*Da stampare · una settimana da compilare*

# Diario della gratitudine

Tre cose al giorno e un "perché". Pochi minuti la sera per notare quello che nella tua vita va bene.

## Come si scrive

1. **Scegli un momento fisso**, meglio la sera, quando la giornata è alle spalle.
2. **Scrivi tre cose** per cui oggi provi gratitudine, anche piccole.
3. **Aggiungi a ognuna un "perché".** "Il caffè" dice poco. "Il caffè che Giulia mi ha preparato senza che glielo chiedessi, perché vedeva che avevo bisogno di una pausa" è una frase che funziona.
4. **Cerca il concreto.** "La salute", scritta per la decima volta, smette di significare qualcosa.
5. **Non devi scrivere ogni giorno.** Due o tre volte a settimana con attenzione valgono più di ogni giorno per dovere.
6. **A fine settimana rileggi tutto** e rispondi alle domande dell'ultima pagina.

## Domande per i giorni in cui non ti viene in mente niente

- Chi oggi ha fatto qualcosa di gentile per me, anche di piccolo?
- Cosa ha funzionato oggi a cui di solito non penso?
- Cosa ho imparato oggi?
- Cosa mi ha fatto ridere oggi?
- Quale oggetto di casa mia mi rende la vita più facile?
- Per cosa posso ringraziare il me di ieri?
- Quale momento difficile mi ha insegnato qualcosa?
- Cosa ho oggi che un anno fa sognavo?
- Chi è stato importante per me questo mese?
- Quale cosa bella è successa oggi nel mondo intorno a me?

> *In una brutta giornata bastano le piccole cose: una tazza di tè caldo, il fatto che la giornata sia finita, una breve passeggiata. Ed è proprio allora che il diario ti dà di più.*

## E dopo qualche settimana

Ogni qualche mese ricopia le tre frasi più importanti in una lettera al te del futuro. Su **writetomyself.com/it** ci vogliono pochi minuti, e te la rimandiamo via email nella data che scegli tu. Leggerai per cosa provavi gratitudine e vedrai che cosa è cambiato.

## Settimana dal _____ al _____

### Lunedì

data: _____

1.

2.

3.

UNA COSA BUONA CHE QUALCUNO HA FATTO PER ME O CHE IO HO FATTO PER QUALCUNO

### Martedì

data: _____

1.

2.

3.

UNA COSA BUONA CHE QUALCUNO HA FATTO PER ME O CHE IO HO FATTO PER QUALCUNO

### Mercoledì

data: _____

1.

2.

3.

UNA COSA BUONA CHE QUALCUNO HA FATTO PER ME O CHE IO HO FATTO PER QUALCUNO

### Giovedì

data: _____

1.

2.

3.

UNA COSA BUONA CHE QUALCUNO HA FATTO PER ME O CHE IO HO FATTO PER QUALCUNO

### Venerdì

data: _____

1.

2.

3.

UNA COSA BUONA CHE QUALCUNO HA FATTO PER ME O CHE IO HO FATTO PER QUALCUNO

### Sabato

data: _____

1.

2.

3.

UNA COSA BUONA CHE QUALCUNO HA FATTO PER ME O CHE IO HO FATTO PER QUALCUNO

### Domenica

data: _____

1.

2.

3.

UNA COSA BUONA CHE QUALCUNO HA FATTO PER ME O CHE IO HO FATTO PER QUALCUNO

## A fine settimana

CHI E CHE COSA È TORNATO PIÙ SPESSO NELLE MIE FRASI?

PER COSA PROVO PIÙ GRATITUDINE QUESTA SETTIMANA?

CHI VOGLIO RINGRAZIARE E NON HO ANCORA RINGRAZIATO?

*Write to Myself.*

# Rileggiti tra qualche mese

Il diario conserva i momenti belli di una giornata. Una lettera al te del futuro conserva un'intera fase della tua vita: cosa senti, cosa vuoi, di cosa hai paura. Poi ti torna via email, quando ormai non ci pensi più.



### Scrivi oggi

15-20 minuti, con domande per iniziare o come preferisci.



### La sigilliamo

La tua lettera viene cifrata non appena la salvi.



### Ti torna via email

Tra 1 mese, 3 mesi, 6 mesi o un anno.

> *Comincia con tre frasi: per cosa oggi provo gratitudine, di cosa voglio di più nei prossimi mesi e cosa voglio dirmi quando leggerò questa lettera.*

Inquadra il codice con il telefono o vai su

**writetomyself.com/it**

Scrivere una lettera è gratis e senza registrazione.

## Non sai da dove cominciare?

Le lettere guidate sono brevi e ti mostrano cosa funziona e cosa ti pesa in un'area della tua vita: lavoro, scopo nella vita, obiettivi, coppia e stress. Le trovi tutte su **writetomyself.com/it/test-di-autovalutazione**.