

Il diario della Gratitudine





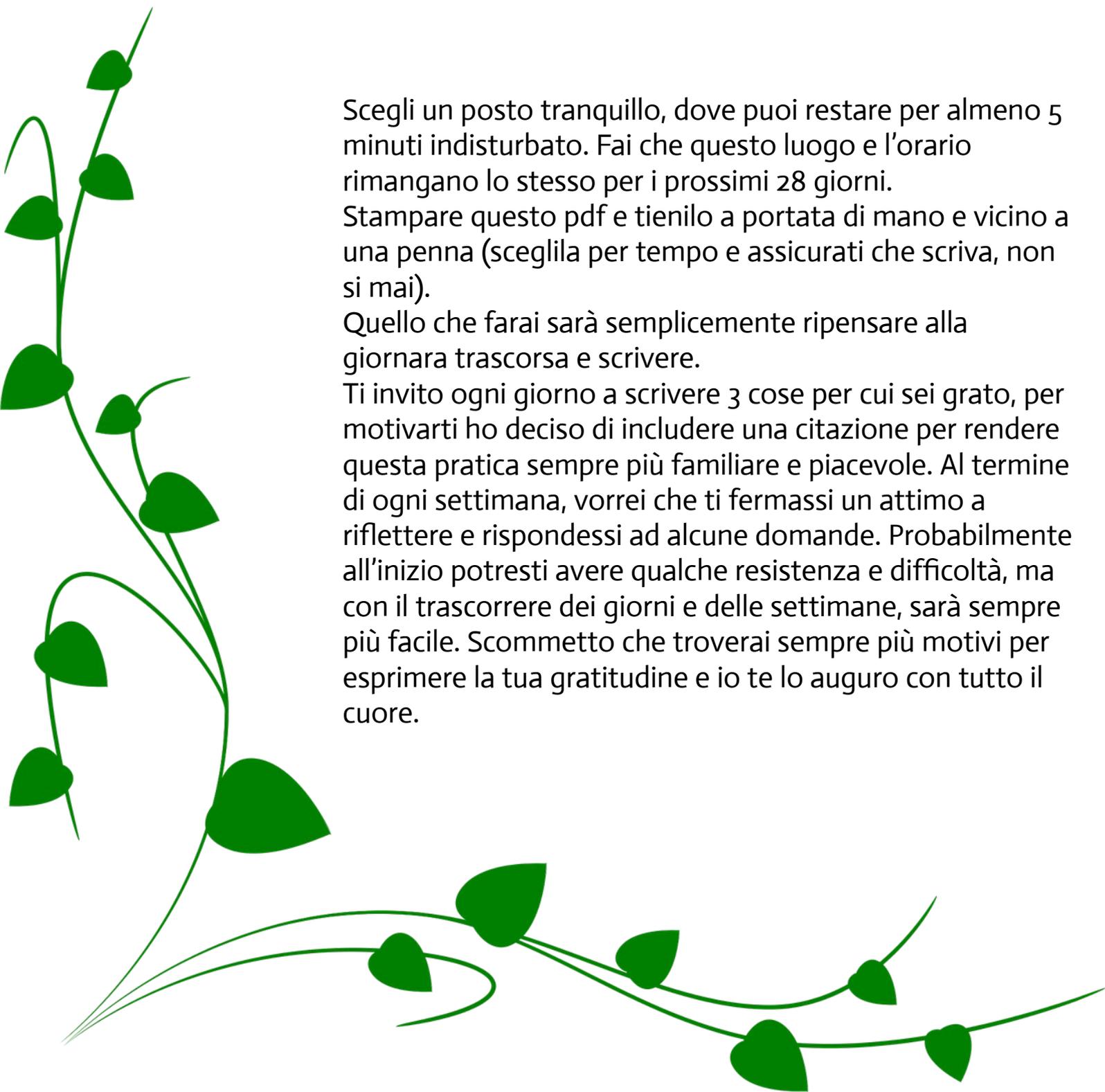
Come usare questo diario

Scegli un posto tranquillo, dove puoi restare per almeno 5 minuti indisturbato. Fai che questo luogo e l'orario rimangano lo stesso per i prossimi 28 giorni.

Stampare questo pdf e tienilo a portata di mano e vicino a una penna (sceglila per tempo e assicurati che scriva, non si mai).

Quello che farai sarà semplicemente ripensare alla giornata trascorsa e scrivere.

Ti invito ogni giorno a scrivere 3 cose per cui sei grato, per motivarti ho deciso di includere una citazione per rendere questa pratica sempre più familiare e piacevole. Al termine di ogni settimana, vorrei che ti fermassi un attimo a riflettere e rispondessi ad alcune domande. Probabilmente all'inizio potresti avere qualche resistenza e difficoltà, ma con il trascorrere dei giorni e delle settimane, sarà sempre più facile. Scommetto che troverai sempre più motivi per esprimere la tua gratitudine e io te lo auguro con tutto il cuore.



Pronto per iniziare
questo viaggio e questa nuova
avventura?

Ottimo, buon inizio e buona gratitudine!





Settimana 1

Giorno 1

*“La mattina quando vi alzate, fate un sorriso al vostro cuore,
al vostro stomaco, ai vostri polmoni, al vostro fegato.
Dopo tutto, molto dipende da loro.”
Thich Nhat Hanh*

Scrivi tre cose per cui sei grato oggi

1) _____

2) _____

3) _____

Giorno 2

*“Nella vita ordinaria noi raramente ci rendiamo conto
che riceviamo molto di più di ciò che diamo,
e che è solo con la gratitudine che la vita si arricchisce.”
Dietrich Bonhoeffer*

Scrivi tre cose per cui sei grato oggi

1) _____

2) _____

3) _____

Giorno 3

“Impara ad amare ciò che desideri ma anche ciò che gli assomiglia. Sii esigente e sii paziente. È Natale ogni mattino che vivi. Scarta con cura il pacco dei giorni. Ringrazia, ricambia, sorridi.”
Stefano Benni

Scrivi tre cose per cui sei grato oggi

1) _____

2) _____

3) _____

Giorno 4

“La gratitudine, è il paradiso di per se stessa.”
Rumi

Scrivi tre cose per cui sei grato oggi

1) _____

2) _____

3) _____

Giorno 5

*“Se la sola preghiera che dirai mai nella tua intera vita è 'grazie,'
quella sarà sufficiente.”
Meister Eckhart*

Scrivi tre cose per cui sei grato oggi

1) _____

2) _____

3) _____

Giorno 6

*“Il bisogno di apprezzamento è un desiderio profondo dell'inconscio di ogni
persona che incontri. Soddisfacendo questo bisogno, diventerai una delle
persone più popolari nel tuo mondo. E qual è la chiave per esprimere gratitudine
e apprezzamento? Semplice. Basta dire grazie in ogni occasione.”
Brian Tracy*

Scrivi tre cose per cui sei grato oggi

1) _____

2) _____

3) _____

Giorno 7

*“Più riconosci ed esprimi gratitudine per le cose che hai,
più cose avrai per cui esprimere gratitudine.”
(Zig Ziglar)*

Scrivi tre cose per cui sei grato oggi

1) _____

2) _____

3) _____

E allora come è andata la tua prima settimana in compagnia della gratitudine?
E' stata difficile, hai trovato quei 5 minuti di tempo per scrivere e ripensare a tutte le cose belle che ti sono successe?
Quali emozioni hai provato?
Sei riuscito a essere costante?
Scrivi e lascia che quello che hai provato riaffiori, senza giudizio, senza sensi di colpa.



Settimana 2

Giorno 8

"Il segreto per ottenere ciò che volete è apprezzare completamente questo momento. Se sentite gratitudine per questo istante, tutto ciò che vi capiterà scaturirà da esso. Sarete ispirati a fare una certa cosa e passerete al punto più in alto; ma, per passare al punto più in alto, dovete vivere con gratitudine il momento presente."

Joe Vitale

Scrivi tre cose per cui sei grato oggi

1) _____

2) _____

3) _____

Giorno 9

"La gratitudine ti aiuta a crescere e migliorare; la gratitudine porta gioia e risate nella tua vita e nella vita di tutti coloro che ti circondano"

(Eileen Caddy)

Scrivi tre cose per cui sei grato oggi

1) _____

2) _____

3) _____

Giorno 10

“Quando ti svegli al mattino, rendi grazie per la luce del giorno, per la tua vita e per la tua forza. Rendi grazie per il tuo cibo, e per la gioia di vivere. Se non vedi motivi per cui rendere grazie, la colpa è dentro te stesso.”

Tecumseh

Scrivi tre cose per cui sei grato oggi

1) _____

2) _____

3) _____

Giorno 11

*“Più sei riconoscente per tutto il bene che arriva nella tua vita,
più la tua mente si avvicina ed entra in contatto con quel potere nella vita
che permette di produrre un bene più grande.”*

Christian Daa Larson

Scrivi tre cose per cui sei grato oggi

1) _____

2) _____

3) _____

Giorno 12

*"La gratitudine è la più squisita forma di cortesia."
Francois de la Rochefoucauld*

Scrivi tre cose per cui sei grato oggi

1) _____

2) _____

3) _____

Giorno 13

*"Il segreto per attrarre l'abbondanza nella vita è la gratitudine."
Kriyananda*

Scrivi tre cose per cui sei grato oggi

1) _____

2) _____

3) _____

Giorno 14

*“La gratitudine è la vibrazione più pura che oggi esista sul pianeta.”
Abraham-Hicks*

Scrivi tre cose per cui sei grato oggi

1) _____

2) _____

3) _____

E allora come è andata la seconda settimana in compagnia della gratitudine?

E' stato più facile?

Cominci a vedere e a sentire i benefici anche a livello emotivo?

Come ti sembra la vita? Più bella forse?

Rispondi qui sotto di getto senza pensarci troppo.



Settimana 3

Giorno 15

"Nessuno è più povero di colui che non ha gratitudine. La gratitudine è una moneta che possiamo coniare da soli, e spendere senza timore di fallimento."

Fred De Witt Van Amburgh

Scrivi tre cose per cui sei grato oggi

1) _____

2) _____

3) _____

Giorno 16

"Tieni chi ami vicino a te, digli quanto bisogno hai di loro, amali e trattali bene, trova il tempo per dirgli "mi dispiace", "perdonami", "per favore", "grazie" e tutte le parole d'amore che conosci."

Gabriel Garcia Marquez

Scrivi tre cose per cui sei grato oggi

1) _____

2) _____

3) _____

Giorno 17

"La gioia è la più semplice forma di gratitudine."

Karl Barth

1) _____

2) _____

3) _____

Giorno 18

"Il sentimento di gratitudine è una delle espressioni più evidenti della capacità di amare. La gratitudine è un fattore essenziale per stabilire il rapporto con l'oggetto buono e per poter apprezzare la bontà degli altri e la propria."

Melanie Klein

Scrivi tre cose per cui sei grato oggi

1) _____

2) _____

3) _____

Giorno 19

*“Ogni volta che ci ricordiamo di dire “grazie”,
sperimentiamo niente di meno che il paradiso in terra.”
Sarah Ban Breathnach*

Scrivi tre cose per cui sei grato oggi

1) _____

2) _____

3) _____

Giorno 20

*“Noi diamo spesso per scontate proprio le cose
che più meritano la nostra gratitudine.”
Cynthia Ozick*

Scrivi tre cose per cui sei grato oggi

1) _____

2) _____

3) _____

Giorno 21

*"Dicendo "grazie" tu crei amore."
Daphne Rose Kingma*

Scrivi tre cose per cui sei grato oggi

1) _____

2) _____

3) _____

Wow, hai terminato la terza settimana! Complimenti, sono fiera di te!
E allora dimmi la verità, cominci a prendere confidenza nel ringraziare?
Qualcosa mi dice che il mondo attorno a te sta assumendo nuovi colori e sapori. Hai portato attenzione a quello che hai mangiato? A quello che hai visto fuori, hai osservato la natura, il cielo? Sì, sicuro? Se è così fantastico, altrimenti ti esorto a farlo nella quarta settimana. Vedrai quante cose scoprirai, ne rimarrai sorpreso dalle novità che ti circondano e che avevi sempre sotto gli occhi.
Scrivi tutto ciò che la gratitudine ti ha fatto capire in queste tre settimane di pratica quotidiana. Ti sei sentito più presente? La tua consapevolezza è aumentata? Come sono i tuoi pensieri?



Settimana 4

Giorno 22

"Provare gratitudine e non esprimerla è come incartare un regalo e non darlo."

William Arthur Ward

1) _____

2) _____

3) _____

Giorno 23

"E sii grato per tutto quello che hai, la gratitudine è importante. L'universo ama le persone grate, più siete grati, più l'Universo vi darà cose per cui ringraziare."

Louise L. Hay

Scrivi tre cose per cui sei grato oggi

1) _____

2) _____

3) _____

Giorno 24

“Nella vita ordinaria noi raramente ci rendiamo conto che riceviamo molto di più di ciò che diamo, e che è solo con la gratitudine che la vita si arricchisce.”

Dietrich Bonhoeffer

1) _____

2) _____

3) _____

Giorno 25

“Dobbiamo essere grati alle persone che ci rendono felici, sono i premurosi giardinieri che fanno fiorire la nostra anima.”

Marcel Proust

Scrivi tre cose per cui sei grato oggi

1) _____

2) _____

3) _____

Giorno 26

“Pronuncia la parola magica “grazie”. Dilla ad alta voce, gridala dai tetti, sussurrala a te stesso, declamala a mente e poi sentila nel tuo cuore: l’importante è che, da oggi in poi, tu la porti sempre con te.”

Rhonda Byrne

Scrivi tre cose per cui sei grato oggi

1) _____

2) _____

3) _____

Giorno 27

“Non aspettarti gratitudine perché hai condiviso qualcosa. No, sii grato tu stesso, perché quella persona è stata disposta ad ascoltare la tua canzone, a guardare la tua danza. Siile grato, perché quando sei venuto per dare, non ti ha respinto. Avrebbe potuto respingerti.”

Osho

Scrivi tre cose per cui sei grato oggi

1) _____

2) _____

3) _____

_____ Gi

Giorno 28

“La parola grazie è un ingrediente essenziale nella tua ricetta di salute, pace e manifestazione di ciò che desideri. Dire, pensare o scrivere questa parola aumenta immediatamente i tuoi livelli di energia, perciò esercitati a pronunciarla tutto il giorno. Presta attenzione all’effetto a onde che si innesca quando ringrazi, a partire dal tuo cuore traboccante di gratitudine al sorriso degli altri. E noi angeli aggiungiamo il nostro apprezzamento per la tua disponibilità a essere un messaggero di questo dono: grazie.”
Doreen Virtue

Scrivi tre cose per cui sei grato oggi

1) _____

2) _____

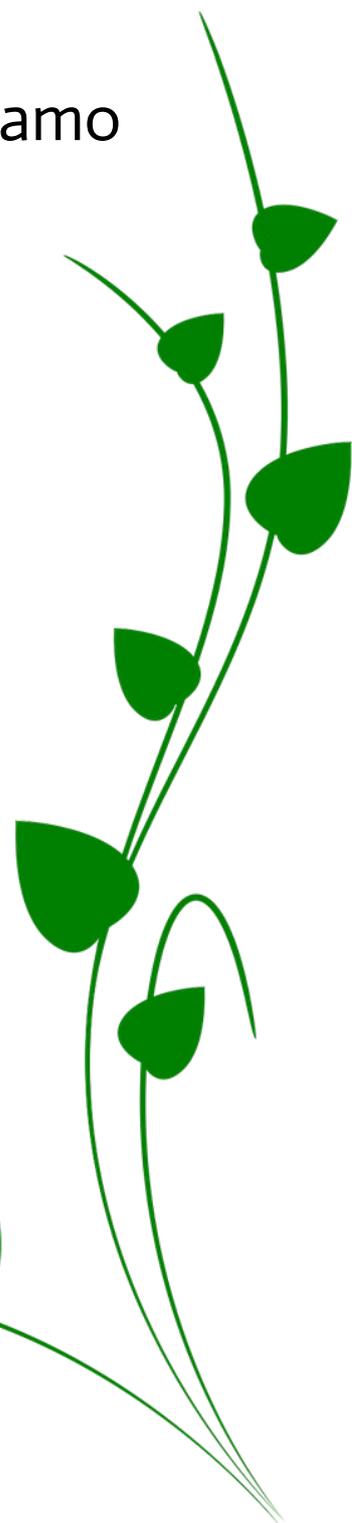
3) _____

Sei giunto alla quarta e ultima settimana per quanto riguarda questo piccolo viaggio assieme, come ti senti? Come stai dopo 28 giorni di pratica della gratitudine? Sei soddisfatto?

Su scrivi e segui il flusso, non risparmiarti.



“Alziamoci in piedi
per ringraziare per il fatto che se non abbiamo
imparato molto,
almeno abbiamo imparato un po',
e se non abbiamo imparato un po',
almeno non ci siamo ammalati,
e se ci siamo ammalati,
almeno non siamo morti.
Perciò siamo grati.
Ci sarà sempre qualcosa
per cui vale la pena di ringraziare.”
Buddha



Il viaggio continua...

Ebbene sì non bastano 28 giorni per ricevere benefici e doni dall'universo, mi dispiace darti questa brutta notizia. Ma c'è una bella notizia, arrivato a questo punto dubito che tu voglia abbandonare questa opportunità di realizzare i tuoi desideri e sogni. Se la gratitudine ti porta ad avere una mente positiva, ottimista e produttiva perché smettere di alimentarla?

Hai presente il famoso passo della Bibbia che dice: "Perché a chiunque ha sarà dato e sarà nell'abbondanza; ma a chi non ha sarà tolto anche quello che ha." Detto così non suona bene, vero? Appunto, la scrittrice Rhonda Byrne infatti, nel suo libro *The magic* (che ti straconsiglio) ne dà una chiave di lettura molto interessante che merita la tua attenzione. Ecco come dovrebbe essere interpretato: "Perché a chiunque ha gratitudine sarà dato e sarà nell'abbondanza; ma a chi non ha gratitudine sarà tolto anche quello che ha."

Quindi quello che ti consiglio di fare è di continuare a ringraziare ogni giorno e per quanto tempo? Per sempre, senza limiti, non c'è fine alla gratitudine e se decidi di imboccare questa strada te ne accorgerai.

Grazie per essere stato qui e aver praticato con questa mia guida, spero di averti aiutato e cambiato in meglio la vita.

Buona vita e buon proseguimento.

Se ti va, restiamo in contatto. Se hai scaricato questo pdf vuol dire che ti sei iscritto alla mia newsletter e per questo ti ringrazio. Continua a seguirmi anche sui social per non perderti i miei prossimi articoli sulla consapevolezza, l'alimentazione vegana, la crescita personale e il benessere fisico e mentale.

Ti aspetto!

Michela

