



STRONG MIND FOR SUCCESS





Questo è il
diario di:

Affermazioni positive giornaliere

Sono unico
Sono speciale
Sono attraente
Sono fatto in modo meraviglioso
Amo ciò che sono
Amo il mio aspetto
Sono in pace con me stesso
Merito tutto il bene della vita
Merito il meglio
Sono all'altezza
Mi perdono
Sono brillante
Ho talento
Sono pieno di potenziale
Vado bene così come sono
Posso cambiare il mondo
Sono un gran lavoratore
Amo le sfide
Le sfide mi aiutano a crescere
Sono disciplinato
Sono sano
Sono un dono per il mondo
Sono gioioso
Sono pieno di pace
Sono lucido nei pensieri
Sono un risolutore di problemi

CONSIGLI PER LO STRESS

Come gestire le situazioni di stress?

.....

.....

.....

.....

Scrivi di un momento in cui hai dovuto prendere una decisione difficile e di come hai deciso cosa fare.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cosa faresti se avessi un'intera giornata libera?

.....

.....

.....

.....

SPUNTI PER IL DIARIO SULLO STRESS

Quali situazioni ti rilassano di più?

.....

.....

.....

.....

Quali sono una o due cose che hai il potere di cambiare nella tua vita e che ridurrebbero i tuoi livelli di stress?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cosa faresti se avessi un'intera giornata libera?

.....

.....

.....

.....

Spunti per il diario per la depressione

Cosa non ti piace del tuo corpo?

Quali sono i tuoi pensieri negativi in questo momento? Quali possono essere 3 soluzioni per questi pensieri?

Quali meccanismi di coping hai messo in pratica oggi? (Cosa hai fatto oggi che ti ha fatto sentire meglio?).

Spunti per il diario per la depressione

Guardando al passato, ci sono stati dei primi segnali che indicavano che si stava avvicinando la depressione?

.....

.....

.....

.....

Quali cose o eventi attivano o peggiorano i tuoi sintomi depressivi?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Se la depressione è un messaggero, cosa sta cercando di dirti in questo momento? (Se la depressione potesse parlare, cosa direbbe?).

.....

.....

.....

.....

Spunti di scrittura sulla salute mentale

Di cosa sei grato?

.....

.....

.....

.....

Quali sono, secondo te, le sfide più grandi che hai affrontato finora?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Chi sono le persone che ami di più? Quali sono le loro caratteristiche?

.....

.....

.....

.....

Spunti di scrittura sulla salute mentale

Quale è stato il tuo momento più spaventoso (nella vita reale o nella fantasia...)?

.....

.....

.....

.....

Quando ti senti più felice?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Come pensi che gli altri ti vedano? Perché?

.....

.....

.....

.....

.....

Spunti di scrittura sulla salute mentale

Qual è una cosa in cui credi fermamente?

.....

.....

.....

Come puoi aiutare te stesso ad alleviare l'ansia, lo stress, la tristezza?

.....

.....

.....

.....

.....

Scrivi di un momento in cui ti sei sentito molto arrabbiato.

.....

.....

.....

.....

.....

Spunti di scrittura sulla salute mentale

Qual è il primo sintomo che noti quando ti senti ansioso/stressato/triste?

.....

.....

.....

.....

Come puoi aiutare te stesso ad alleviare l'ansia, lo stress, la tristezza?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Scrivi di un momento in cui ti sei sentito molto arrabbiato.

.....

.....

.....

.....

.....

Spunti di scrittura sulla salute mentale

Che cosa ti spaventa?

.....

.....

.....

.....

Secondo te, qual è il miglior film che tu abbia mai visto.
Perché?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Di quali argomenti hai paura di parlare? Perché?

.....

.....

.....

.....

.....

Spunti di scrittura sulla salute mentale

Descrivi un evento o un'azione di cui sei orgoglioso.

.....

.....

.....

.....

Scrivi di qualcosa che fai fatica a capire.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Chi conosci che possiede una grande perseveranza?

.....

.....

.....

.....

.....

Spunti di scrittura sulla salute mentale

Cosa ti rende scontroso? Cosa ti fa saltare i nervi? Come puoi opporli a questi problemi?

Descrivi il tuo obiettivo attuale.

Quando ti trovi di fronte a una sfida, la tua reazione iniziale è quella di evitarla o di affrontarla?

Spunti di scrittura sulla salute mentale

Accettare le critiche... Come con umiltà?

.....

.....

.....

.....

Chi combatte per me?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Crea il tuo obiettivo personale.

.....

.....

.....

.....

.....

Spunti di scrittura sulla salute mentale

Quale atto di gentilezza posso fare oggi per qualcun altro senza che lo sappia? Poi scrivi come ti sei sentito.

.....

.....

.....

.....

Completare la frase "Io sono...."

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Se avessi tutto il coraggio del mondo per provare qualcosa di nuovo, cosa fareste?

.....

.....

.....

.....

Piano di Self-Care

3 PRIORITÀ PRINCIPALI

-
-
-

ATTIVITÀ DI SELF-CARE

AFFERMAZIONI

MONITORAGGIO GIORNALIERO
DELL'ACQUA



NOTE

IL MIO TRACCIATORE DELL'UMORE QUOTIDIANO



Citazione

Data: _____

Cosa ho fatto:

Come mi sono sentito:

Relax



Idratare



Socializzare



Meditare



Stretching



Nota



LA MIA GRATITUDINE QUOTIDIANA

Data _____

Affermazione del giorno

Sono grato per...

*La parte migliore della
mia giornata*

Citazione

IL MIO DIARIO D'AMORE PER ME STESSO



Data: _____

Lista delle cose da fare









Le mie priorità

Note:

Promemoria personale



LA MIA RIFLESSIONE QUOTIDIANA

Conoscere me stesso

Data: _____

*Che cosa ho
realizzato oggi?*

*Per cosa sono
stato grato?*

*Cosa non vedo l'ora di
fare?*

Promemoria

**Elenco di
affermazioni**



Visit our website

www.sportsuccess.org

"Strong Mind for Success" è un'iniziativa cofinanziata da Erasmus Plus che mira a costruire capacità nelle organizzazioni sportive di oggi nel campo della consapevolezza e della cura della salute mentale nei confronti degli atleti giovani.

Il sostegno della Commissione europea per la produzione di questo opuscolo non costituisce un'approvazione dei contenuti, che riflettono solo il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso delle informazioni in esso contenute.

Crediti: la copertina e le pagine interne sono state progettate utilizzando elementi di Pixabay e Canva.




STRONG MIND FOR SUCCESS
www.sportsuccess.org



www.sportsuccess.org