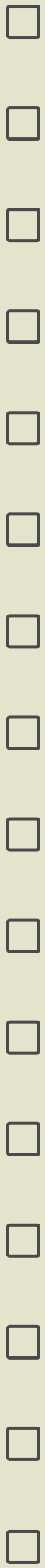


The background of the cover is a light beige color. It is decorated with various botanical and insect illustrations. In the top right corner, there is a large, detailed illustration of a plant with green leaves and clusters of small purple and white flowers. A dragonfly is perched on one of the leaves. In the center, a large, vibrant butterfly with green, blue, and yellow wings is shown in flight. To the left of the center, another butterfly with blue and purple wings is depicted. Scattered throughout the cover are numerous small, delicate flowers in white, yellow, and purple. The text 'DIARIO' is centered in a simple, dark green font. Below it, the words 'il mio' are written in a large, elegant, purple script font. Underneath that, the word 'TACCUINO' is printed in a dark green, all-caps, serif font. In the bottom right corner, the publisher's name 'DA CUORE A CUORE G.V.' is printed in a dark green, all-caps, serif font. Along the left edge of the cover, there is a vertical strip of ten small, empty square boxes, likely for a checklist or index.

DIARIO

*il mio*  
TACCUINO

DA CUORE A  
CUORE  
G.V



## IL TACCUINO DEL SILENZIO

IL TUO SPAZIO SETTIMANALE DI SCRITTURA E ASCOLTO

"NEL SILENZIO LA MENTE SI ACQUIETA, E LA PENNA INIZIA A MAPPARE  
L'ANIMA."

MESE: GIUGNO TEMA DEL MESE: IL PERDONO – LASCIAR ANDARE L'ANCORA  
DEL PASSATO

NOME DEL VIAGGIATORE: \_\_\_\_\_



BENVENUTA NEL TUO SILENZIO

QUESTO TACCUINO È UNA BUSSOLA PER LE TUE MAPPE INTERIORI. NON  
CERCARE LA BELLA GRAFIA, NON CORREGGERE LA GRAMMATICA.  
LASCIA CHE LA PENNA SCORRA SENZA GIUDIZIO. TROVA UN LUOGO  
TRANQUILLO, ACCENDI UNA CANDELA SE TI VA, FAI TRE RESPIRI PROFONDI... E  
INIZIA A SCRIVERE.

LE 3 REGOLE DEL TACCUINO:

SII ONESTA: NESSUNO LEGGERÀ QUESTE PAGINE, SONO SOLO TUE.  
NON FERMARE LA PENNA: SE NON SAI COSA SCRIVERE, SCRIVI "NON SO COSA  
SCRIVERE" FINCHÉ NON ARRIVA IL PENSIERO SUCCESSIVO.  
ACCOGLI IL VUOTO: IL SILENZIO PRIMA DELLA SCRITTURA È TERAPEUTICO.



SETTIMANA 1: L'INNOCENZA E LA FERITA

LA PRIMA TAPPA PER PERDONARE È RICONOSCERE DOVE FA MALE.

PENSA ALLA SITUAZIONE O ALLA PERSONA CHE SENTI DI DOVER PERDONARE (PUÒ ESSERE ANCHE TE STESSA). DESCRIVI L'EVENTO ACCADUTO IN TERZA PERSONA, COME SE FOSSI UNA SPETTATRICE ESTERNA CHE GUARDA UN FILM.

CHIUDI GLI OCCHI, RESPIRA E DESCRIVI I FATTI CRUDI.

SPAZIO PER LA TUA SCRITTURA:



☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐



☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

SETTIMANA 2: LA RABBIA E IL RISENTIMENTO

LA RABBIA È UN FUOCO CHE BRUCIA LA MANO DI CHI LA TRATTIENE.

SCRIVI UNA LETTERA DI SFOGO TOTALE A SPECCHIO. TIRA FUORI TUTTO IL NON DETTO, IL DOLORE, L'INGIUSTIZIA E LA RABBIA. QUESTA LETTERA NON SARÀ MAI SPEDITA. È IL TUO SPAZIO SACRO PER URLARE SU CARTA.

SPAZIO PER LA TUA SCRITTURA:



☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐



SETTIMANA 3: LA PROSPETTIVA DELL'ALTRO

COMPRENDERE LE FRAGILITÀ ALTRUI NON SIGNIFICA GIUSTIFICARE, MA LIBERARSI.

LA TRACCIA DI SCRITTURA: PROVA A IMMAGINARE LA STORIA DAL PUNTO DI VISTA DELLA PERSONA (O DELLA SITUAZIONE) CHE TI HA FERITO. QUALI ERANO LE SUE PAURE? QUALI I SUOI LIMITI O LE SUE FERITE IN QUEL MOMENTO? COSA L'HA SPINTA AD AGIRE COSÌ?

SPAZIO PER LA TUA SCRITTURA:





☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐



SETTIMANA 4: IL RILASCIO

IL PERDONO È UN DONO CHE FAI A TE STESSA PER TORNARE A CAMMINARE LEGGERA.  
COSA SCELGO DI PORTARE CON ME COME INSEGNAMENTO DA QUESTA FERITA? COSA SCELGO,  
OGGI, DI LASCIARE ANDARE NEL SILENZIO?  
SCRIVI LA TUA FORMULA DI LIBERAZIONE  
(ES. "IO TI RINGRAZIO E TI RILASCIO").  
SPAZIO PER LA TUA SCRITTURA:



☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐



I PENSIERI  
DI

.....

.....

.....



☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

