stabilisci degli obiettivi

Elenca le cose per cui sei grato

Preparati una colazione sana

Procedi con attività della mattina

LUN MAR MER GIOV VEN SAB DOM

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Pomeriggio

Fai movimento (es: camminata) nel pomeriggio

Dare priorità alle attività e gestire il tempo

Tempo di concentrazione sul lavoro

Senti parenti e amici (se lo ritieni necessario)

Rivedi l'elenco delle cose da fare

LUN MAR MER GIOV VEN SAB DOM

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Sera

Relax post lavoro

Fai qualcosa che ti piace

Meditazione serata

Compila il "Journal" della giornata

Pianificare il giorno dopo

LUN MAR MER GIOV VEN SAB DOM

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



Vision Board

Giorno:

Mese:

Anno:

Ricorda:

COLTIVARE LA GRATITUDINE È UNA PRATICA POTENTE CHE PUÒ AVERE UN IMPATTO POSITIVO SULLA TUA MENTALITÀ E SUL TUO BENESSERE GENERALE. GODITI QUESTO RITUALE E OSSERVA COME CONTRIBUISCE A UNA VITA APPAGANTE.

SALUTE

VIAGGI

CARRIERA

FINANZE

RELAZIONI

SPIRITUALITA'

[illegible]

[illegible]

Ogni passo che fai, anche il più piccolo, è un atto di amore verso te stesso.

Il viaggio verso il benessere non è fatto di mete, ma di momenti vissuti con consapevolezza!

Continua a coltivare ciò che sei, ogni giorno.

Con affetto,
Elisa, educatrice.zen

