

## 10 DAYS AWARENESS CHALLENGE

Diventa consapevole dei tuoi meccanismi e crea spazio di scelta nella tua vita.

Il tuo sentire cambia in base a cosa ti succede durante la giornata.

Il fatto in sé non basta a definire il tuo stato d'animo, è la storia che ti raccontiamo, i significati che le dai, essi creano la tua realtà.

Dai significato alle cose che ti succedono.

A volte reagisci alla stessa situazione in modi diversi.

O reagisci a situazioni diverse nello stesso modo.

Esempio:

- Qualcuno ti dà buca all'ultimo momento.  
Come ti sentiresti se non avessi avuto nessuna voglia di andare all'incontro?  
Come ti sentiresti se ci tenessi tantissimo a vedere quella persona?

La situazione è la stessa, ma in base a qual è il tuo bisogno, reagirai in modo diverso.

Esempio:

- Qualcuno ti da buca all'ultimo momento per la prima volta  
Come ti senti?
- Qualcuno ti da buca all'ultimo momento, ed è già successo in passato.  
Come ti senti?

Lo scopo di questo Diario è quello di permetterti di osservare le situazioni che vivi, che tipo di pensieri la tua mente fa, che emozioni senti e come reagisci.

Se durante la challenge emergesse qualcosa e sentissi il bisogno di esplorare più a fondo, contattami o prenota la tua prima call gratuita.

 **Telefono:** (206) 423-2127

 **Email:** alice.mordegli@gmail.com

 **Prenota la call gratuita:** [alicemordegli.com/booking-calendar/prenota-la-call-gratuita](http://alicemordegli.com/booking-calendar/prenota-la-call-gratuita)

## GIORNO 1

Come ti senti oggi?

-

-

-

Racconta un evento significativo della tua giornata?

Che sensazione hai provato?

(se riesci ad individuare una sensazione fisica è meglio)

Che cosa hai pensato?

Come ti ha fatto sentire questo pensiero?

(che emozione hai provato)

Che significato ne hai tratto?

Esempio: certo che ha fatto questo, è perché non gli interessa di me.

Come hai reagito alla situazione?

Qual era il tuo bisogno?

Il mio bisogno era quello di .....

In che modo vorresti agire la prossima volta?

In che momento potresti attivare la consapevolezza del modo in cui stai reagendo?

- Sensazione fisica
- Pensiero
- Emozione
- Azione
- Deduzione a posteriori

Note ulteriori:

## GIORNO 2

Come ti senti oggi?

-  
-  
-

Racconta un evento significativo della tua giornata?

Che sensazione hai provato?

(se riesci ad individuare una sensazione fisica è meglio)

Che cosa hai pensato?

Come ti ha fatto sentire questo pensiero?

(che emozione hai provato)

Che significato ne hai tratto?

Es: certo che ha fatto questo, è perché non gli interessa di me.

Come hai reagito alla situazione?

Qual era il tuo bisogno?

Il mio bisogno era quello di .....

In che modo vorresti agire la prossima volta?

I In che momento potresti attivare la consapevolezza del modo in cui stai reagendo?

- Sensazione
- Pensiero
- Emozione
- Azione
- Deduzione a posteriori
- Emozione successiva

Note ulteriori:

## GIORNO 3

Come ti senti oggi?

- 
- 
- 

Racconta un evento significativo della tua giornata?

Che sensazione hai provato?

(se riesci ad individuare una sensazione fisica è meglio)

Che cosa hai pensato?

Come ti ha fatto sentire questo pensiero?

(che emozione hai provato)

Che significato ne hai tratto?

Es: certo che ha fatto questo, è perché non gli interessa di me.

Come hai reagito alla situazione?

Qual era il tuo bisogno?

Il mio bisogno era quello di .....

In che modo vorresti agire la prossima volta?

In che momento potresti attivare la consapevolezza del modo in cui stai reagendo?

- Sensazione
- Pensiero
- Emozione
- Azione
- Deduzione a posteriori
- Emozione successiva

## GIORNO 4

Come ti senti oggi?

-  
-  
-

Racconta un evento significativo della tua giornata?

Che sensazione hai provato?

(se riesci ad individuare una sensazione fisica è meglio)

Che cosa hai pensato?

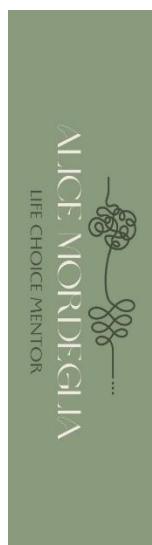
Come ti ha fatto sentire questo pensiero?

(che emozione hai provato)

Che significato ne hai tratto?

Esempio: certo che ha fatto questo, è perché non gli interessa di me.

Come hai reagito alla situazione?



Qual era il tuo bisogno?

Il mio bisogno era quello di .....

In che modo vorresti agire la prossima volta?

In che momento potresti attivare la consapevolezza del modo in cui stai reagendo?

- Sensazione
- Pensiero
- Emozione
- Azione
- Deduzione a posteriori
- Emozione successiva

## GIORNO 5

Come ti senti oggi?

-

-

-

Racconta un evento significativo della tua giornata?

Che sensazione hai provato?

(se riesci ad individuare una sensazione fisica è meglio)

Che cosa hai pensato?

Come ti ha fatto sentire questo pensiero?

(che emozione hai provato)

Che significato ne hai tratto?

Esempio: certo che ha fatto questo, è perché non gli interessa di me.

Come hai reagito alla situazione?

Qual era il tuo bisogno?

Il mio bisogno era quello di .....

In che modo vorresti agire la prossima volta?

In che momento potresti attivare la consapevolezza del modo in cui stai reagendo?

- Sensazione
- Pensiero
- Emozione
- Azione
- Deduzione a posteriori
- Emozione successiva

## GIORNO 6

Come ti senti oggi?

-  
-  
-

Racconta un evento significativo della tua giornata?

Che sensazione hai provato?

(se riesci ad individuare una sensazione fisica è meglio)

Che cosa hai pensato?

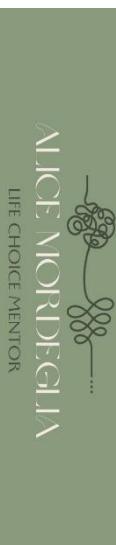
Come ti ha fatto sentire questo pensiero?

(che emozione hai provato)

Che significato ne hai tratto?

Esempio: certo che ha fatto questo, è perché non gli interessa di me.

Come hai reagito alla situazione?



Qual era il tuo bisogno?

Il mio bisogno era quello di .....

In che modo vorresti agire la prossima volta?

In che momento potresti attivare la consapevolezza del modo in cui stai reagendo?

- Sensazione
- Pensiero
- Emozione
- Azione
- Deduzione a posteriori
- Emozione successiva

## GIORNO 7

Come ti senti oggi?

-

-

-

Racconta un evento significativo della tua giornata?

Che sensazione hai provato?

(se riesci ad individuare una sensazione fisica è meglio)

Che cosa hai pensato?

Come ti ha fatto sentire questo pensiero?

(che emozione hai provato)

Che significato ne hai tratto?

Esempio: certo che ha fatto questo, è perché non gli interessa di me.

Come hai reagito alla situazione?

Qual era il tuo bisogno?

Il mio bisogno era quello di .....

In che modo vorresti agire la prossima volta?

In che momento potresti attivare la consapevolezza del modo in cui stai reagendo?

- Sensazione
- Pensiero
- Emozione
- Azione
- Deduzione a posteriori
- Emozione successiva

## GIORNO 8

Come ti senti oggi?

-  
-  
-

Racconta un evento significativo della tua giornata?

Che sensazione hai provato?

(se riesci ad individuare una sensazione fisica è meglio)

Che cosa hai pensato?

Come ti ha fatto sentire questo pensiero?

(che emozione hai provato)

Che significato ne hai tratto?

Esempio: certo che ha fatto questo, è perché non gli interessa di me.

Come hai reagito alla situazione?

Qual era il tuo bisogno?

Il mio bisogno era quello di .....

In che modo vorresti agire la prossima volta?

In che momento potresti attivare la consapevolezza del modo in cui stai reagendo?

- Sensazione
- Pensiero
- Emozione
- Azione
- Deduzione a posteriori
- Emozione successiva

## GIORNO 9

Come ti senti oggi?

-

-

-

Racconta un evento significativo della tua giornata?

Che sensazione hai provato?

(se riesci ad individuare una sensazione fisica è meglio)

Che cosa hai pensato?

Come ti ha fatto sentire questo pensiero?

(che emozione hai provato)

Che significato ne hai tratto?

Esempio: certo che ha fatto questo, è perché non gli interessa di me.

Come hai reagito alla situazione?



Qual era il tuo bisogno?

Il mio bisogno era quello di .....

In che modo vorresti agire la prossima volta?

In che momento potresti attivare la consapevolezza del modo in cui stai reagendo?

- Sensazione
- Pensiero
- Emozione
- Azione
- Deduzione a posteriori
- Emozione successiva

**SONO PASSATI 10 GIORNI.**  
Prenditi un momento per celebrare il tuo percorso.

Ancora qualche riflessione a posteriori per “unire i puntini”

**Ci sono situazioni ricorrenti?**

**Ci sono emozioni ricorrenti?**

**Ci sono frasi che ti dici su te stesso che ritornano?**

**Ci sono frasi che dici sugli altri che ritornano?**

**Le situazioni che ti muovono emozioni dentro sono simili o molto diverse?**

**In che modo lo sono?**

**Se sono simili trova una differenza**

**Se sono diverse trova una similitudine.**

**Ciò che è emerso in questi dieci giorni può essere la base di un percorso più profondo.  
Prenota una call gratuita:**

 **Telefono: (206) 423-2127**

 **Email: alice.mordegli@gmail.com**

 **Prenota la call gratuita: [alicemordegli.com/booking-calendar/prenota-la-call-gratuita](http://alicemordegli.com/booking-calendar/prenota-la-call-gratuita)**