

MENTEFENICE  
—— Psicologia ● Benessere ——

# Gestisci le tue emozioni



**Questo pianificatore appartiene  
a**

---

---

---

# Tracker delle abitudini

SETTIMANA DI

[illegible]

## Monitoraggio del sonno

MESE DI:

ANNO:

[illegible]

## Monitoraggio mensile del riposo

































































































































Mese

























































































































POMERIG  
GIO

SONO

[illegible]

# Monitoraggio individuale dell'acqua

1	       
2	       
3	       
4	       
5	       
6	       
7	       
8	       
9	       
10	       
11	       
12	       
13	       
14	       
15	       
16	       

17	       
18	       
19	       
20	       
21	       
22	       
23	       
24	       
25	       
26	       
27	       
28	       
29	       
30	       
31	       

---

---

---

# Osservazioni sulla terapia

--	--	--

<div>Importante</div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
--

<div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div></div>
---	---

<div>Note</div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
---

# Diario di auto-cura

MESE: .....

ANNO: .....

## AFFERMAZIONI


## SONO ORGOGLIOSO DEL MIO...

--

## SONO RICONOSCENTE PER...

--

## NOTA A ME STESSO:

.....
.....
.....
.....



## Intenzione di prendersi cura di sé

Cura di sé fisica.

---

---

---

Cura emotiva di sé

---

---

---

Cura spirituale di sé

---

---

---

Cura intellettuale di sé

---

---

---

Auto-cura sociale

---

---

---

Cura ambientale di sé

---

---

---

Osservazioni sul tema

- 
- 
-

# Lista dei desideri per il benessere personale

Data:

S M T W T F S

La mia lista

Obiettivi




Note

---

---

---

---

---

---

---

# Valutazione dell'autogestione della salute

1. 2. 3.



**Cura di sé psicologica ed emotiva**

**Partecipare agli hobby.**

**Andare in vacanza o in escursione di un giorno**

**Trova ragioni per ridere**

**Discute delle mie problematiche.**

**Apprendere nuove conoscenze, al di fuori del contesto lavorativo o scolastico.**

1. 2. 3.



**Auto-cura sociale**

**Trascorrere del tempo con le persone a cui tengo.**

**Incontra individui nuovi**

**Cura di sé sociale integrale**

**Rimani in contatto con i tuoi vecchi amici.**

**Richiedi assistenza agli altri quando necessario.**

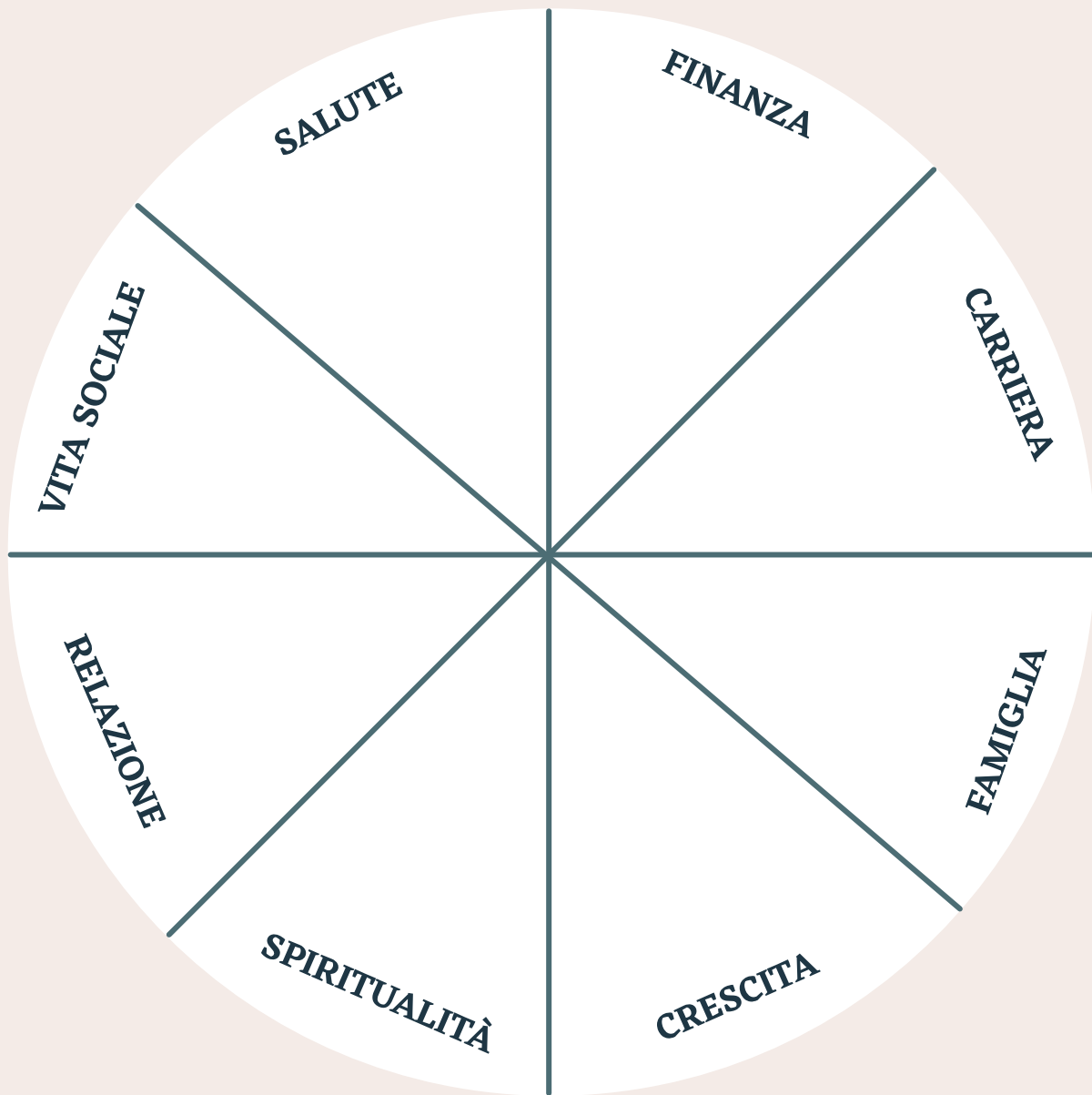
# Sfide di auto-cura di 30 giorni

<input type="checkbox"/> <p><b>Allunga ogni tuo muscolo.</b></p>	<input type="checkbox"/> <p>Consuma una maggiore quantità di acqua.</p>	<input type="checkbox"/> <p>Fare una passeggiata immersi nella natura</p>	<input type="checkbox"/> <p><b>Gusta il tuo dolce preferito.</b></p>	<input type="checkbox"/> <p><b>Andare a dormire presto</b></p>
<input type="checkbox"/> <p>Ascolta il tuo brano musicale preferito.</p>	<input type="checkbox"/> <p><b>Consumare pasti vegetariani</b></p>	<input type="checkbox"/> <p>Fai un piacevole bagno caldo.</p>	<input type="checkbox"/> <p>Prepara il tuo piatto preferito.</p>	<input type="checkbox"/> <p><b>Praticare yoga</b></p>
<input type="checkbox"/> <p>Vai a un appuntamento da solo.</p>	<input type="checkbox"/> <p>Tenere un diario.</p>	<input type="checkbox"/> <p>Regalati un trattamento per il viso.</p>	<input type="checkbox"/> <p><b>Pratica la gratitudine.</b></p>	<input type="checkbox"/> <p>Prova un progetto di bricolage.</p>
<input type="checkbox"/> <p><b>Osserva l'alba</b></p>	<input type="checkbox"/> <p>Leggi un volume</p>	<input type="checkbox"/> <p><b>Esplora una città nuova</b></p>	<input type="checkbox"/> <p><b>Salva il tuo film preferito</b></p>	<input type="checkbox"/> <p>Fatti una manicure professionale.</p>
<input type="checkbox"/> <p><b>Prendi un po' di sole.</b></p>	<input type="checkbox"/> <p>Inizia un nuovo passatempo.</p>	<input type="checkbox"/> <p><b>Definisci i tuoi obiettivi</b></p>	<input type="checkbox"/> <p>Organizza il tuo guardaroba.</p>	<input type="checkbox"/> <p><b>Osserva il tramonto.</b></p>
<input type="checkbox"/> <p>Concediti un momento di pausa.</p>	<input type="checkbox"/> <p>Acquisisci una nuova competenza</p>	<input type="checkbox"/> <p><b>Crea il tuo futuro perfetto.</b></p>	<input type="checkbox"/> <p><b>Circondati di energia positiva</b></p>	<input type="checkbox"/> <p>Bere una quantità adeguata di acqua.</p>

# Ruota della vita

**Valuta la tua esistenza**

Valuta il tuo grado di soddisfazione per ciascuna tesi su una scala della ruota della vita.



# Automedicazione

## *Attività*

## Pianificatore

Data: \_\_\_\_\_

M T W T F S S

Umore



Sono riconoscente per

Nota per oggi.

*Sii clemente  
con te stesso.*

Il mio programma.

# Monitoraggio dei medicinali

[illegible]

## Pianificatore degli obiettivi

**DATA DI INIZIO:****DATA DI CONCLUSIONE:**

## I MIEI TRAGUARDI

**AFFERMAZIONE/CITAZIONE**

## Piani d'azione

□

□

1

□



# Riformula le mie riflessioni.

**PENSIERO NEGATIVO**

**PENSIERO OTTIMISTA**

**PENSIERO NEGATIVO**

**PENSIERO OTTIMISTA**

**PENSIERO NEGATIVO**

**PENSIERO OTTIMISTA**

**PENSIERO NEGATIVO**

**PENSIERO OTTIMISTA**

## Monitoraggio dei sintomi

[illegible]

# La mia ansia.

## 3 FATTORI CHE INNESCHERANNO LA MIA ANSIA

☐

.....

☐

.....

☐

.....

## 3 COSE CHE HO DA AVERE QUANDO SONO ANSIOSO

☐

.....

☐

.....

☐

.....

## 3 SINTOMI FISICI CHE MANIFESTO QUANDO SONO ANSIOSO

☐

.....

☐

.....

☐

.....

# Lista di verifica per l'ansia

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

# Lista di verifica per l'ansia

Agisco con determinazione perché sono consapevole delle mie azioni.

"Sono distintivo e singolare, e va bene così."

"Sono al sicuro insieme agli altri."

"Giorno dopo giorno, minuto dopo minuto, sono competente e pronto."

"Sono pronto e preparato per questa situazione."

"La gente presume che io possa riuscirci, è consapevole delle mie capacità e lo farò."

"Mi sento a mio agio nel conversare con altre persone."

"Sono riuscito a superare la mia ansia in passato. La supererò anche adesso."

## Assistenza per la respirazione diaframmatica

[illegible]

# La mia mentalità.

[illegible]

Nome: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

# CROCIO D'ANSIA

- Cosa ti provoca ansia?

- Quali riflessioni ti attraversano la mente?

- Come risponde il tuo organismo?

- Qual è l'evento più negativo che può verificarsi?

- Cosa puoi verificare in questa situazione?

- Cosa puoi fare per rilassare il tuo corpo?



# MALATTIA fisica contro mentale

## Malattia somatica

Qualsiasi condizione fisica che incide in modo sostanziale sulle attività quotidiane.

### Esempi

Influenza

Frattura ossea

Allergia alimentare

### Metodi per affrontare

Consulenza sanitaria

Fisioterapia

Farmaci

## Disturbo mentale

Qualsiasi condizione che influisce sulle emozioni, sul pensiero o sul comportamento e che incide sul funzionamento di un individuo.

### Esempi

Ansia

Depressione

Disturbo da deficit di attenzione e iperattività (ADHD)

### Metodi per affrontare

Consulenza sanitaria

terapia comportamentale

Farmaci

# Necessità fisica

## assistenza medica

Controllo annuale per un periodo di un mese

1

2

3

4

5

Problema di salute

---

Referto medico

---

---

---

## Sonno

1

2

3

4

5

1

2

3

4

5

## Nutrizione

### Colazione

---

---

---

---

### Pranzo

---

---

---

---

### Cena

---

---

---

---

# Il mio piano di sicurezza.

## IL MIO GRUPPO DI SOSTEGNO


## I MIEI GIRANTI


## I MIEI PUNTI DI FORZA

--

## LE MIE ABILITÀ DI AFFRONTARE

--

## I MIEI GIRANTI


## LE MIE DISTRAZIONI

--

## Registro dell'ansia

[illegible]

# Esplorazione delle inquietudini

La mia preoccupazione per qualcosa impedirà che ciò si verifichi?

---

---

---

---

C'è qualcosa che posso fare concretamente per risolvere il problema? Se sì, quale?

---

---

---

---

Mi creo preoccupazioni per alimentare la mia dipendenza dalle ansie? Se sì, quale ne è il motivo?

---

---

---

---

Altri riflessioni:

---

---

---

---

## Foglio di lavoro per la consapevolezza

[illegible]

## Foglio di lavoro per l'accettazione

[illegible]

## Respirazione profonda e controllata

[illegible]



## Lista di verifica per la salute mentale

## Riflessioni ottimistiche

[illegible]

# I miei obiettivi primari

Tempo libero	
Famiglia	
Amici	

Descrivi in che modo la tua vita sarà trasformata al raggiungimento dei tuoi obiettivi.

## I miei obiettivi primari

Finanze	Volontariato o donazioni	Salute fisica.

Istruzione	Salute mentale	Attività o iniziativa

**Ambiente residenziale**

---

---

---

---

---

---

# Tracker alimentare quotidiano

Data:

COLAZIONE	SNACK	PRANZO	CENA

ALLENAMENTO  
ODIERNO

ASSUNZIONE DI  
ACQUA.

NOTE

# Diario Nutrizionale

*Settimana:* \_\_\_\_\_

Colazione
Pranzo
Cena
Snack
Valuta la tua giornata. ○○○○○

Colazione
Pranzo
Cena
Snack
Valuta la tua giornata. ○○○○○

Colazione
Pranzo
Cena
Snack
Valuta la tua giornata. ○○○○○

Colazione
Pranzo
Cena
Snack
Valuta la tua giornata. ○○○○○

Colazione
Pranzo
Cena
Snack
Valuta la tua giornata. ○○○○○

Colazione
Pranzo
Cena
Snack
Valuta la tua giornata. ○○○○○

Colazione
Pranzo
Cena
Snack
Valuta la tua giornata. ○○○○○

*Note:*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Ordine del giorno

Fai di più di ciò che ami.

DATA

S

M

T

IN

T

F

S

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

LE TRE PRIORITÀ PRINCIPALI

☐ . . . . .

☐ . . . . .

☐ . . . . .

PROMEMORIA

AFFERMAZIONI GIORNALIERE

PER DOMANI.

NOTE

. . . . .

. . . . .

. . . . .

# Tracker del ciclo mestruale

	J	F	M	UN	M	J	J	UN	S	IL	N	D
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

C H I A V E	
	AVVISTAMENTO
	LEGGERO
	MEDIO
	PESANTE
	CRAMPI
	STANCO
	FATICA
	ACNE
	CEFALEA

D U R A T A   D E L   C I C L O	
GENNAIO	
FEBBRAIO	
MARZO	
APRILE	
MAGGIO	
GIUGNO	
LUGLIO	
AGOSTO	
SETTEMBRE	
OTTOBRE	
NOVEMBRE	
DICEMBRE	

N O T E

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Risoluzione delle problematiche

Problema da risolvere		Obiettivo conclusivo	
<hr/>		<hr/>	
<hr/>		<hr/>	
<hr/>		<hr/>	
<hr/>		<hr/>	

1a Risoluzione	Professionisti	Contro
<div></div>	<div></div>	<div></div>
2a soluzione	Professionisti	Contro
<div></div>	<div></div>	<div></div>
Terza opzione	Professionisti	Contro
<div></div>	<div></div>	<div></div>

Soluzione selezionata	Prossimo ripido.
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

# Tracker del livello di stress

	<i>gennaio</i>	<i>Febbraio</i>	<i>Marzo</i>	<i>aprile</i>	<i>Maggio</i>	<i>giugno</i>	<i>luglio</i>	<i>agosto</i>	<i>Settembre</i>	<i>ottobre</i>	<i>novembre</i>	<i>Dicembre</i>
<b>1</b>												
<b>5</b>												
<b>10</b>												
<b>15</b>												
<b>20</b>												
<b>25</b>												
<b>30</b>												

*Livello di tensione*

1

2

3

4

5

## Monitoraggio dello stress

[illegible]

# Foglio di lavoro per la manifestazione

*Come posso conseguire il mio obiettivo?*

*Il mio obiettivo principale*

*Per quale motivo lo desidero?*

*Come sarà una volta che avrò raggiunto il mio obiettivo?*

# Manifestazione giornaliera

## DESIDERO MANIFESTARE:

## LA MIA SUPPLICA ALL'UNIVERSO:

## VISUALIZZAZIONE:

Vedo	
Io possiedo	
Mi sento bene.	

## LE MIE AFFERMAZIONI QUOTIDIANE





















































































1. -----
2. -----
3. -----

## PIANO OPERATIVO

1. -----
2. -----
3. -----

# A b i t u d i n i   s a l u t a r i

SETTIMANA DI \_\_\_\_\_

	PIANIFICATORE DEI MENU	ALLENAMENTO	ASSUNZIONE DI ACQUA.
Lunedì	Colazione	Esercizio	     
	Pranzo		
	Cena	Calorie consumate	     
	Snack		
Martedì	Colazione	Esercizio	     
	Pranzo		
	Cena	Calorie consumate	     
	Snack		
Mercoledì	Colazione	Esercizio	     
	Pranzo		
	Cena	Calorie consumate	     
	Snack		
Giovedì	Colazione	Esercizio	     
	Pranzo		
	Cena	Calorie consumate	     
	Snack		
Venerdì	Colazione	Esercizio	     
	Pranzo		
	Cena	Calorie consumate	     
	Snack		
Sabato	Colazione	Esercizio	     
	Pranzo		
	Cena	Calorie consumate	     
	Snack		
Domenica	Colazione	Esercizio	     
	Pranzo		
	Cena	Calorie consumate	     
	Snack		

# Pianificatore di attività fisiche

LUNEDÌ

MARTEDÌ

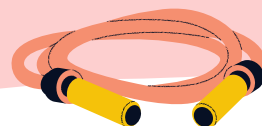
MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

DOMENICA



# Una lettera a me medesimo

*Firma:*



## Registrazione del giornale

*Data:*

*Argomento.*

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

# Gratitudine giornaliera

*gennaio*

*Febbrai  
o*

*Marzo*

*aprile*

*Maggio*

*giugno*

*luglio*

*agosto*

*Settemb  
re*

*ottobre*

*novembre*

*Dicembr  
e*

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

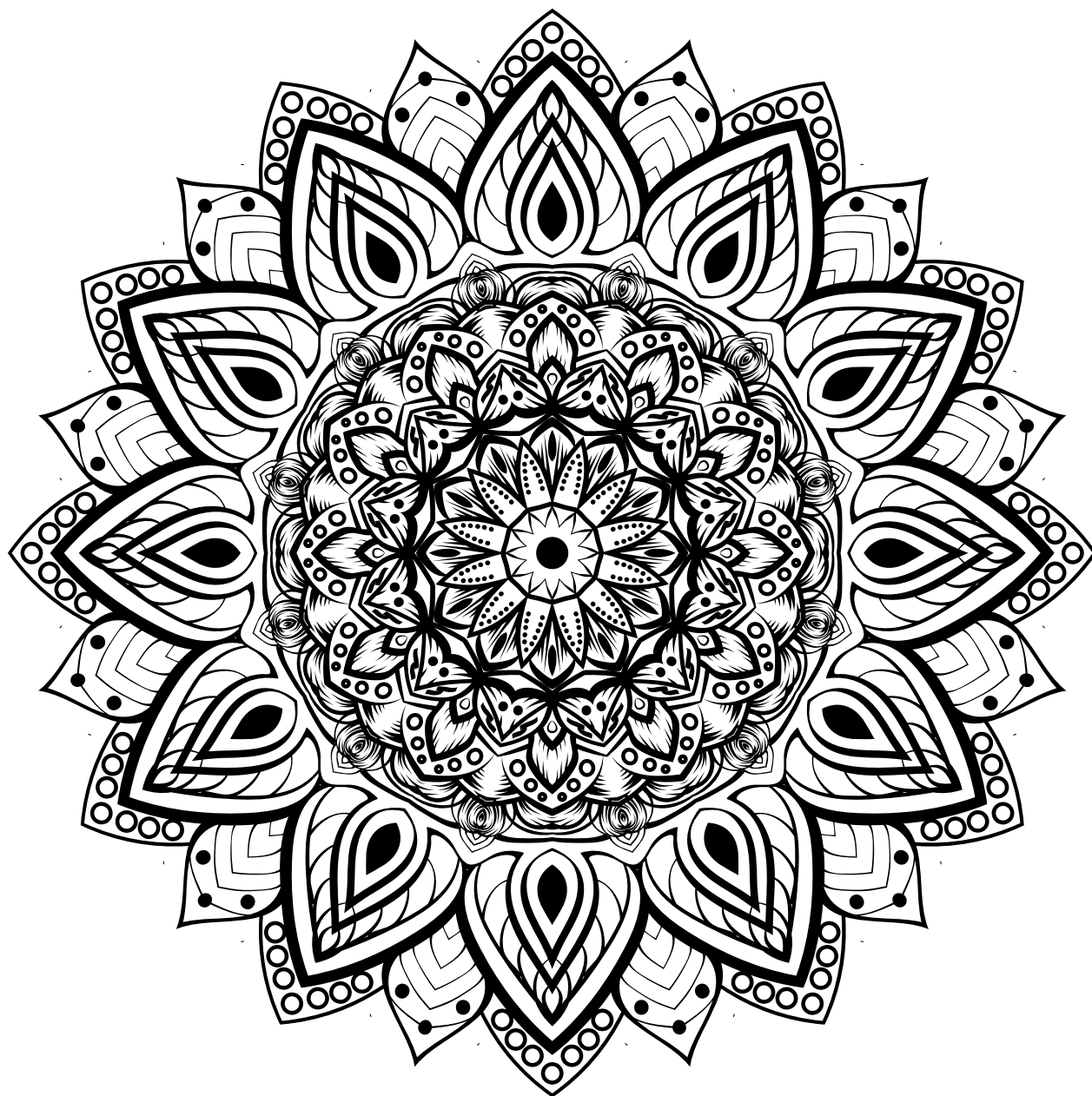
28

29

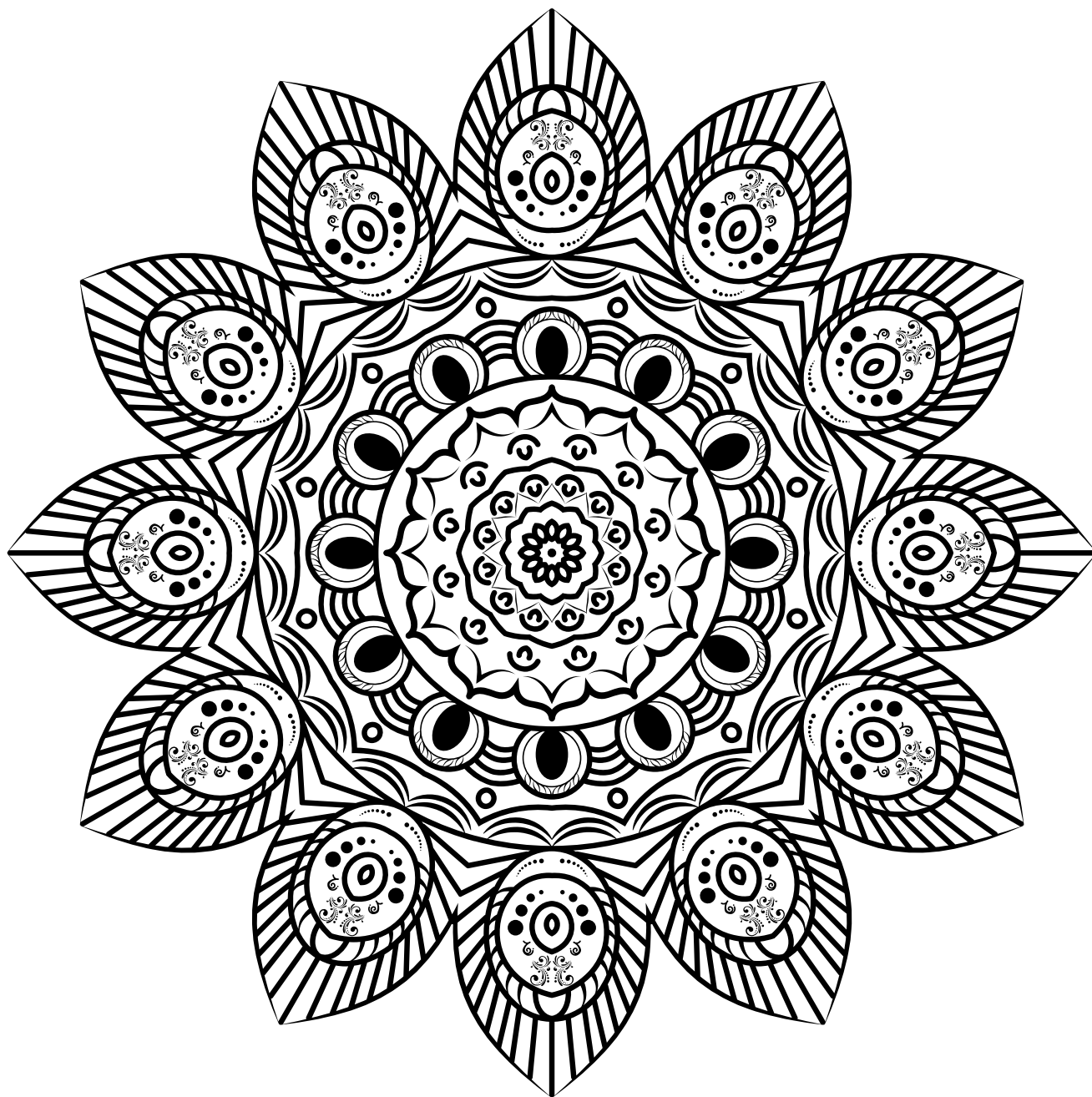
30

31

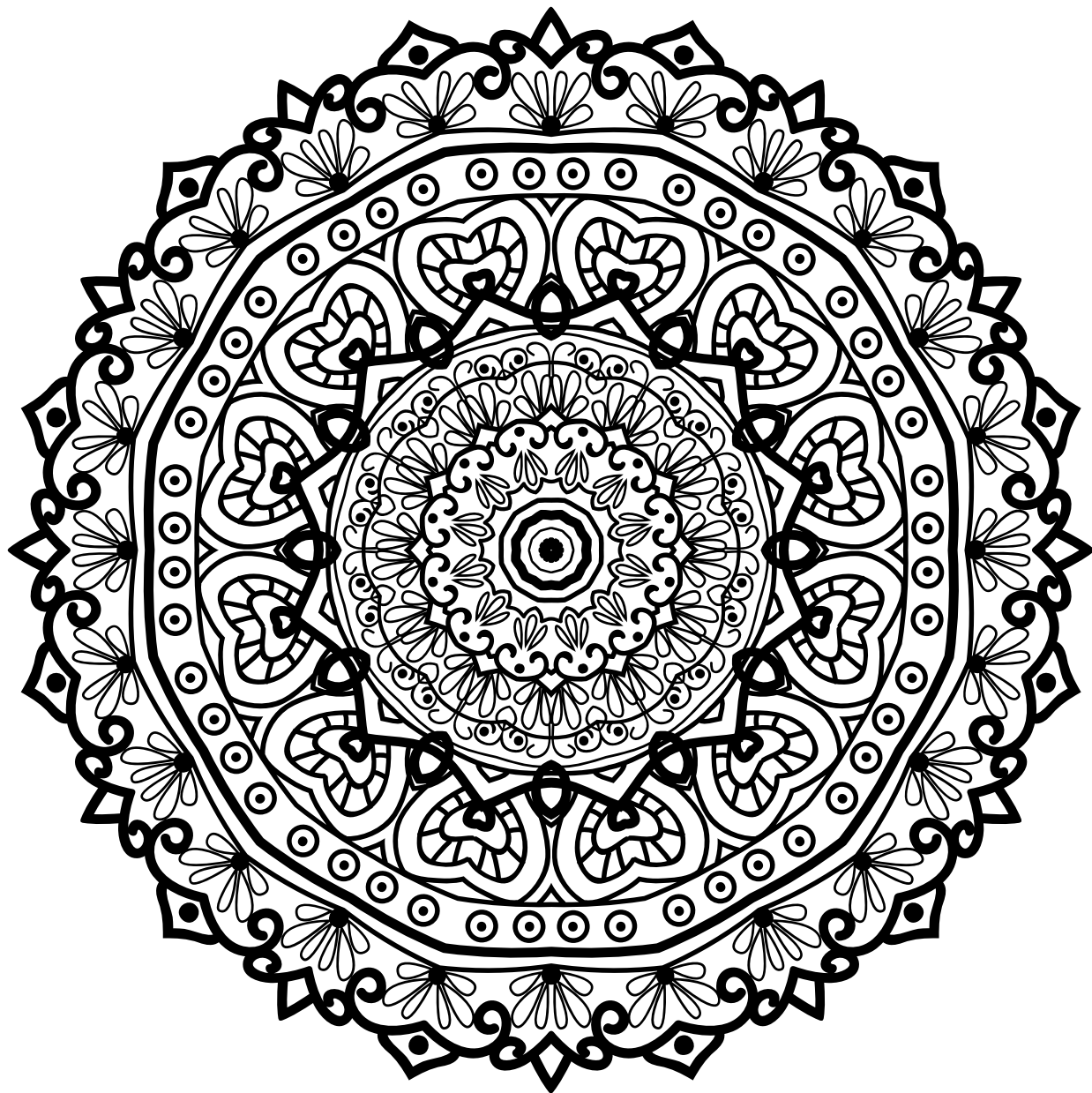
# **Pagina da colorare per ridurre lo stress**



# Pagina da colorare per ridurre lo stress



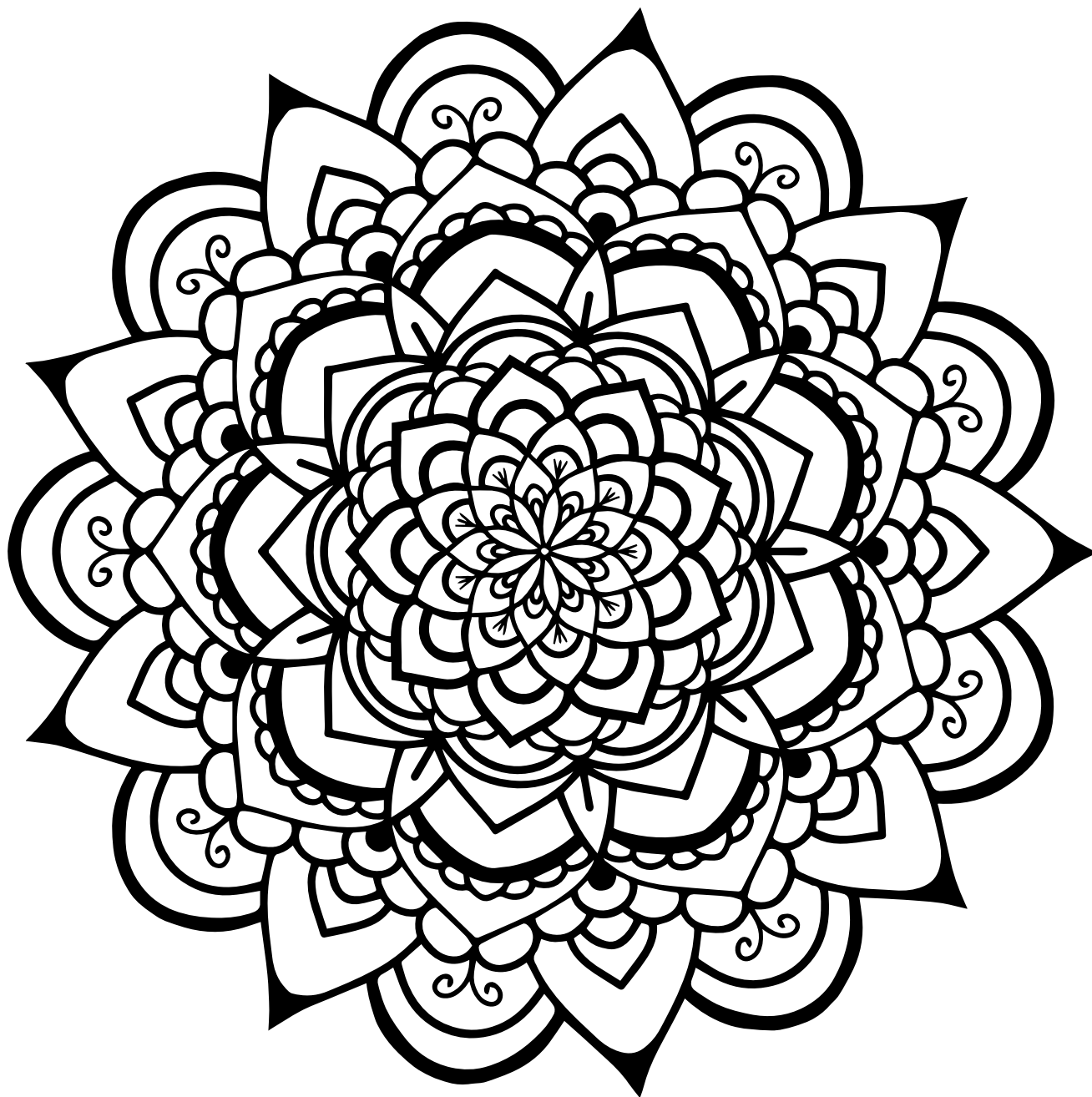
# **Pagina da colorare per ridurre lo stress**



# **Pagina da colorare per ridurre lo stress**



**Pagina da colorare per ridurre lo stress**



# NOTE