DIARIO DI BORDO *di:*

Per tracciare ogni giorno la rotta da seguire
e le stelle in cielo da ringraziare

Ciao, sono **Valentina Sacco**, "esploratrice di nuove rotte" esperta di bisogni, risorse e relazione d'aiuto.

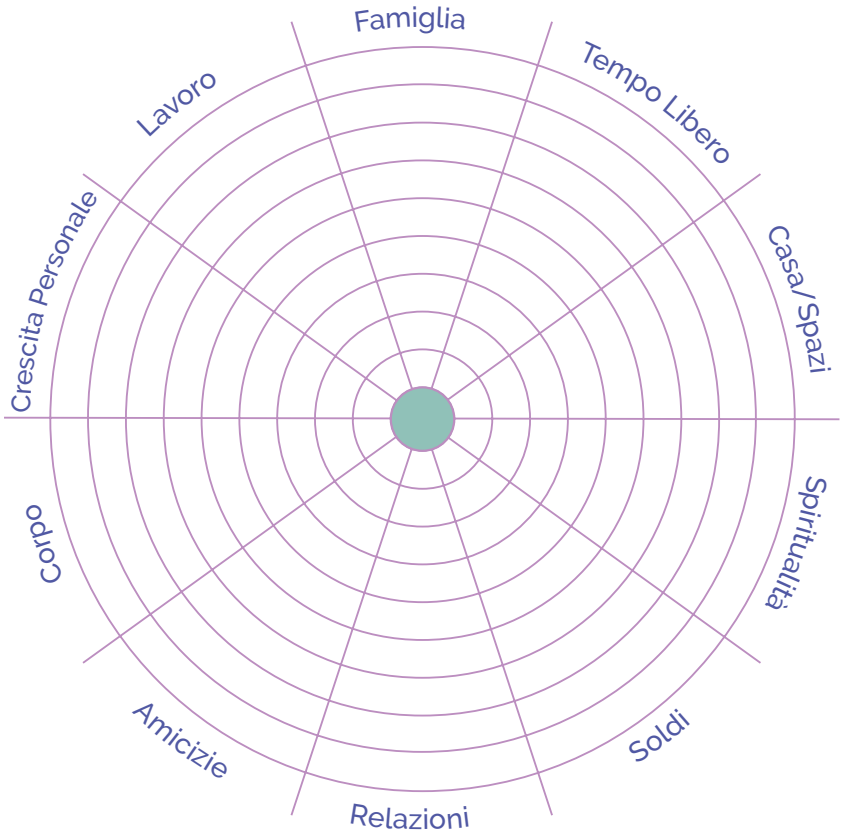
Insegno il Focusing, un Metodo di auto-aiuto ideato dal Dott. Gendlin collaboratore e ricercatore di Carl Rogers il padre della Psicologia Umanistica. Ti aiuto ad aiutarti, a riconoscere ciò che ti frena, mettere in ordine le tue necessità/bisogni e a creare spazio con, e grazie all 'ascolto del tuo corpo.
A volte sciogliendo grovigli o matasse, altre unendo puntini e anche se non ho la sfera di cristallo posso garantirti che imparando il Focusing, potrai riconnetterti alla tua intelligenza corporea segreta, recuperare energie e risorse da utilizzare per raggiungere i tuoi obiettivi e realizzare sogni e desideri. Insegno Focusing Base in Gruppo ai professionisti della relazione d'aiuto per la prevenzione allo stress e al Burn Out, la gestione delle emozioni e dei conflitti nelle relazioni personali e professionali. Ai singoli offro servizi on-line collegandoli alla formazione in Counselling ad indirizzo Psicosintetico (dal 2009), al coaching (2018), al Focusing (2016) e all'esperienza nello yoga e nello studio dei Testi Sacri (dal 2001).

Ho progettato il Diario di Bordo e l'ho chiamato così perché sono nata e cresciuta vicino al mare in giro per l'Italia, dato che mio padre era un sottufficiale della Marina Mercantile e provengo da una famiglia di Ufficiali della Marina Militare (nonni, zii, fratello), perciò sono molto affezionata al gergo marinaresco.

Se un giorno avrai bisogno di aiuto per cambiare rotta o affrontare l'ennesima tempesta, contattami.

© Valentinasacco.it

LA RUOTA DELLA VITA



Dai un punteggio ad ogni area da 1 a 10 e colora poi la fetta corrispondente

Obiettivi del mese di _____

Scrivi gli obiettivi di questo mese da 1 a 3, per ogni area della Ruota della Vita: gli obiettivi sono come delle boe lungo la tua rotta!

Famiglia _____

Tempo Libero _____

Casa/Spazi _____

Spiritualità _____

Soldi _____

Relazioni _____

Amicizie _____

Corpo/Salute _____

Crescita Personale/Aggiornamento _____

Lavoro _____

Obiettivi della settimana dal_____ al_____

Scegli 3 boe da raggiungere in questa prima settimana:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Quando le raggiungi ricordati di gratificarti con gesti di self-care, anche piccoli.

© Valentinasacco.it

Al risveglio

Giorno

Oggi sarà un successo se _____

_____

e se _____

Affermazione positiva:

Oggi sono _____

La sera, prima di dormire

Scrivi 3 cose possibilmente senza ripeterti

Sono grata di/per:

1. _____

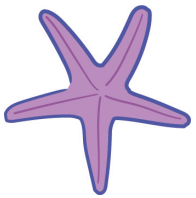
_____

2. _____

_____

3. _____

_____



Sono fiera di _____

_____

Se potessi migliorare qualcosa di oggi sarebbe (puoi migliorare solo te stessa, non gli altri) _____

Di questo giorno ricorderò volentieri _____

_____

_____

Al risveglio

Giorno

Oggi sarà un successo se _____

_____

e se _____

Affermazione positiva:

Oggi sono _____

La sera, prima di dormire

Scrivi 3 cose possibilmente senza ripeterti

Sono grata di/per:

1. _____

_____

2. _____

_____

3. _____

_____

Sono fiera di _____

_____

Se potessi migliorare qualcosa di oggi sarebbe (puoi migliorare solo te stessa, non gli altri) _____

Di questo giorno ricorderò volentieri _____

_____

_____

Al risveglio

Giorno

Oggi sarà un successo se _____

_____

e se _____

Affermazione positiva:

Oggi sono _____

La sera, prima di dormire

Scrivi 3 cose possibilmente senza ripeterti

Sono grata di/per:

1. _____

_____

2. _____

_____

3. _____

_____

Sono fiera di _____

_____

Se potessi migliorare qualcosa di oggi sarebbe (puoi migliorare solo te stessa, non gli altri) _____

Di questo giorno ricorderò volentieri _____

_____

_____



Al risveglio

Giorno

Oggi sarà un successo se _____

_____

e se _____

Affermazione positiva:

Oggi sono _____

La sera, prima di dormire

Scrivi 3 cose possibilmente senza ripeterti

Sono grata di/per:

1. _____

_____

2. _____

_____

3. _____

_____

Sono fiera di _____

_____

Se potessi migliorare qualcosa di oggi sarebbe (puoi migliorare solo te stessa, non gli altri) _____

Di questo giorno ricorderò volentieri _____

_____

_____

© Valentinasacco.it

Giorno
_____

Al risveglio

Oggi sarà un successo se _____
_____
e se _____

Affermazione positiva:
Oggi sono _____

La sera, prima di dormire

Sono grata di/per:
1. _____
_____
2. _____
_____
3. _____
_____

Scrivi 3 cose possibilmente senza ripeterti

Sono fiera di _____
_____

Se potessi migliorare qualcosa di oggi sarebbe (puoi migliorare solo te stessa, non gli altri) _____

Di questo giorno ricorderò volentieri _____
_____
_____

Giorno
_____

Al risveglio

Oggi sarà un successo se _____
_____
e se _____

Affermazione positiva:
Oggi sono _____

La sera, prima di dormire

Sono grata di/per:
1. _____
_____
2. _____
_____
3. _____
_____

Scrivi 3 cose possibilmente senza ripeterti

Sono fiera di _____
_____

Se potessi migliorare qualcosa di oggi sarebbe (puoi migliorare solo te stessa, non gli altri) _____

Di questo giorno ricorderò volentieri _____
_____
_____



© Valentinasacco.it

Giorno
_____

Al risveglio

Oggi sarà un successo se _____
_____
e se _____

Affermazione positiva:
Oggi sono _____

La sera, prima di dormire

Sono grata di/per:
1. _____
_____
2. _____
_____
3. _____
_____

Scrivi 3 cose possibilmente senza ripeterti

Sono fiera di _____
_____

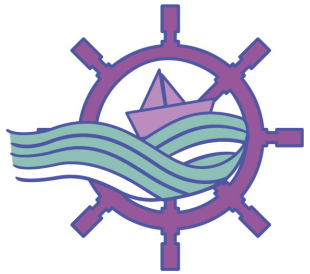
Se potessi migliorare qualcosa di oggi sarebbe (puoi migliorare solo te stessa, non gli altri) _____

Di questo giorno ricorderò volentieri _____
_____
_____

Obiettivi della settimana
dal_____
al_____

Scegli 3 boe da raggiungere la prossima settimana:
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Quando le raggiungi ricordati di gratificarti con gesti di self-care, anche piccoli.



Al risveglio

Giorno

Oggi sarà un successo se _____

_____

e se _____

Affermazione positiva:

Oggi sono _____

La sera, prima di dormire

Scrivi 3 cose possibilmente senza ripeterti

Sono grata di/per:

1. _____

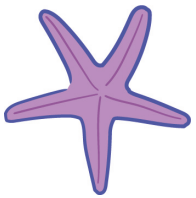
_____

2. _____

_____

3. _____

_____



Sono fiera di _____

_____

Se potessi migliorare qualcosa di oggi sarebbe (puoi migliorare solo te stessa, non gli altri) _____

Di questo giorno ricorderò volentieri _____

_____

_____

Al risveglio

Giorno

Oggi sarà un successo se _____

_____

e se _____

Affermazione positiva:

Oggi sono _____

La sera, prima di dormire

Scrivi 3 cose possibilmente senza ripeterti

Sono grata di/per:

1. _____

_____

2. _____

_____

3. _____

_____

Sono fiera di _____

_____

Se potessi migliorare qualcosa di oggi sarebbe (puoi migliorare solo te stessa, non gli altri) _____

Di questo giorno ricorderò volentieri _____

_____

_____

Al risveglio

Giorno

Oggi sarà un successo se _____

_____

e se _____

Affermazione positiva:

Oggi sono _____

La sera, prima di dormire

Scrivi 3 cose possibilmente senza ripeterti

Sono grata di/per:

1. _____

_____

2. _____

_____

3. _____

_____

Sono fiera di _____

_____

Se potessi migliorare qualcosa di oggi sarebbe (puoi migliorare solo te stessa, non gli altri) _____

Di questo giorno ricorderò volentieri _____

_____

_____



Al risveglio

Giorno

Oggi sarà un successo se _____

_____

e se _____

Affermazione positiva:

Oggi sono _____

La sera, prima di dormire

Scrivi 3 cose possibilmente senza ripeterti

Sono grata di/per:

1. _____

_____

2. _____

_____

3. _____

_____

Sono fiera di _____

_____

Se potessi migliorare qualcosa di oggi sarebbe (puoi migliorare solo te stessa, non gli altri) _____

Di questo giorno ricorderò volentieri _____

_____

_____

© Valentinasacco.it

Giorno
_____

Al risveglio

Oggi sarà un successo se _____
_____
e se _____

Affermazione positiva:
Oggi sono _____

La sera, prima di dormire

Sono grata di/per:
1. _____
_____
2. _____
_____
3. _____
_____

Scrivi 3 cose possibilmente senza ripeterti

Sono fiera di _____
_____

Se potessi migliorare qualcosa di oggi sarebbe (puoi migliorare solo te stessa, non gli altri) _____

Di questo giorno ricorderò volentieri _____
_____
_____

Giorno
_____

Al risveglio

Oggi sarà un successo se _____
_____
e se _____

Affermazione positiva:
Oggi sono _____

La sera, prima di dormire

Sono grata di/per:
1. _____
_____
2. _____
_____
3. _____
_____

Scrivi 3 cose possibilmente senza ripeterti

Sono fiera di _____
_____

Se potessi migliorare qualcosa di oggi sarebbe (puoi migliorare solo te stessa, non gli altri) _____

Di questo giorno ricorderò volentieri _____
_____
_____



© Valentinasacco.it

Giorno
_____

Al risveglio

Oggi sarà un successo se _____
_____
e se _____

Affermazione positiva:
Oggi sono _____

La sera, prima di dormire

Sono grata di/per:
1. _____
_____
2. _____
_____
3. _____
_____

Scrivi 3 cose possibilmente senza ripeterti

Sono fiera di _____
_____

Se potessi migliorare qualcosa di oggi sarebbe (puoi migliorare solo te stessa, non gli altri) _____

Di questo giorno ricorderò volentieri _____
_____
_____

Obiettivi della settimana
dal_____
al_____

Scegli 3 boe da raggiungere la prossima settimana:
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Quando le raggiungi ricordati di gratificarti con gesti di self-care, anche piccoli.



Al risveglio

Giorno

Oggi sarà un successo se _____

_____

e se _____

Affermazione positiva:

Oggi sono _____

La sera, prima di dormire

Scrivi 3 cose possibilmente senza ripeterti

Sono grata di/per:

1. _____

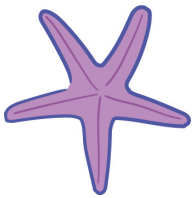
_____

2. _____

_____

3. _____

_____



Sono fiera di _____

_____

Se potessi migliorare qualcosa di oggi sarebbe (puoi migliorare solo te stessa, non gli altri) _____

Di questo giorno ricorderò volentieri _____

_____

_____

Al risveglio

Giorno

Oggi sarà un successo se _____

_____

e se _____

Affermazione positiva:

Oggi sono _____

La sera, prima di dormire

Scrivi 3 cose possibilmente senza ripeterti

Sono grata di/per:

1. _____

_____

2. _____

_____

3. _____

_____

Sono fiera di _____

_____

Se potessi migliorare qualcosa di oggi sarebbe (puoi migliorare solo te stessa, non gli altri) _____

Di questo giorno ricorderò volentieri _____

_____

_____

Al risveglio

Giorno

Oggi sarà un successo se _____

_____

e se _____

Affermazione positiva:

Oggi sono _____

La sera, prima di dormire

Scrivi 3 cose possibilmente senza ripeterti

Sono grata di/per:

1. _____

_____

2. _____

_____

3. _____

_____

Sono fiera di _____

_____

Se potessi migliorare qualcosa di oggi sarebbe (puoi migliorare solo te stessa, non gli altri) _____

Di questo giorno ricorderò volentieri _____

_____

_____



Al risveglio

Giorno

Oggi sarà un successo se _____

_____

e se _____

Affermazione positiva:

Oggi sono _____

La sera, prima di dormire

Scrivi 3 cose possibilmente senza ripeterti

Sono grata di/per:

1. _____

_____

2. _____

_____

3. _____

_____

Sono fiera di _____

_____

Se potessi migliorare qualcosa di oggi sarebbe (puoi migliorare solo te stessa, non gli altri) _____

Di questo giorno ricorderò volentieri _____

_____

_____

© Valentinasacco.it

Giorno
_____

Al risveglio

Oggi sarà un successo se _____
_____
e se _____

Affermazione positiva:
Oggi sono _____

La sera, prima di dormire

Sono grata di/per:
1. _____
_____
2. _____
_____
3. _____
_____

Scrivi 3 cose possibilmente senza ripeterti

Sono fiera di _____
_____

Se potessi migliorare qualcosa di oggi sarebbe (puoi migliorare solo te stessa, non gli altri) _____

Di questo giorno ricorderò volentieri _____
_____
_____

Giorno
_____

Al risveglio

Oggi sarà un successo se _____
_____
e se _____

Affermazione positiva:
Oggi sono _____

La sera, prima di dormire

Sono grata di/per:
1. _____
_____
2. _____
_____
3. _____
_____

Scrivi 3 cose possibilmente senza ripeterti

Sono fiera di _____
_____

Se potessi migliorare qualcosa di oggi sarebbe (puoi migliorare solo te stessa, non gli altri) _____

Di questo giorno ricorderò volentieri _____
_____
_____



© Valentinasacco.it

Giorno
_____

Al risveglio

Oggi sarà un successo se _____
_____
e se _____

Affermazione positiva:
Oggi sono _____

La sera, prima di dormire

Sono grata di/per:
1. _____
_____
2. _____
_____
3. _____
_____

Scrivi 3 cose possibilmente senza ripeterti

Sono fiera di _____
_____

Se potessi migliorare qualcosa di oggi sarebbe (puoi migliorare solo te stessa, non gli altri) _____

Di questo giorno ricorderò volentieri _____
_____
_____

Obiettivi della settimana
dal_____
al_____

Scegli 3 boe da raggiungere la prossima settimana:
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Quando le raggiungi ricordati di gratificarti con gesti di self-care, anche piccoli.



Al risveglio

Giorno

Oggi sarà un successo se _____

_____

e se _____

Affermazione positiva:

Oggi sono _____

La sera, prima di dormire

Scrivi 3 cose possibilmente senza ripeterti

Sono grata di/per:

1. _____

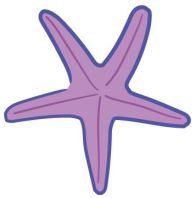
_____

2. _____

_____

3. _____

_____



Sono fiera di _____

_____

Se potessi migliorare qualcosa di oggi sarebbe (puoi migliorare solo te stessa, non gli altri) _____

Di questo giorno ricorderò volentieri _____

_____

_____

Al risveglio

Giorno

Oggi sarà un successo se _____

_____

e se _____

Affermazione positiva:

Oggi sono _____

La sera, prima di dormire

Scrivi 3 cose possibilmente senza ripeterti

Sono grata di/per:

1. _____

_____

2. _____

_____

3. _____

_____

Sono fiera di _____

_____

Se potessi migliorare qualcosa di oggi sarebbe (puoi migliorare solo te stessa, non gli altri) _____

Di questo giorno ricorderò volentieri _____

_____

_____

Al risveglio

Giorno

Oggi sarà un successo se _____

_____

e se _____

Affermazione positiva:

Oggi sono _____

La sera, prima di dormire

Scrivi 3 cose possibilmente senza ripeterti

Sono grata di/per:

1. _____

_____

2. _____

_____

3. _____

_____

Sono fiera di _____

_____

Se potessi migliorare qualcosa di oggi sarebbe (puoi migliorare solo te stessa, non gli altri) _____

Di questo giorno ricorderò volentieri _____

_____

_____



Al risveglio

Giorno

Oggi sarà un successo se _____

_____

e se _____

Affermazione positiva:

Oggi sono _____

La sera, prima di dormire

Scrivi 3 cose possibilmente senza ripeterti

Sono grata di/per:

1. _____

_____

2. _____

_____

3. _____

_____

Sono fiera di _____

_____

Se potessi migliorare qualcosa di oggi sarebbe (puoi migliorare solo te stessa, non gli altri) _____

Di questo giorno ricorderò volentieri _____

_____

_____

© Valentinasacco.it

Giorno
_____

Al risveglio

Oggi sarà un successo se _____
_____
e se _____

Affermazione positiva:
Oggi sono _____

La sera, prima di dormire

Sono grata di/per:
1. _____
_____
2. _____
_____
3. _____
_____

Scrivi 3 cose possibilmente senza ripeterti

Sono fiera di _____
_____

Se potessi migliorare qualcosa di oggi sarebbe (puoi migliorare solo te stessa, non gli altri) _____

Di questo giorno ricorderò volentieri _____
_____
_____

Giorno
_____

Al risveglio

Oggi sarà un successo se _____
_____
e se _____

Affermazione positiva:
Oggi sono _____

La sera, prima di dormire

Sono grata di/per:
1. _____
_____
2. _____
_____
3. _____
_____

Scrivi 3 cose possibilmente senza ripeterti

Sono fiera di _____
_____

Se potessi migliorare qualcosa di oggi sarebbe (puoi migliorare solo te stessa, non gli altri) _____

Di questo giorno ricorderò volentieri _____
_____
_____



© Valentinasacco.it

Giorno
_____

Al risveglio

Oggi sarà un successo se _____
_____
e se _____

Affermazione positiva:
Oggi sono _____

La sera, prima di dormire

Sono grata di/per:
1. _____
_____
2. _____
_____
3. _____
_____

Scrivi 3 cose possibilmente senza ripeterti

Sono fiera di _____
_____

Se potessi migliorare qualcosa di oggi sarebbe (puoi migliorare solo te stessa, non gli altri) _____

Di questo giorno ricorderò volentieri _____
_____
_____

Obiettivi della settimana
dal_____
al_____

Scegli 3 boe da raggiungere la prossima settimana:
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Quando le raggiungi ricordati di gratificarti con gesti di self-care, anche piccoli.



Al risveglio

Giorno

Oggi sarà un successo se _____

_____

e se _____

Affermazione positiva:

Oggi sono _____

La sera, prima di dormire

Scrivi 3 cose possibilmente senza ripeterti

Sono grata di/per:

1. _____

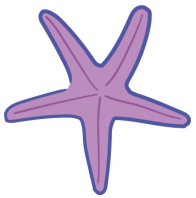
_____

2. _____

_____

3. _____

_____



Sono fiera di _____

_____

Se potessi migliorare qualcosa di oggi sarebbe (puoi migliorare solo te stessa, non gli altri) _____

Di questo giorno ricorderò volentieri _____

_____

_____

Al risveglio

Giorno

Oggi sarà un successo se _____

_____

e se _____

Affermazione positiva:

Oggi sono _____

La sera, prima di dormire

Scrivi 3 cose possibilmente senza ripeterti

Sono grata di/per:

1. _____

_____

2. _____

_____

3. _____

_____

Sono fiera di _____

_____

Se potessi migliorare qualcosa di oggi sarebbe (puoi migliorare solo te stessa, non gli altri) _____

Di questo giorno ricorderò volentieri _____

_____

_____

Al risveglio

Giorno

Oggi sarà un successo se _____

_____

e se _____

Affermazione positiva:

Oggi sono _____

La sera, prima di dormire

Scrivi 3 cose possibilmente senza ripeterti

Sono grata di/per:

1. _____

_____

2. _____

_____

3. _____

_____

Sono fiera di _____

_____

Se potessi migliorare qualcosa di oggi sarebbe (puoi migliorare solo te stessa, non gli altri) _____

Di questo giorno ricorderò volentieri _____

_____

_____



Al risveglio

Giorno

Oggi sarà un successo se _____

_____

e se _____

Affermazione positiva:

Oggi sono _____

La sera, prima di dormire

Scrivi 3 cose possibilmente senza ripeterti

Sono grata di/per:

1. _____

_____

2. _____

_____

3. _____

_____

Sono fiera di _____

_____

Se potessi migliorare qualcosa di oggi sarebbe (puoi migliorare solo te stessa, non gli altri) _____

Di questo giorno ricorderò volentieri _____

_____

_____

© Valentinasacco.it

Giorno

Al risveglio

Oggi sarà un successo se _____

_____

e se _____

Affermazione positiva:

Oggi sono _____

La sera, prima di dormire

Sono grata di/per:

Scrivi 3 cose possibilmente senza ripeterti

1. _____

_____

2. _____

_____

3. _____

_____

Sono fiera di _____

_____

Se potessi migliorare qualcosa di oggi sarebbe (puoi migliorare solo te stessa, non gli altri) _____

Di questo giorno ricorderò volentieri _____

_____

_____

Giorno

Al risveglio

Oggi sarà un successo se _____

_____

e se _____

Affermazione positiva:

Oggi sono _____

La sera, prima di dormire

Sono grata di/per:

Scrivi 3 cose possibilmente senza ripeterti

1. _____

_____

2. _____

_____

3. _____

_____

Sono fiera di _____

_____

Se potessi migliorare qualcosa di oggi sarebbe (puoi migliorare solo te stessa, non gli altri) _____

Di questo giorno ricorderò volentieri _____

_____

_____



© Valentinasacco.it

Giorno

Al risveglio

Oggi sarà un successo se _____

_____

e se _____

Affermazione positiva:

Oggi sono _____

La sera, prima di dormire

Sono grata di/per:

Scrivi 3 cose possibilmente senza ripeterti

1. _____

_____

2. _____

_____

3. _____

_____

Sono fiera di _____

_____

Se potessi migliorare qualcosa di oggi sarebbe (puoi migliorare solo te stessa, non gli altri) _____

Di questo giorno ricorderò volentieri _____

_____

_____

Prendi nota delle boe raggiunte questo mese: saranno la tua ancore di salvezza!

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

