

Il mio diario dell'umore e delle emozioni



Rebecca Gilmozzi - Psicologa Psicoterapeuta

Questo minidiario è realizzato per chiunque desideri conoscere, fronteggiare le proprie emozioni e la natura dei propri pensieri in maniera più consapevole.

La nostra mente a volte ci rende le cose difficili, possiamo vivere periodi della nostra vita con sofferenza. Siamo bersagliati da eventi che ci mettono alla prova e ci costringono a tirare i remi in barca per riflettere su come possiamo gestirli al meglio.

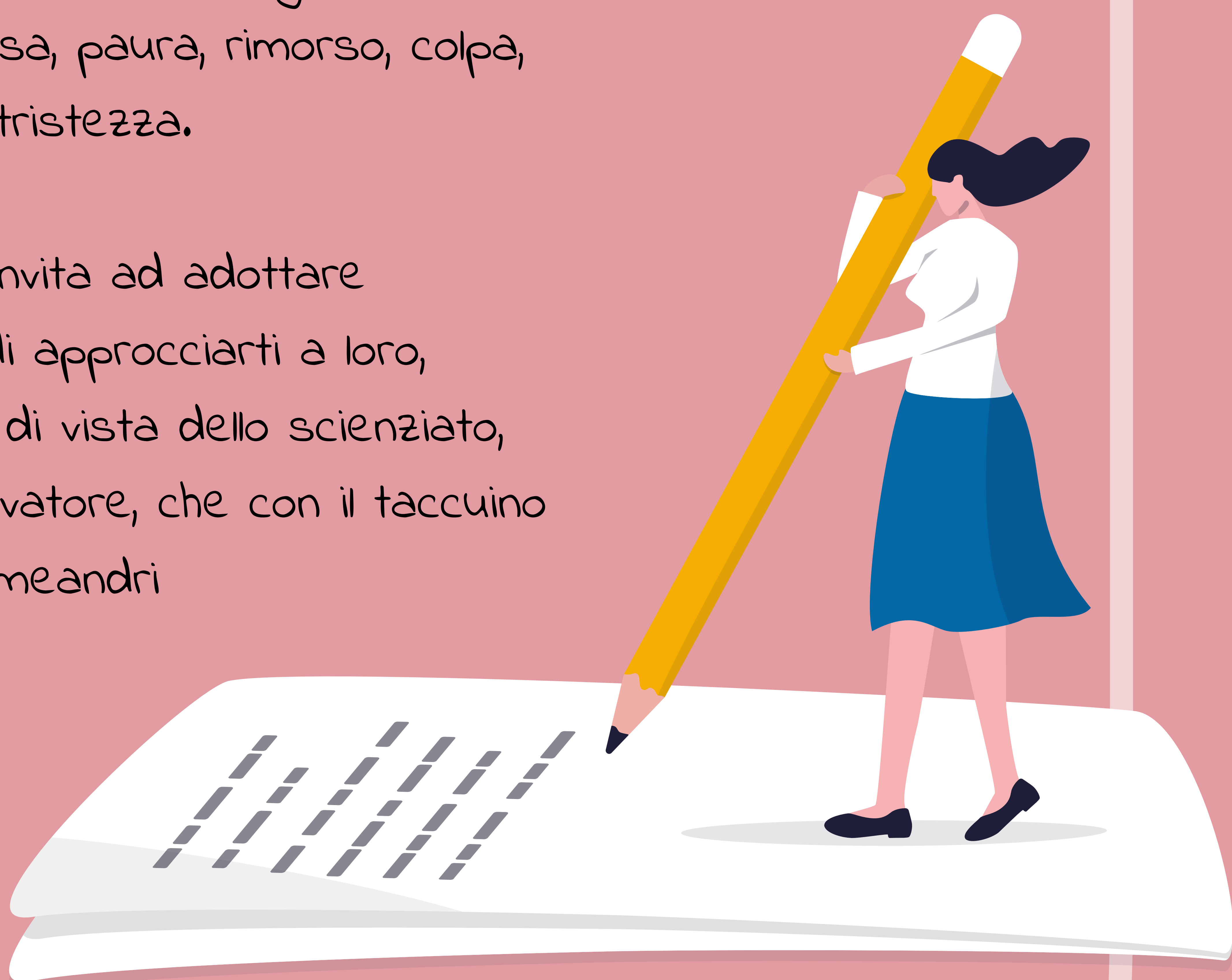
Tuttavia, a volte il nostro comportamento contribuisce ad aumentare la nostra sofferenza, siamo infatti molto abili a tirarci la zappa sui piedi (d'altronde a chi piace l'idea di stare male?) e la prima cosa che ci viene da fare è cercare un modo per allontanarla.

Quando siamo chiamati a modificare un fenomeno la prima cosa da fare è osservarlo e comprenderlo. In questo caso il diario ti aiuterà a dare significato ad alcune azioni che compie la mente rendendoci, a volte, le cose più difficili.

Potrai osservare come i tuoi pensieri contribuiscono a farti provare emozioni veramente sgradevoli e dolorosi, come ansia intensa, paura, rimorso, colpa, vergogna, rabbia, tristezza.

Questo diario ti invita ad adottare un modo nuovo di avvicinarti a loro, ovvero dal punto di vista dello scienziato, meticoloso osservatore, che con il taccuino si avventura nei meandri della mente.

**Buona
esplorazione!**



Riconoscere le nostre
emozioni senza giudicarle o
respingerle, abbracciandole
con consapevolezza, è un
atto di ritorno a casa.

Thich Nhat Hanh



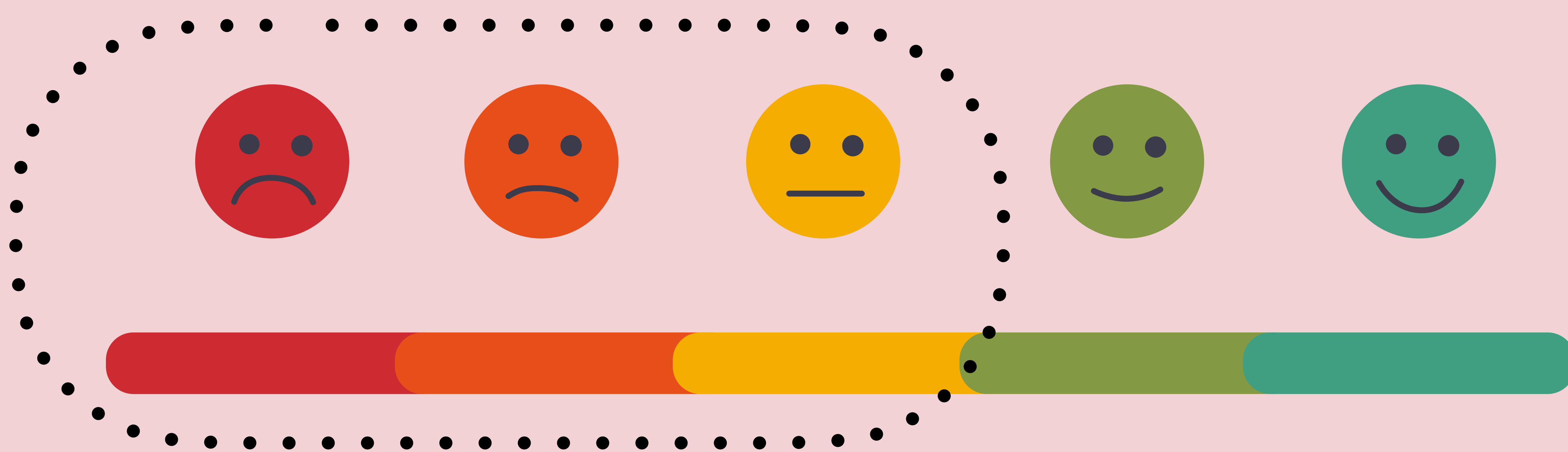
La mia giornata

Data :

	ATTIVITÀ SVOLTE	GRADO DI PIACEVOLEZZA
Mattino	Colazione	6/10
	Doccia e mi sono preparato	9/10
	Sono andato al lavoro	6/10
	Ho pranzato	7/10
Pomeriggio	Riunione con i colleghi	4/10
	Sono andato a fare la spesa	5/10
	Tornato a casa ho sistemato	6/10
	Lavatrice	4/10
	Telefonata con un amico	8/10
Sera	Cena	6/10
	Gelato alla mia gelateria preferita	10/10
	Ho guardato una serie	7/10

I momenti difficili di oggi

Durante la giornata ho vissuto situazioni che hanno generato in me emozioni difficili o spiacevoli?



Cosa è successo, dove, quando, con chi ero?



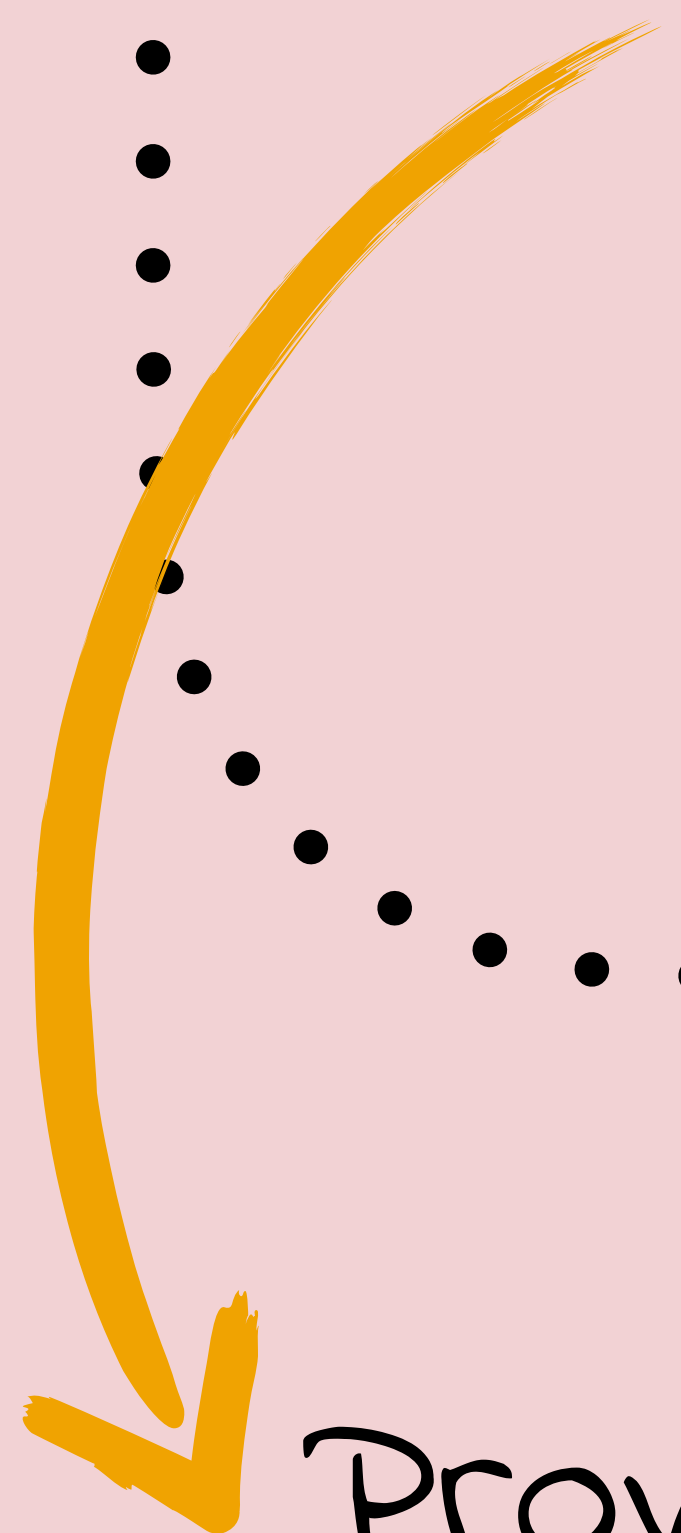
Cosa ho pensato?



Cosa ho provato?



Cosa ho fatto?



Prova a identificare le EMOZIONI che hai provato e quanto erano intense da 0 a 10

Se fatichi a identificare come ti sei sentito/a prova a domandarti se c'è stata una o più di queste EMOZIONI

PAURA

DISGUSTO

TRISTEZZA

RIMORSO

DISPREZZO

VERGOGNA

GELOSIA

DELUSIONE

Nostalgia

SGOMENTO

ANSIA

INVIDIA

COLPA

RABBIA





I miei salvagenti

Che cosa può aiutarmi a ritrovare equilibrio in un momento difficile?

- FARE UNA PASSEGGIATA
- SENTIRE UN AMICO
- COMPRENDERE IL MIO MALESSERE E DI CHE COSA HO BISOGNO
- UN ESERCIZIO DI RILASSAMENTO
- ASCOLTARE LE MIE CANZONI PREFERITE
- PROGRAMMARE LE VACANZE
- COLTIVARE LE MIE PASSIONI O IL MIO HOBBY

ESPLORA LE
TUE RISORSE...

.....

Ognuno di noi può
trovare beneficio da
diverse strategie,
prova ad individuare
le tue personali

.....



I miei salvagenti

questa risorsa mi servirà in quali momenti?

questa risorsa mi servirà in quali momenti?

questa risorsa mi servirà in quali momenti?

questa risorsa mi servirà in quali momenti?

questa risorsa mi servirà in quali momenti?

Cose importanti da ricordare

Il dolore fa parte della vita di tutti e non può essere sempre evitato

Io ho il diritto di stare bene e di sentirmi di valore

Tutte le emozioni dolorose hanno un inizio, un picco e una fine

Se non riesco a gestire il mio dolore, posso scegliere cosa fare per non peggiorare le cose

Le emozioni che vivo non mi definiscono come persona

Se mi sento solo posso chiedere il supporto a una persona di fiducia



L'albero delle preoccupazioni



Disegna il tuo albero nella pagina a fianco.
Quando ti accorgi che la mente ti propone pensieri che
generano ansia o preoccupazione domandati:
"Questi pensieri sono utili in questo momento?"
C'è qualcosa che posso fare ORA per risolvere la situazione?"
Se la risposta è NO, scrivi il contenuto dei tuoi pensieri su
una foglia del tuo albero.

I miei progetti

Trovare
una casa tutta
mia

Fare un viaggio
con
gli amici

Avviare la mia
attività

Andare a vedere
l'aurora boreale



Dedica una pagina del diario
ai tuoi progetti, le tue idee,
i tuoi desideri.

Riempila di post-it!

E se la mente ti ostacola
con preoccupazioni e
pensieri negativi usa l'albero
a fianco





Questo diario può essere utile come strumento di supporto alla terapia o da avere come compagno di viaggio a cui rivolgersi e confidare i nostri stati d'animo.

Aiuterà ad individuare quali sono le situazioni in cui provi le emozioni più disturbanti, dolorose, difficili da tollerare per adottare le strategie migliori per te.

Spero che possa rivelarsi un buon alleato nel prenderti cura di te stesso/a.

Se stai attraversando un momento di difficoltà e di sofferenza psicologica non temere di chiedere aiuto, rivolgiti a un professionista della salute mentale. Puoi trovarlo sul sito dell'ordine degli Psicologi della tua regione.

Rebecca Gilmozzi
Psicologa Psicoterapeuta
cell. 3921449179
gilmozzirebecca@gmail.com
instagram: aiutopsicologico_bologna