

TRAINING DISCIPLINA



Data ____ / ____ / ____ Giorno allenamento numero ____

Buongiorno!

Ripensa alla giornata di ieri e scrivi una cosa per cui sei grato (o anche più di una)

La giornata sta volgendo al termine, cosa sei riuscito a fare oggi?

- ☐ Ho ripetuto GRAZIE per 30 secondi
- ☐ Mi sono immaginato come vorrei essere
- ☐ Ho fatto 30 minuti di attività fisica
- ☐ Ho mangiato bene
- ☐ Ho dedicato 15 minuti a lettura/studio
- ☐ Ho bevuto 2 litri di acqua
- ☐ _____

Crocetta = eseguito

Cuoricino = riposo settimanale per attività fisica e lettura/studio

Stellina = jolly settimanale (uno solo a settimana, se non lo giochi, non puoi cumularlo la settimana successiva)

Com'è andata oggi? Rivedi mentalmente la tua giornata

Per le cose fatte di cui ti senti soddisfatto datti una bella pacca sulla spalla mentre ti dici “Complimenti! Vai alla grande! Continua così!” Paulo Coelho scrisse una bellissima frase “Il guerriero della luce festeggia oggi le vittorie di ieri per avere più forze nelle battaglie di domani!”.

Per le cose di cui non sei soddisfatto, immagina di essere un/a nonno/a amorevole che dice al suo nipotino adorato “Non ti preoccupare piccolo, domani potrai fare diversamente!”. È importantissimo analizzare quali sono state le cause che ti hanno portato a quel risultato e immaginare cosa avresti potuto fare diversamente. Così se dovesse ricapitare, nella tua testa c'è già un piano B!

Se hai voglia puoi scrivere qualcosa tenere un diario aiuta ad acquisire consapevolezza

Ricorda: l'unico segreto per avere successo è continuare a provarci