

IL MIO DIARIO

SELF-CARE JOURNAL

take care
of your mind

WORKBOOK

WWW.LUDOVICAFANELLI.COM

Benvenuti!

Sono Ludovica, life-coach esordiente e autrice di libri scritti per "chi non ne può più", per chi desidera lasciare andare il passato, vivere il presente e pensare al futuro con leggerezza. Sono felice di condividere con voi questo spazio sicuro, intimo e gentile dove ritrovarvi. Un diario guidato per accompagnarvi nell'arte di prendersi cura di se stessi ogni giorno - con intenzione, con rispetto, con amore.

A chi è rivolto?

A chi ha bisogno di rimettere se stessa/o al centro, senza sensi di colpa.
A chi è stanca/o di correre e vuole finalmente scegliersi.
A chi cerca uno strumento concreto per fare spazio alla gratitudine e alla leggerezza, anche nei giorni storti.
A chi ha già fatto un pezzo di lavoro su di sé... e a chi non sa nemmeno da dove cominciare.

Ludovica Fanelli



A COSA SERVE?

A rallentare, osservare, e a focalizzare ciò che senti.
A riconoscere i tuoi bisogni prima che diventino urgenze.
A costruire abitudini sane senza ansia da prestazione.
A imparare a dire "no" senza sentirti in colpa e "sì" senza giustificarti.
A creare piccoli rituali quotidiani di cura, che funzionino per te.

COME USARE QUESTO WORKBOOK

Ecco come funziona il tuo Diario del Self-Care...

Prenderti cura di te non significa fare bagni di schiuma e accendere candele profumate (anche se aiutano). Significa imparare a riconoscere i tuoi bisogni prima che diventino esplosioni emotive. Significa smettere di metterti all'ultimo posto nella lista delle priorità.

Questo diario è un invito ad ascoltarti e a costruire una routine di cura che funzioni davvero per te, senza pressioni, senza perfezionismi, e soprattutto senza giudizio. Non è un diario qualsiasi. È uno spazio che puoi usare con flessibilità e libertà, seguendo la tua energia del momento. Ti accompagna con domande, riflessioni, e piccole pratiche che coltivano la consapevolezza.

SOMMARIO

Pagina 4 – I pilastri del Self-care

Le fondamenta su cui costruire una cura autentica e sostenibile, lontana dagli stereotipi.

Pagine 5–7 – Journaling semestrale

Suggerimenti di scrittura da fare ogni 6 mesi per fare il punto e ritrovare la direzione.

Pagine 8–10 – Domande mensili

Riflessioni da ripetere una volta al mese, per restare in contatto con te stessa nel tempo.

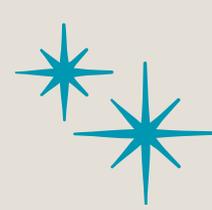
Pagine 11–12 – Routine quotidiana (o quasi)

Due pagine da stampare e usare ogni giorno, o quando ne senti il bisogno. Niente obblighi, solo presenza.

Pagina 12 – Conclusione e invito al prossimo passo

Per ricordarti che sei già in cammino... e che non sei sola.

- ✦ Non serve essere costanti, serve essere sinceri.
 - ✦ Non serve scrivere tanto, basta scrivere la verità.
 - ✦ Non serve fare tutto: anche una sola risposta può cambiare la tua giornata.
- Usalo a modo tuo. Ogni volta che ti senti lontana/o da te, torna qui.
È il tuo spazio. È il tuo tempo. È la tua cura.



Consapevolezza

Attività fisica

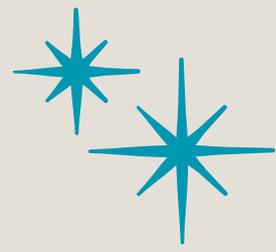
Sonno di qualità

I PILASTRI DEL SELF-CARE

Gratitudine

Perdono
(anche verso se stessi)

Alimentazione sana



JOURNALING SEMESTRALE Mese di _____

Cosa ti fa sentire potente?

Cosa ti fa sentire in controllo?

Cosa ti fa perdere controllo?

JOURNALING SEMESTRALE Mese di _____

Come ti senti fisicamente in questo periodo?

Scrivi tutti i tuoi obiettivi per i prossimi 3 mesi, grandi o piccoli?

Annota gli aspetti di una tua giornata perfetta.

JOURNALING MENSILE

Data _____

Quali sono le cinque cose che mi danno gioia e come posso integrarle nella mia routine quotidiana?

Quali sono alcuni modelli di pensiero negativi in cui tendo a cadere e come posso contrastarli o riformularli?

JOURNALING MENSILE

Data _____

C'è qualcosa che vorrei imparare o provare e come posso trovare il tempo per farlo?

Quali sono alcuni dei miei punti di forza e come posso utilizzarli per aumentare la mia sicurezza e raggiungere i miei obiettivi?

JOURNALING MENSILE

Data _____

Quali sono alcune delle cose per cui sono grato nella mia vita e come posso coltivare regolarmente un senso di gratitudine?

In che modo posso prendermi cura della mia salute fisica, ad esempio dormendo a sufficienza, mangiando bene e facendo regolarmente attività fisica?

Data _____

L M M G V S D

SELF-CARE PLANNER

3 COSE CHE MI HANNO RESO FELICE OGGI

- _____
- _____
- _____

COME MI SONO PRESA/O
CURA DI ME ?

- _____
- _____
- _____
- _____

QUANTA ACQUA OGGI?



IL MIO UMORE



COSA HO MANGIATO?

Colazione _____

Pranzo _____

Cena _____

Spuntini _____

ABITUDINI "YES"

- _____
- _____
- _____
- _____

ABITUDINI "NO"

- _____
- _____
- _____
- _____

take care of your mind

VUOI SAPERNE DI PIÙ?

Spero che queste pagine diventino per te un piccolo rifugio quotidiano. Un luogo in cui puoi rallentare, ascoltarti e ricordarti che prenderti cura di te non è un lusso, ma una scelta.

Questo diario è solo l'inizio.

Se senti che è arrivato il momento di lasciar andare ciò che non ti appartiene più — aspettative, colpe, ruoli stretti e sorrisi forzati — allora il **libro "Lasciare Andare"** è il **passo successivo** che potresti regalarti. Inquadrando questo QR Code, potrai scoprirlo e continuare questo viaggio di consapevolezza e liberazione.

Con affetto,
Ludo

SCRIVIMI PER FARMI
SAPERE COME È
ANDATA!

