

# Diario del Benessere Emotivo

Uno spazio per ascoltarti, accoglierti e trasformarti

*“Se vogliamo recuperare lo stato di salute, dobbiamo essere disposti a cambiare.”*

Edward Bach

[www.lafloriterapia.it](http://www.lafloriterapia.it)

## Come utilizzare questo diario

Questo diario è uno spazio tutto tuo. Un luogo in cui fermarti, ascoltarti e osservare con gentilezza ciò che accade dentro di te. Non esiste un modo giusto o sbagliato per compilarlo. Scrivi liberamente, senza giudizio. Anche poche parole ogni giorno possono aiutarti a sviluppare maggiore consapevolezza e accompagnarti nel tuo percorso di riequilibrio emotivo.

## Domande guida

Puoi aiutarti con queste domande guida: • Come mi sono sentita oggi? • Quali emozioni sono state più presenti? • Cosa ha influenzato il mio stato emotivo? • Cosa ho bisogno di lasciare andare? • Di cosa ho bisogno in questo momento? Prenditi il tuo tempo. Anche pochi minuti sono preziosi.

## Giorno \_\_\_\_\_

Emozioni della giornata	
Pensieri ricorrenti	
Sensazioni nel corpo	
Eventi significativi	
Cosa ho imparato oggi	
Come mi sento ora	

## Giorno \_\_\_\_\_

Emozioni della giornata	
Pensieri ricorrenti	
Sensazioni nel corpo	
Eventi significativi	
Cosa ho imparato oggi	
Come mi sento ora	

## Giorno \_\_\_\_\_

Emozioni della giornata	
Pensieri ricorrenti	
Sensazioni nel corpo	
Eventi significativi	
Cosa ho imparato oggi	
Come mi sento ora	

## Giorno \_\_\_\_\_

Emozioni della giornata	
Pensieri ricorrenti	
Sensazioni nel corpo	
Eventi significativi	
Cosa ho imparato oggi	
Come mi sento ora	

## Giorno \_\_\_\_\_

Emozioni della giornata	
Pensieri ricorrenti	
Sensazioni nel corpo	
Eventi significativi	
Cosa ho imparato oggi	
Come mi sento ora	

## Giorno \_\_\_\_\_

Emozioni della giornata	
Pensieri ricorrenti	
Sensazioni nel corpo	
Eventi significativi	
Cosa ho imparato oggi	
Come mi sento ora	

## Giorno \_\_\_\_\_

Emozioni della giornata	
Pensieri ricorrenti	
Sensazioni nel corpo	
Eventi significativi	
Cosa ho imparato oggi	
Come mi sento ora	

## Giorno \_\_\_\_\_

Emozioni della giornata	
Pensieri ricorrenti	
Sensazioni nel corpo	
Eventi significativi	
Cosa ho imparato oggi	
Come mi sento ora	

## Giorno \_\_\_\_\_

Emozioni della giornata	
Pensieri ricorrenti	
Sensazioni nel corpo	
Eventi significativi	
Cosa ho imparato oggi	
Come mi sento ora	

## Giorno \_\_\_\_\_

Emozioni della giornata	
Pensieri ricorrenti	
Sensazioni nel corpo	
Eventi significativi	
Cosa ho imparato oggi	
Come mi sento ora	

## Giorno \_\_\_\_\_

Emozioni della giornata	
Pensieri ricorrenti	
Sensazioni nel corpo	
Eventi significativi	
Cosa ho imparato oggi	
Come mi sento ora	

## Giorno \_\_\_\_\_

Emozioni della giornata	
Pensieri ricorrenti	
Sensazioni nel corpo	
Eventi significativi	
Cosa ho imparato oggi	
Come mi sento ora	

## Giorno \_\_\_\_\_

Emozioni della giornata	
Pensieri ricorrenti	
Sensazioni nel corpo	
Eventi significativi	
Cosa ho imparato oggi	
Come mi sento ora	

## Giorno \_\_\_\_\_

Emozioni della giornata	
Pensieri ricorrenti	
Sensazioni nel corpo	
Eventi significativi	
Cosa ho imparato oggi	
Come mi sento ora	