

Diario dell'Identità Evolutiva

Una guida per il tuo percorso personale



Diario dell'Identità Evolutiva

Un percorso di 21 giorni per la tua trasformazione personale

A cura di Stefano Poggi - Come Funzioni

Benvenuto nel tuo Diario

Questo non è un semplice taccuino. È uno spazio sacro per l'esplorazione di sé, un laboratorio dove puoi osservare, sperimentare e riscrivere le narrazioni che definiscono la tua realtà.

Nei prossimi 21 giorni **21 giorni**, ti immergerai in un dialogo interiore guidato da **6 potenti domande quotidiane**. Questo processo ti aiuterà a:

- Sviluppare una profonda consapevolezza delle tue emozioni.
- Riconoscere e trasformare i pensieri limitanti.
- Liberarti dalle etichette che non ti servono più.
- Riscoprire e coltivare la tua vera essenza in chiave evolutiva.

"Il cambiamento non avviene per caso, ma per scelta. Ogni giorno, una nuova scelta."

Come usare questo diario:

- 1. Trova il tuo momento:** Dedica 10-15 minuti al giorno, senza distrazioni. Che sia l'alba o il tramonto, crea il tuo rituale.
- 2. Sii onesto e gentile:** Non ci sono risposte giuste o sbagliate, solo la tua verità del momento. Accoglila senza giudizio.
- 3. Senti, non solo pensare:** Lascia che le risposte emergano dal cuore e dall'istinto, oltre che dalla mente.
- 4. Celebra i progressi:** Ogni 7 giorni, una pagina di riflessione ti aiuterà a vedere la strada percorsa e a celebrare la tua crescita.



Giorno 1

Qual è il mio stato emotivo oggi?

Che pensieri stanno guidando le mie azioni?

Quali etichette mi sto attribuendo?

Come posso riformularle in chiave evolutiva?

Affermazione positiva del giorno:

Insight della giornata:



Giorno 2

Qual è il mio stato emotivo oggi?

Che pensieri stanno guidando le mie azioni?

Quali etichette mi sto attribuendo?

Come posso riformularle in chiave evolutiva?

Affermazione positiva del giorno:

Insight della giornata:



Giorno 3

Qual è il mio stato emotivo oggi?

Che pensieri stanno guidando le mie azioni?

Quali etichette mi sto attribuendo?

Come posso riformularle in chiave evolutiva?

Affermazione positiva del giorno:

Insight della giornata:



Giorno 4

Qual è il mio stato emotivo oggi?

Che pensieri stanno guidando le mie azioni?

Quali etichette mi sto attribuendo?

Come posso riformularle in chiave evolutiva?

Affermazione positiva del giorno:

Insight della giornata:



Giorno 5

Qual è il mio stato emotivo oggi?

Che pensieri stanno guidando le mie azioni?

Quali etichette mi sto attribuendo?

Come posso riformularle in chiave evolutiva?

Affermazione positiva del giorno:

Insight della giornata:



Giorno 6

Qual è il mio stato emotivo oggi?

Che pensieri stanno guidando le mie azioni?

Quali etichette mi sto attribuendo?

Come posso riformularle in chiave evolutiva?

Affermazione positiva del giorno:

Insight della giornata:



Giorno 7

Qual è il mio stato emotivo oggi?

Che pensieri stanno guidando le mie azioni?

Quali etichette mi sto attribuendo?

Come posso riformularle in chiave evolutiva?

Affermazione positiva del giorno:

Insight della giornata:



Riflessione della Settimana 1

Che differenze noto rispetto all'inizio?

Quale pensiero o abitudine ho trasformato?

Quale emozione sto imparando a gestire meglio?

Qual è stata la scoperta più importante di questa settimana?



Giorno 8

Qual è il mio stato emotivo oggi?

Che pensieri stanno guidando le mie azioni?

Quali etichette mi sto attribuendo?

Come posso riformularle in chiave evolutiva?

Affermazione positiva del giorno:

Insight della giornata:



Giorno 9

Qual è il mio stato emotivo oggi?

Che pensieri stanno guidando le mie azioni?

Quali etichette mi sto attribuendo?

Come posso riformularle in chiave evolutiva?

Affermazione positiva del giorno:

Insight della giornata:



Giorno 10

Qual è il mio stato emotivo oggi?

Che pensieri stanno guidando le mie azioni?

Quali etichette mi sto attribuendo?

Come posso riformularle in chiave evolutiva?

Affermazione positiva del giorno:

Insight della giornata:



Giorno 11

Qual è il mio stato emotivo oggi?

Che pensieri stanno guidando le mie azioni?

Quali etichette mi sto attribuendo?

Come posso riformularle in chiave evolutiva?

Affermazione positiva del giorno:

Insight della giornata:



Giorno 12

Qual è il mio stato emotivo oggi?

Che pensieri stanno guidando le mie azioni?

Quali etichette mi sto attribuendo?

Come posso riformularle in chiave evolutiva?

Affermazione positiva del giorno:

Insight della giornata:



Giorno 13

Qual è il mio stato emotivo oggi?

Che pensieri stanno guidando le mie azioni?

Quali etichette mi sto attribuendo?

Come posso riformularle in chiave evolutiva?

Affermazione positiva del giorno:

Insight della giornata:



Giorno 14

Qual è il mio stato emotivo oggi?

Che pensieri stanno guidando le mie azioni?

Quali etichette mi sto attribuendo?

Come posso riformularle in chiave evolutiva?

Affermazione positiva del giorno:

Insight della giornata:



Riflessione della Settimana 2

Che differenze noto rispetto all'inizio?

Quale pensiero o abitudine ho trasformato?

Quale emozione sto imparando a gestire meglio?

Qual è stata la scoperta più importante di questa settimana?



Giorno 15

Qual è il mio stato emotivo oggi?

Che pensieri stanno guidando le mie azioni?

Quali etichette mi sto attribuendo?

Come posso riformularle in chiave evolutiva?

Affermazione positiva del giorno:

Insight della giornata:



Giorno 16

Qual è il mio stato emotivo oggi?

Che pensieri stanno guidando le mie azioni?

Quali etichette mi sto attribuendo?

Come posso riformularle in chiave evolutiva?

Affermazione positiva del giorno:

Insight della giornata:



Giorno 17

Qual è il mio stato emotivo oggi?

Che pensieri stanno guidando le mie azioni?

Quali etichette mi sto attribuendo?

Come posso riformularle in chiave evolutiva?

Affermazione positiva del giorno:

Insight della giornata:



Giorno 18

Qual è il mio stato emotivo oggi?

Che pensieri stanno guidando le mie azioni?

Quali etichette mi sto attribuendo?

Come posso riformularle in chiave evolutiva?

Affermazione positiva del giorno:

Insight della giornata:



Giorno 19

Qual è il mio stato emotivo oggi?

Che pensieri stanno guidando le mie azioni?

Quali etichette mi sto attribuendo?

Come posso riformularle in chiave evolutiva?

Affermazione positiva del giorno:

Insight della giornata:



Giorno 20

Qual è il mio stato emotivo oggi?

Che pensieri stanno guidando le mie azioni?

Quali etichette mi sto attribuendo?

Come posso riformularle in chiave evolutiva?

Affermazione positiva del giorno:

Insight della giornata:



Giorno 21

Qual è il mio stato emotivo oggi?

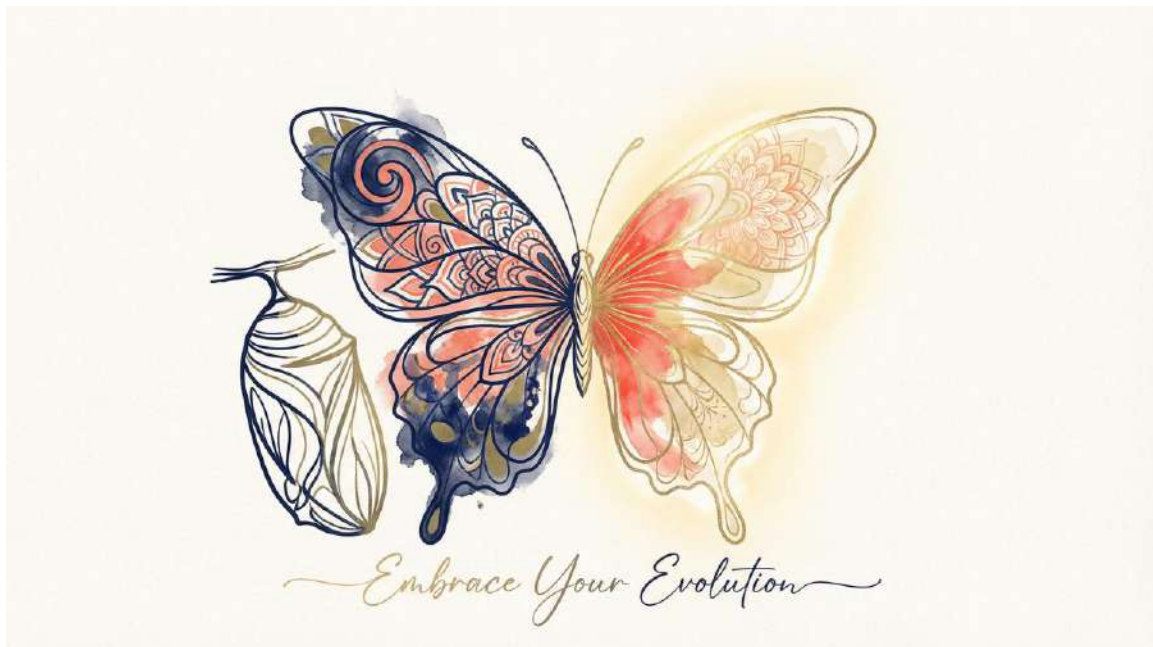
Che pensieri stanno guidando le mie azioni?

Quali etichette mi sto attribuendo?

Come posso riformularle in chiave evolutiva?

Affermazione positiva del giorno:

Insight della giornata:



Sintesi della Trasformazione

Come mi definivo all'inizio del percorso?

Chi sto diventando ora?

Cosa ho imparato sul funzionamento della mia mente?

Quali abitudini voglio continuare a coltivare?

Congratulazioni! Il tuo viaggio di evoluzione continua.