

# Diario del Benessere Emotivo

*Uno spazio per ascoltarti, accoglierti e accompagnare il tuo percorso con i  
Fiori Australiani*

*“Ogni essenza floreale aiuta la persona a ritrovare il proprio equilibrio  
interiore e a vivere con maggiore armonia.”*

Ian White

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

## Come utilizzare questo diario

Questo diario è stato pensato per accompagnarti durante il tuo percorso con i Fiori Australiani. Ogni giorno puoi dedicarti qualche minuto per osservare emozioni, pensieri, cambiamenti interiori e stati d'animo. Non è necessario scrivere molto: anche poche parole possono aiutarti a sviluppare maggiore consapevolezza e comprendere più profondamente il tuo percorso emotivo. Accogli con gentilezza ciò che emerge, senza giudizio.

## Domande guida

- Come mi sono sentita oggi?
- Quali emozioni sono state più presenti?
- Cosa mi ha aiutata a stare meglio?
- Ho percepito cambiamenti interiori?
- Di cosa sento bisogno in questo momento?
- Quale pensiero o situazione desidero lasciare andare?
- Cosa desidero coltivare dentro di me?

*Prenditi il tuo tempo. Ogni piccolo passo verso l'ascolto di te stessa ha valore.*

**Giorno** \_\_\_\_\_

**Emozioni della giornata**

**Pensieri ricorrenti**

**Sensazioni nel corpo**

**Eventi significativi**

**Cambiamenti percepiti con i Fiori Australiani**

**Cosa ho imparato oggi**

**Come mi sento ora**

**Giorno** \_\_\_\_\_

**Emozioni della giornata**

**Pensieri ricorrenti**

**Sensazioni nel corpo**

**Eventi significativi**

**Cambiamenti percepiti con i Fiori Australiani**

**Cosa ho imparato oggi**

**Come mi sento ora**

**Giorno** \_\_\_\_\_

**Emozioni della giornata**

**Pensieri ricorrenti**

**Sensazioni nel corpo**

**Eventi significativi**

**Cambiamenti percepiti con i Fiori Australiani**

**Cosa ho imparato oggi**

**Come mi sento ora**

**Giorno** \_\_\_\_\_

**Emozioni della giornata**

**Pensieri ricorrenti**

**Sensazioni nel corpo**

**Eventi significativi**

**Cambiamenti percepiti con i Fiori Australiani**

**Cosa ho imparato oggi**

**Come mi sento ora**

**Giorno** \_\_\_\_\_

**Emozioni della giornata**

**Pensieri ricorrenti**

**Sensazioni nel corpo**

**Eventi significativi**

**Cambiamenti percepiti con i Fiori Australiani**

**Cosa ho imparato oggi**

**Come mi sento ora**

**Giorno** \_\_\_\_\_

**Emozioni della giornata**

**Pensieri ricorrenti**

**Sensazioni nel corpo**

**Eventi significativi**

**Cambiamenti percepiti con i Fiori Australiani**

**Cosa ho imparato oggi**

**Come mi sento ora**

**Giorno** \_\_\_\_\_

**Emozioni della giornata**

**Pensieri ricorrenti**

**Sensazioni nel corpo**

**Eventi significativi**

**Cambiamenti percepiti con i Fiori Australiani**

**Cosa ho imparato oggi**

**Come mi sento ora**

**Giorno** \_\_\_\_\_

**Emozioni della giornata**

**Pensieri ricorrenti**

**Sensazioni nel corpo**

**Eventi significativi**

**Cambiamenti percepiti con i Fiori Australiani**

**Cosa ho imparato oggi**

**Come mi sento ora**

**Giorno** \_\_\_\_\_

**Emozioni della giornata**

**Pensieri ricorrenti**

**Sensazioni nel corpo**

**Eventi significativi**

**Cambiamenti percepiti con i Fiori Australiani**

**Cosa ho imparato oggi**

**Come mi sento ora**

**Giorno** \_\_\_\_\_

**Emozioni della giornata**

**Pensieri ricorrenti**

**Sensazioni nel corpo**

**Eventi significativi**

**Cambiamenti percepiti con i Fiori Australiani**

**Cosa ho imparato oggi**

**Come mi sento ora**

**Giorno** \_\_\_\_\_

**Emozioni della giornata**

**Pensieri ricorrenti**

**Sensazioni nel corpo**

**Eventi significativi**

**Cambiamenti percepiti con i Fiori Australiani**

**Cosa ho imparato oggi**

**Come mi sento ora**

**Giorno** \_\_\_\_\_

**Emozioni della giornata**

**Pensieri ricorrenti**

**Sensazioni nel corpo**

**Eventi significativi**

**Cambiamenti percepiti con i Fiori Australiani**

**Cosa ho imparato oggi**

**Come mi sento ora**