

(Nota: questo è un pdf interattivo, tutti i link indicati sono cliccabili.)

HO CREATO **HAPPY** COME PDF E COME TEMPLATE SU NOTION (LO TROVI A QUESTO LINK), MA PUOI COMPILARLO COME VUOI: SU UN TUO QUADERNO, UN FOGLIO ENORME APPESO AL MURO, PUOI CREARTI IL TUO TEMPLATE SULLA TUA APP DI APPUNTI PREFERITA. LA FORMA CONTA POCO, MA RICORDA CHE PIÙ AGEVOLERAI "IL COLPO D'OCCHIO" ALLA FINE DEI 30 GIORNI PIÙ FACILE SARÀ DECIDERE I PASSI SUCCESSIVI.

DI SEGUITO ALCUNE INDICAZIONI DI MASSIMA PER COMPILARE LA TUA MAPPA MA, RICORDA, NON SONO SCRITTE NELLA PIETRA, USALE PER INIZIARE E POI TROVA LA TUA STRADA. NELLA PAGINA SUCCESSIVA IL PDF STAMPABILE: SENTITI LIBERA E LIBERO DI COMPILARLO E PERSONALIZZARLO COME VUOI E PER QUALSIASI INFORMAZIONI E SUGGERIMENTO NON ESITARE A CONTATTARMI.

TUTTI I DETTAGLI SU COME FUNZIONA LI TROVI SUL BLOG DE LA CICLISTA IGNORANTE A QUESTO LINK.

COMPILA LA MAPPA PER 30 GIORNI DI SEGUITO: se salti uno o due giorni non è un problema. Se salti più giorni di seguito, meglio ricominciare: è un allenamento e in quanto tale ha bisogno di costanza.

OCCHIO AL SARCASMO: la mappa ha bisogno di sincerità e serve a scavare nei proprio sentimenti, se mascheri tutto con il sarcasmo può non avere senso.

OGNI GIORNO DOVRAI SCRIVERE:

- 5 cose per cui provi gratitudine e come percepisci il tuo sentimento: spontaneo, forzato (non senti gratitudine ma vuoi allenarti a sentirla), razionale (una via di mezzo tra spontaneo e forzato).
- 5 cose che non sono andate come avresti voluto e cosa avresti voluto
- I perché queste 5 cose non sono andate come avresti voluto
- Cosa pensi di poter fare per indirizzarle nel modo che desideri
- Con che umore ti sei alzata/o e con che umore vai a dormire (come bonus consiglio di segnarsi anche che tempo fa, potrebbe essere utile capire se e quanto il proprio umore è influenzato dal meteo)

Se all'inizio 5 cose sono troppo non preoccuparti, è normale. Se alla fine 5 cose sono troppe perché racchiudi tutto in poche semplici frasi, è normale. **NON FISSARTI SUL NUMERO: INIZIA A SCRIVERE.**

QUALE MOMENTO DELLA GIORNATA SCEGLIERE È UNA DECISIONE SOGGETTIVA, SOLO TUA. Se come me fatichi a crearti una routine, prova a scegliere sempre lo stesso momento.

SE PENSI CHE POSSA ESSERTI UTILE, possiamo sentirci prima di cominciare, durante e/o dopo. Non solo lo condivido, ma io stessa compilo questa mappa ciclicamente. Puoi prenotare la tua call a questo link (se non trovi nulla di compatibile con i tuoi orari, scrivimi che una soluzione la troviamo).

DATA _____

UMORE DEL MATTINO 😊 😐 😞 😡 😢 😭 😫

CHE TEMPO FA? ☀️ 🌧️ 🌨️ 🌩️ 🌨️ ❄️

UMORE DELLA SERA 😊 😐 😞 😡 😢 😭 😫

CHE TEMPO FA? ☀️ 🌧️ 🌨️ 🌩️ 🌨️ ❄️

PENSIERO DEL GIORNO

.....
.....
.....
.....

●●● 5 COSE PER CUI PROVO GRATITUDINE

1

2

3

4

5

SPONTANEA
 FORZATA
 RAZIONALE

SPONTANEA
 FORZATA
 RAZIONALE

SPONTANEA
 FORZATA
 RAZIONALE

SPONTANEA
 FORZATA
 RAZIONALE

SPONTANEA
 FORZATA
 RAZIONALE

5 COSE CHE NON SONO ANDATE COME AVREI VOLLUTO E COSA AVREI VOLLUTO

1.
.....
.....
2.
.....
.....
3.
.....
.....
4.
.....
.....
5.
.....
.....

PERCHÉ NON SONO ANDATE COME AVREI VOLLUTO

1.
.....
.....
2.
.....
.....
3.
.....
.....
4.
.....
.....
5.
.....
.....

COSA PENSO DI POTER FARE PER INDIRIZZARLE COME DESIDERI ✕

1.
.....
.....
2.
.....
.....
3.
.....
.....
4.
.....
.....
5.
.....
.....