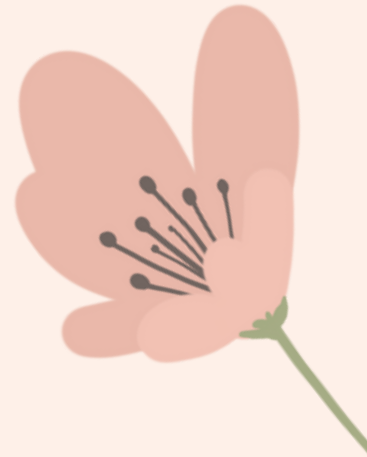




*Diario  
di fine anno*

GIFTED BY MARTA GRASSO

© 2024 - TUTTI I DIRITTI RISERVATI



Questo e-book è stampabile e condivisibile gratuitamente per chiunque voglia sperimentarsi.

Per rivolgermi a te userò il femminile sovraesteso, è una scelta linguistica consapevole e non casuale.

Ti prego di non utilizzarlo in altri modi e di rispettarne la proprietà intellettuale, in osservanza della Legge 633/1941 (e successive modifiche) sui Diritti d'Autore.

*[www.psicologagrassopadova.com](http://www.psicologagrassopadova.com)*

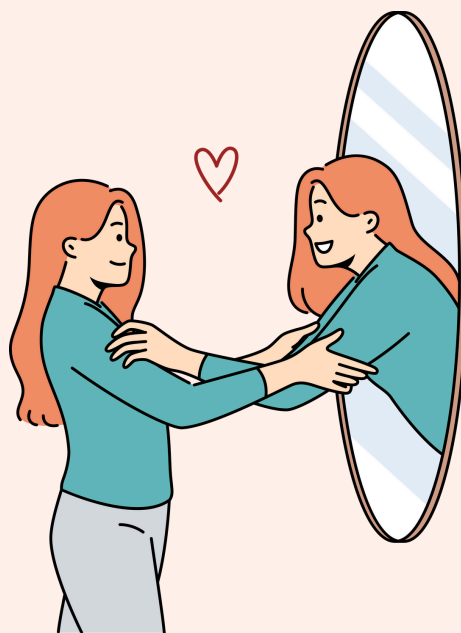
# Premessa

Che significato ha per te la fine dell'anno?

Lo vivi come un periodo carico di elettricità e progetti futuri, oppure come un tempo scandito da frustrazione e delusione? Può darsi non abbia alcun particolare senso per te.

Qualunque sia la tua posizione, puoi usare questo momento come un'occasione per ricentrarti, per focalizzare le tue intenzioni, ciò che conta per te.

Ti accompagnerò passo passo, attraverso una serie di esercizi, nel rivalutare l'anno trascorso e nel pensare a quello in arrivo.



La sfida sarà usare una bussola interna e non criteri esterni. Fidati, è più facile da fare che da spiegare! Cominciamo...



# Passato

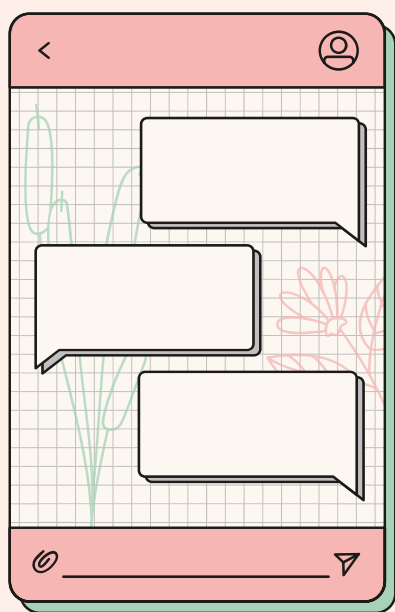


# Un anno è trascorso

Guardati indietro, cercando di adottare uno sguardo il più possibile realistico e non giudicante.

Non è il momento di valutare, ma solo di osservare e notare cosa è accaduto.

Parti dal ripercorrere mentalmente i mesi dell'anno: quali eventi rilevanti sono accaduti? Che circostanze di vita hai vissuto?



Se fare mente locale è complicato, aiutati con la galleria delle foto del tuo smartphone o con i post pubblicati sui tuoi social network: sono i nostri supporti digitali alla memoria.

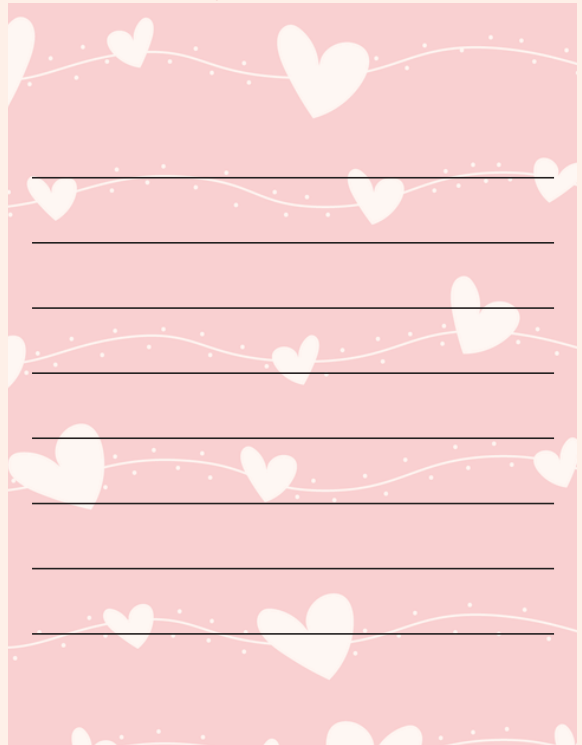
Osserva e poi prova a segnare di seguito gli eventi o i momenti più significativi per te.

Gennaio



A vertical rectangular area with a light blue background featuring a low-poly geometric pattern. It contains seven horizontal black lines for writing.

Febbraio



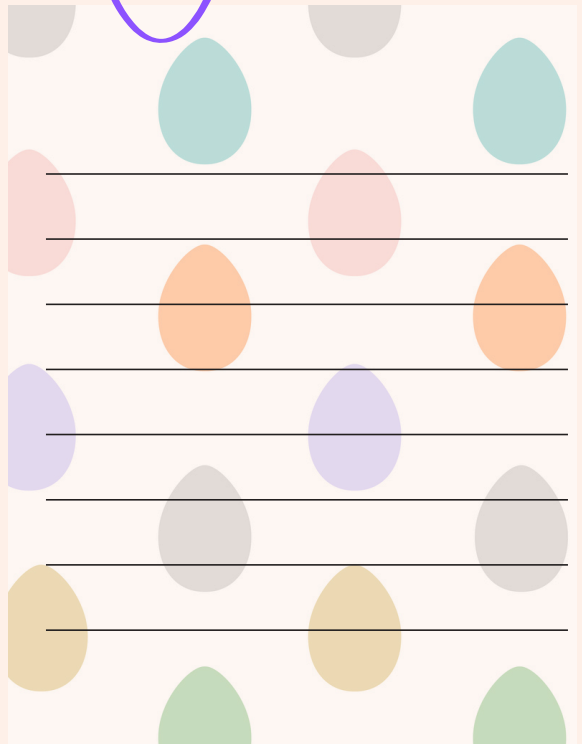
A vertical rectangular area with a light pink background. It features white hearts and wavy lines with small dots scattered across it. It contains seven horizontal black lines for writing.

Marzo



A vertical rectangular area with a light green background featuring a grass-like texture. It contains seven horizontal black lines for writing.

Aprile

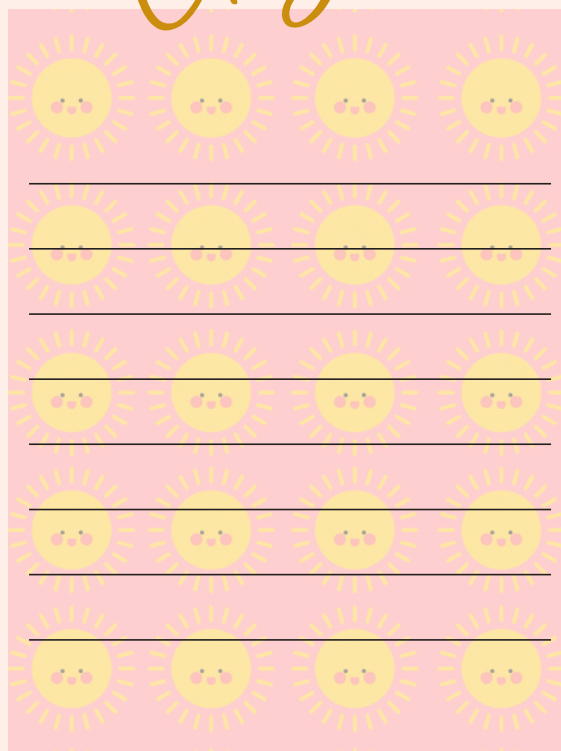


A vertical rectangular area with a white background. It features colorful Easter eggs in shades of teal, pink, orange, purple, grey, and brown. It contains seven horizontal black lines for writing.

Maggio



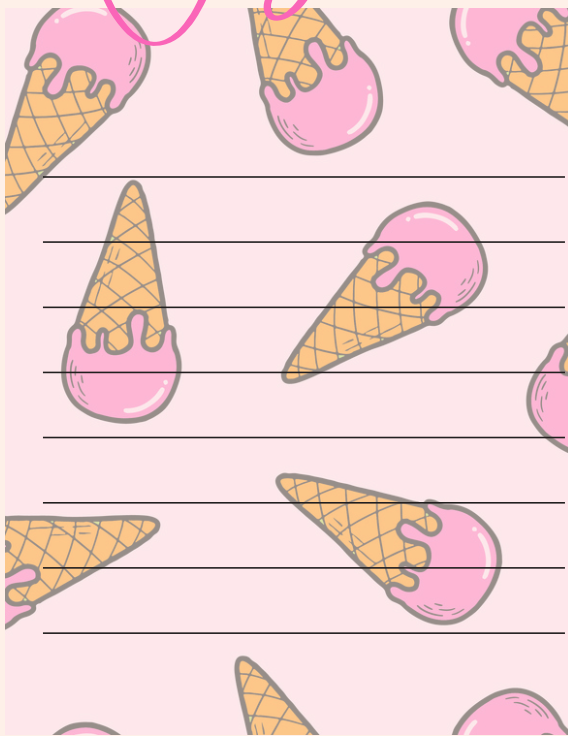
Giugno



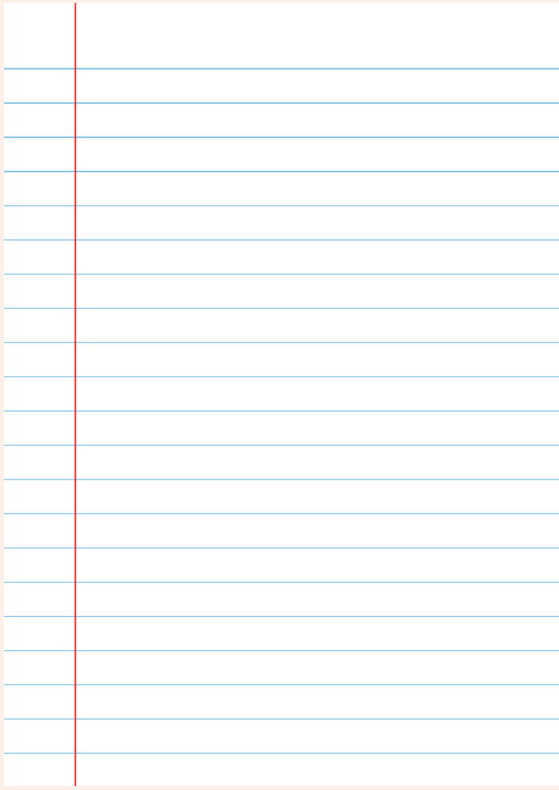
Luglio



Agosto



Settembre



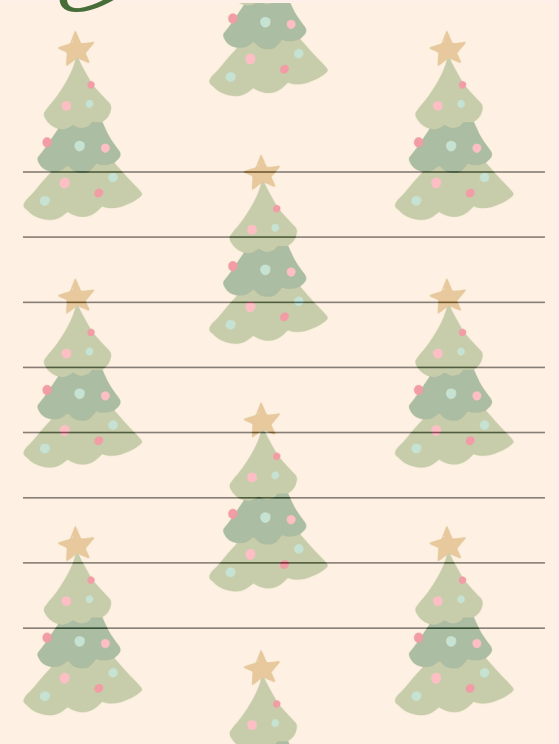
Ottobre



Novembre



Dicembre






# Guardiamo più da vicino

Ora che hai fatto mente locale sugli accadimenti più importanti di quest'anno, prenditi un momento per mettere nero su bianco le scelte che hai fatto, le cose portate a termine, quelle iniziate e lasciate a metà, quelle andate male.

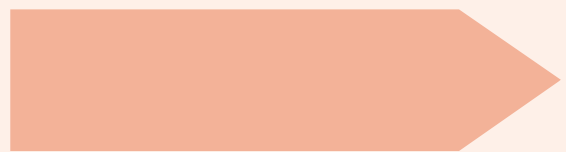
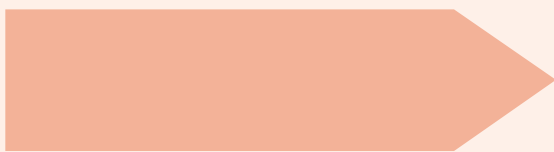
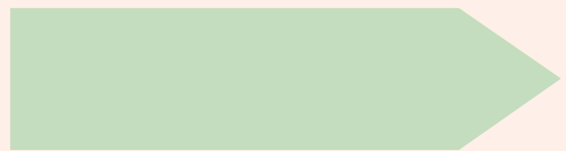
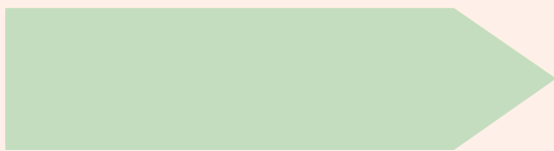
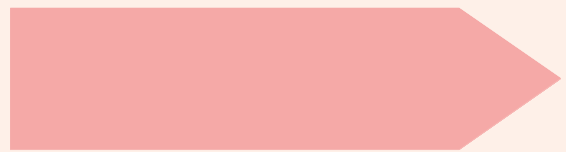
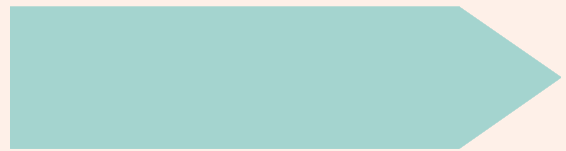
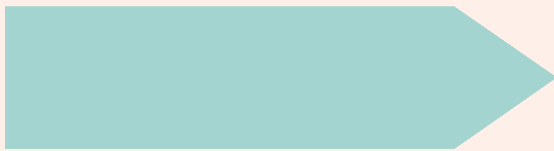
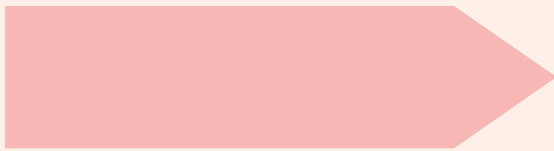
**Le divideremo in quattro aree:**

- 
- cura di te,
  - professione,
  - relazioni,
  - crescita personale.

# Cura di te



*Tutto quello che riguarda la cura della salute fisica ed emotiva, come: controlli medici, alimentazione, attività fisica, riposo e sonno; ma anche attività di svago e tempo libero come: palestra, cinema, concerti, meditazione, ecc.*



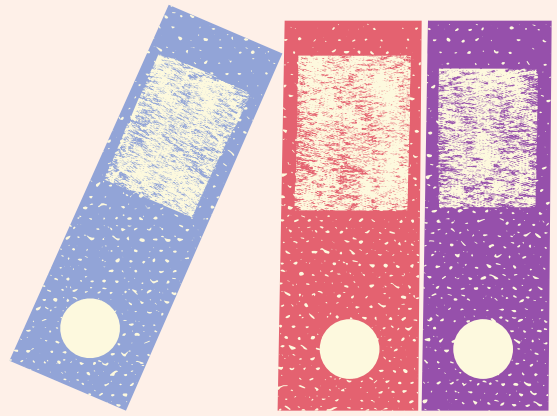
# Relazioni



*Attività o eventi significativi, rotture, litigi o momenti positivi in tutte le relazioni che contano con genitori, parenti, partner, figli, amici, colleghi.*



# Lavoro e/o studio

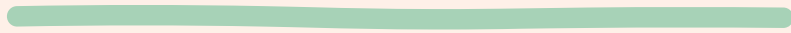
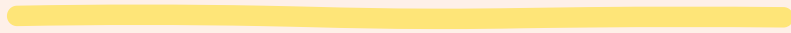
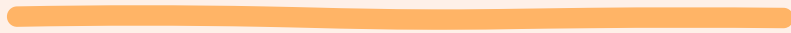
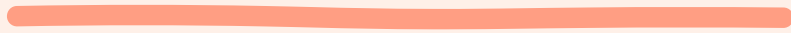


*Collaborazioni, progetti in cantiere, interrotti o falliti, attività in corso o concluse, guadagni e spese, aggiornamento professionale.*

Hand-drawn horizontal lines for writing, alternating in color: purple, orange, teal, and light orange.

# Crescita personale

*Include qualunque attività ti abbia aperto la mente, fatto crescere, evolvere, sperimentare, come: terapia personale, esperienze creative, viaggi, corsi di crescita personale, ecc.*



# La domanda giusta da farti

Ora, è il momento di fare un bilancio, ma attenzione: la sfida è riuscire a non usare un criterio esterno.

Abbandona la lente del "avrei dovuto", "dovrebbe essere così", "gli altri fanno così", "una persona normale farebbe così", "se fossi migliore farei così", ecc.

Per valutare ciò che è stato, ti chiedo di indossare una lente diversa, quella dei tuoi bisogni. Questo criterio interno deve guidare il tuo bilancio.



Dopo i primi due esercizi dovresti riuscire a proiettarti mentalmente l'anno trascorso come un film, nei suoi aspetti salienti: eventi, stati d'animo, situazioni.

*Prova a chiederti: "quali sono stati i miei reali bisogni durante l'anno?"*

Individua da uno a tre bisogni per ogni area; che tu li abbia soddisfatti o meno non importa, annotali. Lo scopo in questo momento è solo stare in ascolto e **osservare**.

*I miei bisogni  
nella cura di me*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*I miei bisogni  
nelle relazioni*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*I miei bisogni  
nella professione*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*I miei bisogni  
di crescita*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Vacchi piano col bilancio

Bene, è arrivato il momento di fare una valutazione. Lo scopo non è darti un voto di bravura o capacità guardando al risultato.

## Ci interessa il processo!

Facciamo un bilancio basato sui bisogni, per capire quando e perchè li hai onorati o sacrificati.



### *Esempio*

Potresti aver ridotto i tempi di lavoro ed esserne molto scontenta perché per i tuoi standard non hai lavorato abbastanza. Ma se fra i tuoi bisogni c'era il riposo o l'avere più tempo per te, probabilmente il ridurre il tempo di lavoro ha risposto ai tuoi bisogni.



E ora compila il prossimo esercizio...



*Ho onorato i miei bisogni quando:*

Area: cura di me

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Area: relazioni

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Area: professione

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Area: crescita

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Ho sacrificato i miei bisogni quando:*

Area: cura di me

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Area: relazioni

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Area: professione

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Area: crescita

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Parlati con sincerità

Guardare al passato con le lenti dei tuoi bisogni può essere faticoso e doloroso, frustrante addirittura, ma è un atto di amor proprio unico e potentissimo. Perché è il solo modo per cambiare qualcosa nella direzione del tuo vero bene.

Puoi fare il tuo bene, se riesci a parlarti con autenticità e sincerità. Per questo vorrei che rispondessi a queste domande.



Lo scopo è  
comprendere.  
E comprendere è  
necessario per  
cambiare, sempre.

In una scala da 0 a 10, quanto sei riuscita a rispondere ai tuoi bisogni? Fai una stima totale e colora le stelle corrispondenti.



In quale area della vita sei riuscita maggiormente a soddisfare i tuoi bisogni?


Cosa te lo ha permesso?

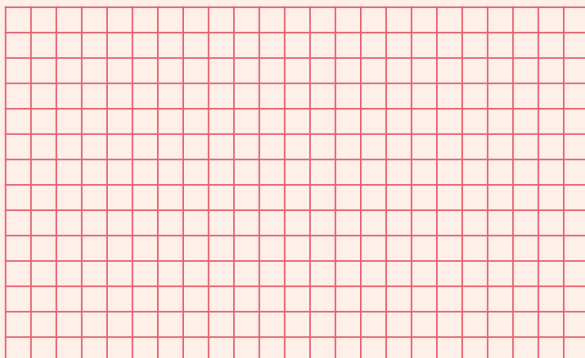



Che vantaggi desideravi avere?

- 
- 
- 
- 
- 

Che vantaggi reali hai avuto?

Che prezzo hai pagato? Che conseguenze negative ci sono state?



# Gli errori sono utili

Se negli esercizi precedenti hai sentito sorgere frustrazione o rabbia o rimpianto, non ti scoraggiare: puoi usare tutti questi preziosi vissuti!

Vai alla ricerca delle cose che pensi di aver sbagliato verso di te, le occasioni in cui hai messo da parte le tue necessità, le volte in cui hai seguito la direzione opposta ai tuoi bisogni reali. Scegline una significativa.

*Descrivi la situazione:*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## *E ora rispondi a queste domande:*

- quale errore hai fatto?
- in che altro modo avresti potuto agire?
- cosa avrebbe potuto aiutarti ad agire diversamente?
- cosa ti insegna questo errore sui tuoi bisogni?
- cosa ti insegna questo errore sul tuo funzionamento?
- che preziosa morale ha questa storia?





Puoi usare queste domande per analizzare anche altre situazioni che ti suscitano rimorso o rimpianto, in cui il tuo giudice interiore ti ha puntato contro il dito.

Spesso cresciamo con l'idea che non faccine passare una sia il modo migliore per non sbagliare più in futuro, ma nessuno al mondo si è mai sentito motivato a fare meglio partendo da critiche demolitive, giudizi e umiliazioni.

Quello che invece aiuta le persone a migliorare, a qualunque età, è comprendere le ragioni delle proprie scelte, valutarne le conseguenze e incoraggiarsi a fare meglio o riparare, dove possibile.



*Trattati con amorevolezza*



# Presente

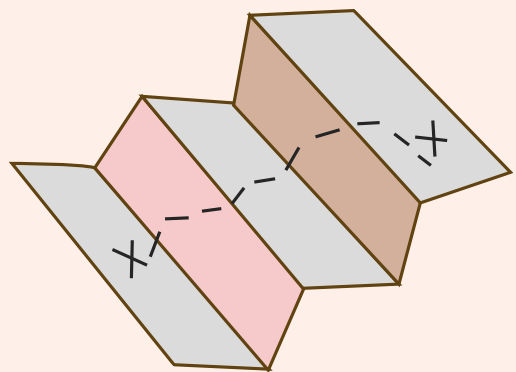


# Come si cambia?

Se vuoi cambiare qualcosa nel tuo futuro prossimo, devi sapere che servono tre condizioni:

- il cambiamento deve partire dalla base di un bisogno autentico,
- il cambiamento deve essere coerente con i tuoi valori personali,
- i tuoi bisogni e i tuoi valori personali devono essere bilanciati e non in conflitto.

*E adesso  
calibra la bussola*

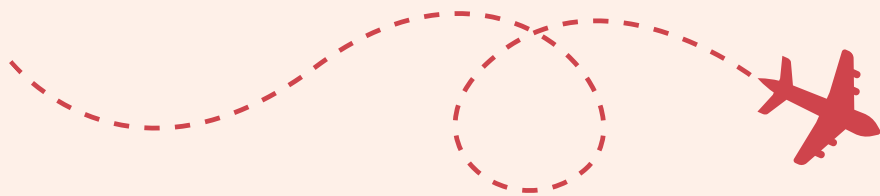


Prova a immaginare il cambiamento come un viaggio: quando parti hai bisogno di una meta da raggiungere, di una direzione da seguire e di un motore che ti permetta di fare questo viaggio.

## I tuoi bisogni funzionano come una bussola.

Non definiscono la tua meta, ma la direzione da seguire. Scegliere la direzione è fondamentale per raggiungere la meta e funziona se parti da ciò che davvero hai, dalle tue risorse reali.

### Esempio



*La mia meta è lanciare un business ma in questo momento il mio bisogno di riposo prevale su tutto, evidentemente sacrificarlo non mi avvicinerà alla meta: mi farà arrancare. Tenere conto di questo bisogno, non mi obbliga necessariamente a cambiare meta, ma solo a scegliere una direzione più adeguata (es. non mi dico che devo farlo entro due mesi, ma mi prendo prima un mese per ricaricare e poi quando mi sarò riposata abbastanza, passo all'attacco; il riposo in questo caso è esattamente parte della mia direzione verso la meta).*

Ma veniamo a te adesso.



*In questo momento della tua vita, quali sono i bisogni che stanno chiedendo di essere ascoltati?*

LET'S GO

ADVENTURE

Se è difficile individuarli, puoi partire dalle tue aree di insoddisfazione o sofferenza o disagio. In genere il malessere ci segnala proprio che qualche bisogno non è pienamente soddisfatto e richiede attenzione.

Forse è stato un anno molto intenso, potresti avere la sensazione di trascinarti e questo potrebbe voler dire che hai bisogno di riposo, di prenderti del tempo per te.

Oppure è stato un anno piatto e insoddisfacente, potresti avere la sensazione di apatia e indolenza e questo potrebbe suggerirti la necessità di dedicarti a qualcosa che abbia per te un significato e un valore.

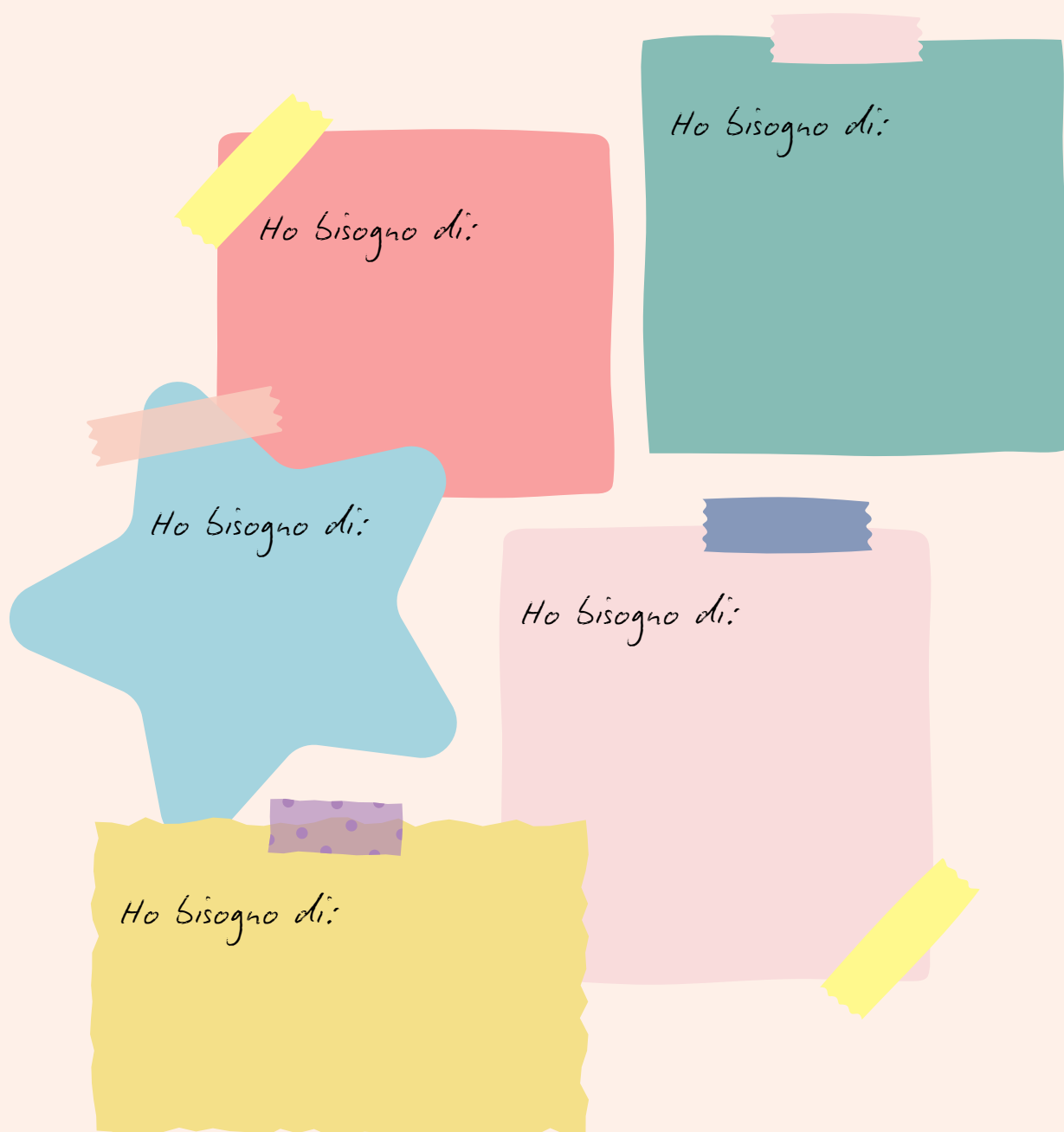
Se hai sentito spesso la solitudine, potresti avere bisogno di vicinanza e relazioni.

Magari il lavoro è stato assorbente e allora potresti sentire la necessità di frivolezza e spazi di libertà.

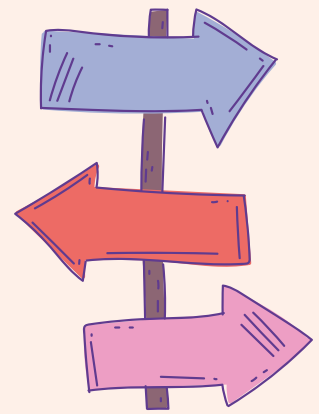
**Prova a fermarti un momento a pensare alle tue aree di disagio e a quale messaggio ti sta portando quel disagio.**

Quale bisogno sta provando a farsi ascoltare attraverso il tuo malessere? In quale area si collocano i tuoi bisogni?

Prova ad individuare i tuoi bisogni attuali e annotali.



# Traccia la direzione



I tuoi bisogni sono la tua bussola,  
sono ciò che ti indica la direzione da seguire.

Ora che li hai individuati, prova a tradurli in una direzione da seguire.

In quali aree della tua vita i tuoi bisogni sono più sacrificati in questo momento? Parti da qui per capire in che direzione vuoi muoverti per cambiare.

*Nell'area della cura di me,*

*per onorare il mio bisogno di*

*ciò che dovrei cambiare è*



Nell'area della professione,

per onorare il mio bisogno di

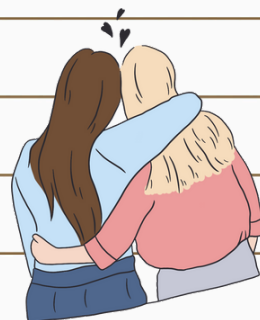


ciò che dovrei cambiare è

Nell'area delle relazioni,

per onorare il mio bisogno di

ciò che dovrei cambiare è





*Nell'area della mia crescita personale,*

*per onorare il mio bisogno di*

*ciò che dovrei cambiare è*



Ora che sei qui, è tutto pronto per partire per il tuo personale viaggio del cambiamento. Non dimenticare di mettere in valigia la cosa più importante: comprensione e gentilezza verso di te.

**just  
try**

# Il motore del cambiamento

Adesso che hai individuato le aree del cambiamento partendo dai tuoi bisogni, spostiamoci su ciò che ti permetterà di affrontare questa impresa: il motore del tuo cambiamento, quello che ti permetterà di dire "ne vale la pena" anche quando incontrerai delle difficoltà.



Ciò che dà valore alla nostra vita, ciò che ci fa sentire che sia degna di essere vissuta, dipende dall'allineamento del nostro vivere e i nostri valori.

Più i tuoi valori personali sono allineati con le tue scelte, più avrai la sensazione che la tua esistenza abbia un significato, un senso, un suo valore profondo.

Spesso nella vita quotidiana, le necessità, le abitudini, le lenti del "dovrei", il confronto con gli altri, ci fa perdere di vista questo allineamento coi nostri valori. E lì ci perdiamo. Perdiamo il senso per cui facciamo le cose.

I tuoi valori sono il motore del cambiamento, sono ciò che può aiutarti a cambiare la tua vita perché sia degna di essere vissuta.

Ti chiedo di prenderti un momento per ripensare ai valori chiave della tua vita, in questo momento. Se hai già fatto questo esercizio lo scorso anno, rifallo. I valori cambiano con noi nelle diverse fasi della vita, cambiano anche in base ai nostri bisogni attuali.



**Di seguito trovi un elenco non esaustivo che potrà orientarti nella tua riflessione.**

Scegli i valori che senti tuoi e se ne hai altri in mente, aggiungili. La cosa importante è che ti lasci guidare dalla tua pancia, la scelta deve essere viscerale e non razionale: scegli quelli che veramente senti dentro, non quelli che pensi dovresti avere.

accettazione	calma	fede	obbedienza
affidabilità	consapevolezza	flessibilità	onestà
agire etico	cooperazione	felicità	onore
aggressività	coraggio	forza	organizzazione
alleanza	correttezza	furbizia	orgoglio
altruismo	creatività	franchezza	pace
ambizione	crescita	gentilezza	pazienza
amicizia	determinazione	generosità	praticità
amore	devozione	giustizia	prudenza
animali	dignità	gratitudine	responsabilità
apertura	disciplina	impegno	saggezza
appartenenza	divertimento	indipendenza	salute
approvazione	dovere	integrità	semplicità
armonia	eccellenza	intelligenza	scoerta
autosufficienza	eleganza	intraprendenza	serenità
avventurare	empatia	lavorare duro	sfida
bellezza	educazione	leadership	tradizione
coerenza	equilibrio	lealtà	uguaglianza
compassione	fama	libertà	unicità
controllo	famiglia	natura	volontà



**Ora prova a rispondere a queste domande:**

*Quali sono i tuoi valori chiave? Scegline 5 che in questo momento senti più forti e importanti.*



--	--	--	--	--

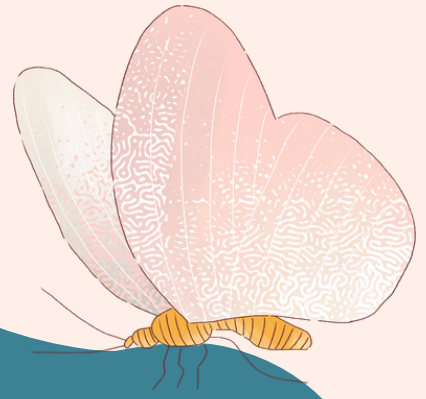
*Quali tra questi ti stanno già effettivamente guidando?*

*Quale ambito della tua vita li riflette già?*

	<input type="text"/>
	<input type="text"/>

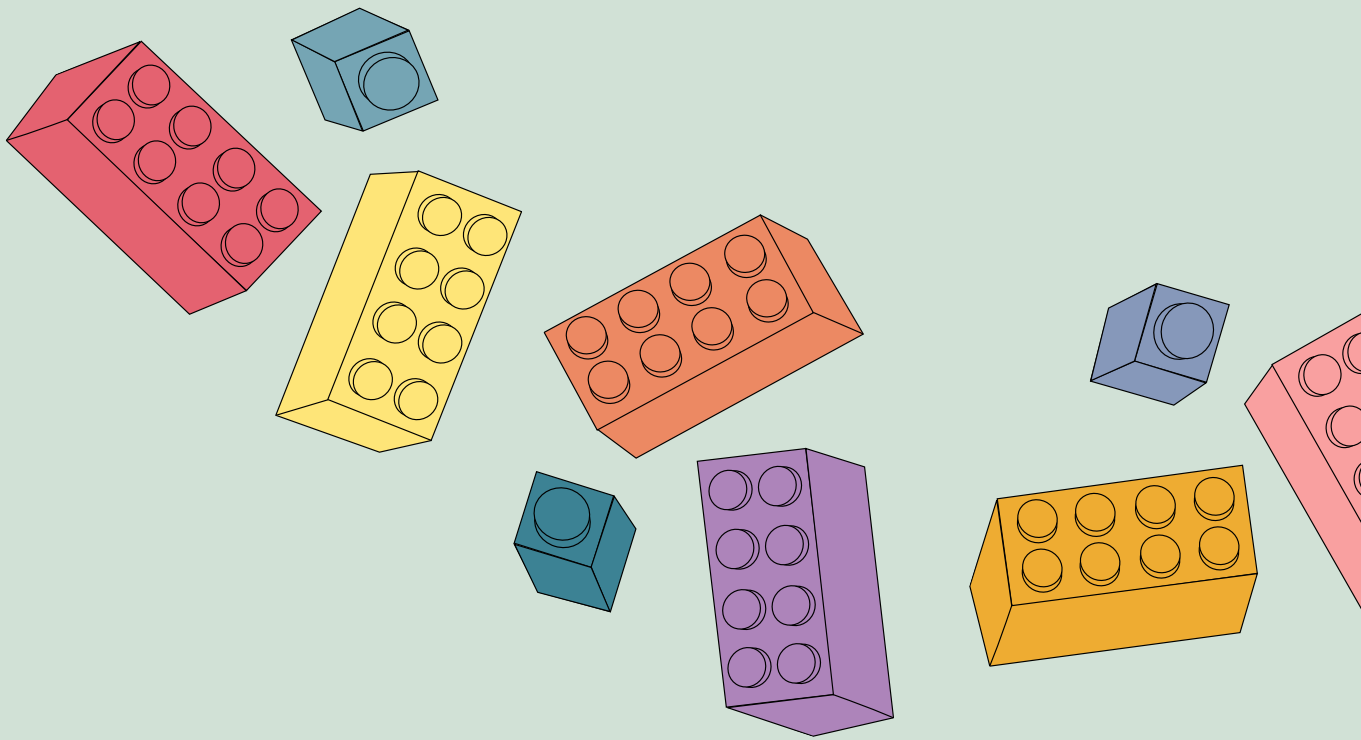
*In quale ambito hai ancora bisogno di portarli?*

	<input type="text"/>
	<input type="text"/>



La tua sfida  
è onorare i tuoi bisogni  
attraverso scelte quotidiane  
che rispecchino i tuoi valori





*Futuro*



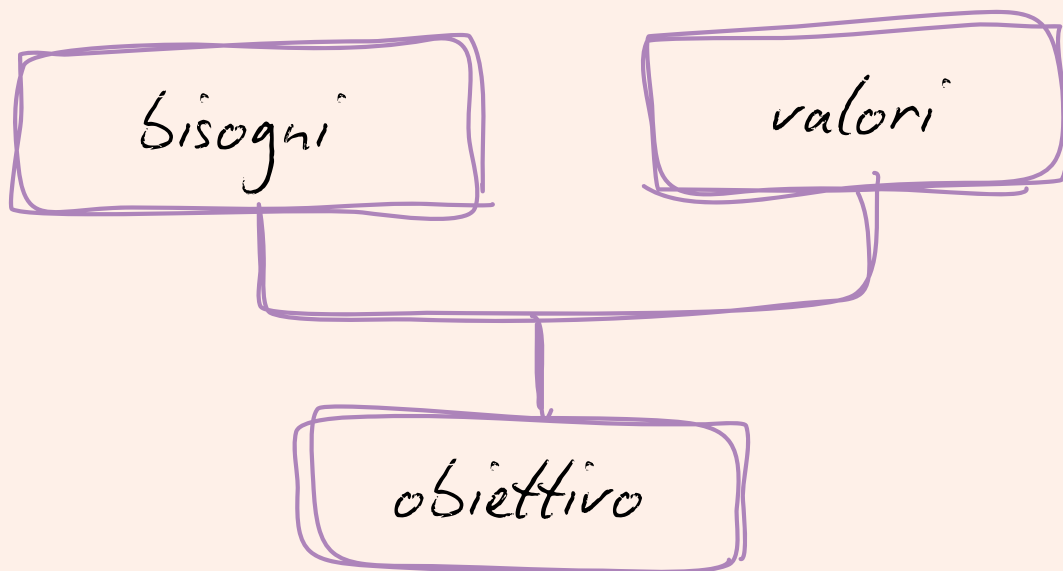
# Progetta la tua meta



È arrivato il momento di mettere insieme le cose e tradurle in una definizione chiara di cambiamento, in ciascuna delle quattro aree che abbiamo considerato negli esercizi. Perché sia fattibile, l'obiettivo deve essere uno per area.

Scegliere in cosa investire le nostre energie implica rinunciare a qualcos'altro: è una questione di priorità.

**Più un obiettivo è specifico, circoscritto nel tempo, coerente con valori e bisogni e più è raggiungibile.**







Nell'area della cura di me,

voglio farmi guidare dai miei valori di

---

---

---

per onorare i miei bisogni di

---

---

e per farlo mi impegno a  
(definisci il tuo obiettivo di cambiamento)

---

---

---

---

---

Nell'area delle relazioni,

voglio farmi guidare dai miei valori di

---

---

---

per onorare i miei bisogni di

---

---

e per farlo mi impegno a  
(definisci il tuo obiettivo di cambiamento)

---

---

---

---

---





Nell'area della professione,

voglio farmi guidare dai miei valori di

---

---

---

per onorare i miei bisogni di

---

---

e per farlo mi impegno a  
(definisci il tuo obiettivo di cambiamento)

---

---

---

---

---



Nell'area della crescita personale,

voglio farmi guidare dai miei valori di

---

---

---

per onorare i miei bisogni di

---

---

e per farlo mi impegno a  
(definisci il tuo obiettivo di cambiamento)

---

---

---

---

---

# Le tappe del viaggio

Un viaggio prevede sempre delle tappe e soprattutto, citando Lao Tsu, "comincia sempre con un passo".

Per questo ti sfido a tradurre la tua meta in tappe, ma soprattutto ti invito a definire la prima tappa, anzi il primo passo che ti metta nella direzione della tua meta.

**Mi raccomando però, le tappe devono sempre essere coerenti con bisogni e valori, area di cambiamento ed obiettivo.**

Tradotto: se ti sei riconosciuta il bisogno di avere più tempo per te e anche l'obiettivo di crescere professionalmente, un'azione coerente verso la meta non può essere quella di lavorare 18 ore al giorno. Piuttosto, eventualmente, scegliere a quali aspetti del lavoro dedicare più energia, così da averne altra da dedicare a te.



Butta giù un po' di idee, ma poi scegli l'azione più piccola da cui cominciare, davvero la più piccola. Questo perché le azioni piccole sono facilmente attuabili e ripetibili e ci mettono nella direzione giusta. Riuscendo ad applicarle aumenta la nostra autoefficacia, ci motiva ad andare avanti, si innesca un circolo virtuoso.



Prova a pensare a tre azioni piccole e pratiche in direzione del tuo obiettivo e poi scegline una, la più piccola fra le tre, che puoi iniziare ad applicare da oggi.

Per prendermi cura di me,  
posso iniziare da



Nelle relazioni posso cominciare da



Nella professione, posso partire da



Per la mia crescita personale,  
posso iniziare da





# Crea la tua àncora



Il cambiamento è fatto di tante piccole scelte di ogni giorno. Nel tran tran quotidiano è facile perdere di vista gli obiettivi e arenarsi durante il percorso.


Ma avere una visione di chi vuoi essere per te, delle motivazioni che ti stanno spingendo a cambiare, dei tuoi valori e priorità, tutto questo può ancorarti alla tua sfida di cambiamento.


Certo, ci saranno momenti in cui perderai di vista questa visione, altri in cui si sfocherà un pochino. Mettiamolo già in conto, succederà. Quello che dovrai fare allora sarà recuperarla per tornare in contatto con lei, col tuo motore del cambiamento.

**Quello che ti serve è un'àncora.**




Ecco qualche idea per dare forma alla tua àncora!  
Qualunque forma tu scelga, la cosa importante è che ti risuoni, che ti aiuti a riportarti a te, ai tuoi bisogni, ai tuoi valori personali, al senso che ha per te il cambiamento che vuoi portare avanti.

 Scegli un'immagine evocativa


 Crea un collage di immagini rappresentative


*Puoi stamparle e appenderle dove vuoi, oppure impostarle come sfondo del tuo smartphone o pc, per averle spesso sott'occhio*

 Individua una canzone significativa

 Inventa una formula magica

 Formula un mantra da ripetere quando serve

 Scegli una parola che racchiuda il senso di tutto il cambiamento e delle ragioni per cui vuoi attuarlo

 Stampa e attacca le frasi che trovi nelle prossime pagine dove puoi vederle spesso

it's okay to  
feel your  
feelings



be the best  
version of  
yourself



YOU  
FALL.



THEN YOU  
FLY AGAIN

YOU ARE  
SO MUCH  
STRONGER  
THAN YOU  
THINK

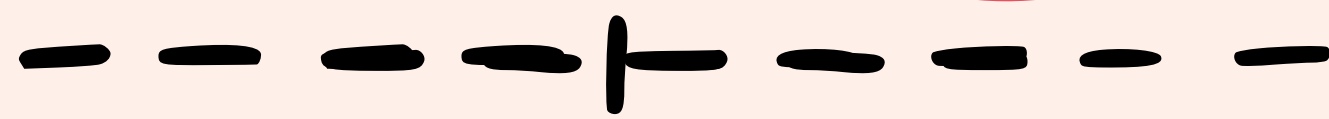


TOMORROW  
YOU CAN TRY  
AGAIN



you are  
enough

enjoy  
the  
Process



EMBRACE  
THE  
UNKNOWN

JUST  
TAKE IT  
ONE DAY  
AT A TIME



FAITH  
— over —  
FEAR

me  
time



# Ti è stato utile?

Questo ebook è un **regalo!**

Sentiti libera di inviarlo ad amici o persone a cui pensi possa fare bene riceverlo.

Grazie di aver condiviso il tuo viaggio con me



**Se hai trovato utile questo contenuto,  
ti chiedo di lasciare una recensione  
sul mio sito [cliccando qui.](#)**

**Per me è molto importante!**



Lo scopo di questa guida è di aiutarti praticamente a focalizzarti su di te, per scrivere giorno dopo giorno la tua storia. Non è un'operazione facile e potresti incontrare diverse difficoltà: **non demordere!**

Cambiare non è mai semplice e qualunque strada è piena di inciampi. Non è importante che tutto sia lineare, in qualche modo non conta nemmeno ciò che fai bensì le ragioni per cui lo fai.

Molto spesso è più facile a dirsi che a farsi, lo so!

Se provi scoraggiamento e confusione, non ti abbattere e piuttosto cerca l'aiuto di una specialista psicoterapeuta che possa aiutarti a calibrare la tua bussola interna e sostenerti in questo viaggio di cambiamento.

**Buona fortuna e buon viaggio!**

