



Workbook: Come migliorare la tua energia ogni giorno

Benvenuto in questo workbook progettato per trasformare la tua vitalità in abitudini concrete. Ogni sezione ti guiderà con esercizi pratici e spazi per scrivere riflessioni autentiche: prendi una penna e preparati ad avere più energia, passo dopo passo.

1. Mappa della tua energia

Inizia conoscendo i tuoi ritmi naturali. Rispondi con sincerità alle seguenti domande e annota i risultati nei riquadri vuoti.

A. Gli orari di massima carica

Quali momenti della tua giornata ti senti più vivo e reattivo? Descrivi l'attività che ti fa sentire al massimo della tua energia:

B. I cali di energia

Quando senti la spinta calare? Racconta cosa stavi facendo e come ti sei sentito:

2. Piano dei cinque piccoli passi

Ogni gesto richiede al massimo cinque minuti. Sperimenta e scrivi accanto a ogni esercizio come l'hai vissuto.

1. **Passo 1: Respiro consapevole**

Fermati e fai tre respiri profondi prima di una qualsiasi attività importante. Scrivi qui cosa hai percepito nel corpo e nell'umore:

2. **Passo 2: Micro-break in movimento**

Alzati e fai tre piegamenti sulle ginocchia oppure un rapido allungamento in piedi. Osserva le sensazioni fisiche:

3. **Passo 3: Stretching per gli occhi**

Chiudi gli occhi e massaggia delicatamente le palpebre o segui il pollice con lo sguardo. Annota il sollievo che hai provato:

4. **Passo 4: Sorveglianza consapevole**

Bevi un bicchiere d'acqua lentamente, concentrandoti sul gusto e sulla temperatura. Cosa hai notato?



5. ****Passo 5: Pausa di gratitudine immediata****

Ricorda un piccolo dettaglio che ti rende grato in questo momento.
Qual è e perché?

3. Diario della gratitudine energetica

Ogni sera, prima di chiudere questo workbook, annota almeno tre eventi che ti hanno caricato di energia.

Giorno	Evento che ha aumentato la mia energia
Lunedì	
Martedì	
Mercoledì	
Giovedì	
Venerdì	
Sabato	
Domenica	

4. Mappa delle abitudini

Scegli due piccoli gesti da trasformare in routine quotidiana. Ogni giorno della settimana, metti una spunta quando li hai eseguiti.

Abitudine	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica



5. Bilancio settimanale

****1.** Quale esercizio mi ha dato più energia e perché?******

****2.** Quale passaggio ho trovato più difficile e come posso renderlo più semplice?******

****3.** Quale nuova consapevolezza ho scoperto riguardo ai miei ritmi?******

****4.** Che cosa voglio migliorare o ripetere nella prossima settimana?******

6. Citazioni motivanti e riflessioni personali

> “Nulla di grande è mai stato realizzato senza entusiasmo.” – Ralph Waldo Emerson

Applicazione nel mio quotidiano:

> “Quando conosci meglio, fai meglio.” – Jim Kwik

Applicazione nel mio quotidiano:

> “Chi ha un perché per vivere può sopportare quasi ogni come.” – Friedrich Nietzsche

Applicazione nel mio quotidiano:
