

2a
PERSONA
ALTAMENTE
SENSIBILE

Diario su 30 giorni

VERSIONE2I.COM

Se ti sei sentito dire che sei “troppo sensibile”, questo diario è per te.

Per 30 giorni troverai una domanda guida al giorno, con due pagine vuote per rispondere e scrivere liberamente.

Settimana dopo settimana, sarai accompagnato ad ascoltare le tue emozioni, riconoscere i tuoi bisogni, gestire la tua energia e rafforzare la fiducia in te stesso.

Un percorso semplice ma profondo, per trasformare la sensibilità in una risorsa quotidiana.



“ Là dove c’è molta
sensibilità, c’è molta forza”

Leonardo Da Vinci

Questo diario è il tuo spazio per
riconoscere e dare valore a quella
forza





Caro ipersensibile,

Questo diario è uno spazio semplice e sicuro per ascoltarti ogni giorno e dare valore a ciò che provi.

Troverai per ogni giornata una domanda guida e due pagine bianche.

Parti da quella domanda, lascia fluire la risposta e, se ti rimane spazio, scrivi anche di ciò che hai vissuto durante la giornata o di quello che in quel momento occupa i tuoi pensieri. L'idea è di regalarti qualche minuto di ascolto quotidiano, per diventare più consapevole di ciò che provi, di chi sei e di chi vuoi diventare.

Ogni settimana, al settimo giorno, troverai un momento di sintesi per rivedere e approfondire ciò che hai esplorato nei giorni precedenti.

Alla fine dei 30 giorni ci sarà un recap finale, che ti aiuterà a guardare il tuo percorso dall'inizio alla fine.

In fondo al diario troverai anche alcune pagine da colorare con affermazioni.



Sono pensate come uno spazio creativo e rilassante che puoi usare quando vuoi: prima di scrivere, dopo una giornata intensa, oppure semplicemente quando senti il bisogno di staccare e respirare.

Non è un compito, ma una proposta.

Troverai inoltre alcune pagine vuote dedicate a note, riflessioni extra o disegni. Sono lì per offrirti ancora più libertà.

Puoi ripetere questo diario ogni volta che lo desideri. Usarlo come strumento per osservare la tua evoluzione nel tempo o come base per eventuali riflessioni in terapia.

Se avrai voglia di condividere la tua esperienza o di approfondire il lavoro su di te, puoi contattarmi scrivendo a info@versione21.com o visitando il sito <https://ita.versione21.com>.

Questo diario è un piccolo compagno di viaggio. Lascialo lavorare con te, al tuo ritmo.

Simona D'Isanto



IL PROPRIETARIO DI QUESTO DIARIO È



Settimana 1

Emozioni e corpo

Ascolto





COME STAI IN QUESTO MOMENTO?

NON FERMARTI A UN "BENE" O "MALE". DESCRIVI COME SE PARLASSI A UN BAMBINO DI 5 ANNI, USANDO COLORI, IMMAGINI, ESEMPI.



*La
consapevolezza
stabilizza il
sistema*

THICH NHAT HANH



COM'È ANDATA LA TUA GIORNATA?

FAI UNO SCAN DEL CORPO:

- **DOVE SENTI PIÙ TENSIONE?**
- **QUALI EMOZIONI EMERGONO E IN QUALE PARTE DEL CORPO?**

RACCONTALO CON IMMAGINI SEMPLICI.



*Scrivere
organizza le
emozioni*

VIRGINIA WOOLF



DURANTE LA GIORNATA:

- **TI SEI CHIESTO COME STAVI?**
- **DOVE HAI SENTITO LE EMOZIONI?**
- **APPARTENGONO A TE O LE HAI RACCOLTE DA QUALCUN ALTRO?**



*L'accettazione
riduce
la lotta.*

SENECA



COME TI SENTI IN QUESTO MOMENTO?

DESCRIVI L'EMOZIONE O LE EMOZIONI COME LE SENTI NEL TUO CORPO E DOVE SI TROVANO



*La
conoscenza di sé
stabilizza*

JAMES BALDWIN



*La gentilezza
rafforza la
fiducia*
MAYA ANGELOU



A) DOPO AVER RICONOSCIUTO I TUOI BISOGNI,
CHIEDITI:

“CHE COSA VOGLIO ORA?”

OSSERVA COME CAMBIA LA TUA SENSAZIONE INTERNA



*La coerenza
riduce
la tensione*

ALBERT CAMUS



B) CHE COSA DESIDERI PER TE A BREVE TERMINE
(ENTRO UN MESE), **MEDIO TERMINE** (ENTRO SEI MESI),
LUNGO TERMINE (UNO O DUE ANNI)?

SCRIVILO, OSSERVANDO COME TI SENTI MENTRE LO FAI.



*Pensare
unisce
emozione e senso*

HANNAH ARENDT



SINTESI DELLA SETTIMANA

**COME TI È SEMBRATO PRENDERTI OGNI GIORNO
QUALCHE MINUTO PER ASCOLTARTI?**



SINTESI DELLA SETTIMANA

**CHE EMOZIONI TI HA DATO SCRIVERE DEI TUOI
DESIDERI?**



SINTESI DELLA SETTIMANA

HAI NOTATO RESISTENZE?



SINTESI DELLA SETTIMANA

RILEGGI LE TUE RISPOSTE DELLA SETTIMANA:

**SEI STATO INCORAGGIANTE O GIUDICANTE CON TE
STESSO?**

SE SERVE, RIFORMULA COME SE PARLASSI AL TUO
MIGLIORE AMICO O AMICA



*Il legame dà
senso*

ANTOINE DE SAINT EXUPÉRY



*Il cuore
riconosce
l'onestà*

KHALIL GIBRAN



Settimana 2

Energie e Limiti

Protezione





*La presenza
calma la
reattività*

ECKHART TOLLE



*L'ascolto
autentico
calma*

CARL ROGERS



QUALI LUOGHI O ATTIVITÀ SENTI CHE “MANGIANO” ENERGIA?

DESCRIVI NEL DETTAGLIO.



*La sensibilità
coglie segnali
sottili*

ELAINE ARON



*La costanza
sostiene
la pace*
SENECA



*Il senso
stabilizza la
mente*

VIKTOR FRANKL



*La vulnerabilità
rafforza il
coraggio*
BRENE BROWN



SINTESI DELLA SETTIMANA

RIGUARDA CIÒ CHE HAI SCRITTO QUESTA SETTIMANA.

CHE COSA POTRESTI CAMBIARE PER PRESERVARE PIÙ ENERGIA?



SINTESI DELLA SETTIMANA

SAI DISTINGUERE QUANDO METTI UN LIMITE SANO DA QUANDO COSTRUISCI UN MURO?



SINTESI DELLA SETTIMANA

CHI NELLA TUA FAMIGLIA O AMBIENTE TENDE A USARE I PENSIERI O FRASI CHE HAI NOTATO COME GIUDICANTI?

SCRIVI QUESTE FRASI TIPICHE E ASSOCIALE ALLE RELATIVE PERSONE, COSI SAPRAI CHE NON SONO TUE MA ACQUISITE



*Il rispetto di
sé protegge la
dignità*

MAYA ANGELOU



Settimana 3

Energie e autenticità

Verità





*La fiducia
sostiene
la vita*

ANTOINE DE SAINT EXUPÉRY



- **QUANDO INVECE INDOSSI UNA “MASCHERA”?**
- **CON CHI, QUANTO SPESSO?**
- **CHE EFFETTO TI FA?**



*L'appartenenza
nasce dal
rispetto di sé*

BRENÉ BROWN



*L'accettazione
sostiene il
cambiamento*

CARL ROGERS



*Uno scopo
riduce lo
smarrimento*

VIKTOR FRANKL



*L'essenziale
si sente*

ANTOINE DE SAINT EXUPÉRY



*La verità
interiore
libera il cuore*

MAYA ANGELOU



SINTESI DELLA SETTIMANA

- **COSA TI IMPEDISCE DI TOGLIERE LA MASCHERA PIÙ SPESSO?**
- **DI COSA AVRESTI BISOGNO PER RIUSCIRCI?**



SINTESI DELLA SETTIMANA

- **SAI DA DOVE DERIVANO LE TUE REAZIONI AUTOMATICHE?**
- **PUOI AFFRONTARLE DA SOLO O PENSI SERVA UN SUPPORTO?**



SINTESI DELLA SETTIMANA

**SCRIVI ALMENO 5 COSE, GRANDI O PICCOLE, PER CUI
PROVI GRATITUDINE.**

E DESCRIVILE USANDO I TUOI 5 SENSI



Settimana 4

Fiducia e Autostima

Forza





PER COSA TI STIMI DI PIÙ?

ELENCA ALMENO 5 PUNTI E SPIEGA PERCHÉ.



*Il presente
basta*

ECKHART TOLLE



PER COSA HAI FIDUCIA IN TE?

ELENCA ALMENO 5 PUNTI E SPIEGA PERCHÉ.



*La parola
vera
struttura*

HANNAH ARENDT



*L'integrità
porta pace*
ALBERT CAMUS



*Sentire la verità
restituisce
dignità*
JAMES BALDWIN



*L'intensità
chiede spazio*

VIRGINIA WOOLF



- **SE MIGLIORASSI QUESTI ASPETTI, COSA TI DAREBBE ANSIA O PAURA?**
- **DI COSA AVRESTI BISOGNO PER SENTIRTI AL SICURO?**



*L'onestà
porta sollievo*

JAMES BALDWIN



Giorno 28 _____ (Data)

SINTESI DELLA SETTIMANA

**GUARDANDO CIÒ CHE HAI SCRITTO IN QUESTI GIORNI,
COSA TI HA SORPRESO DI PIÙ DI TE STESSO?**



SINTESI DELLA SETTIMANA

- **L'OPINIONE CHE HAI DI TE È CAMBIATA UN PO'?**
- **IN MEGLIO O IN PEGGIO, O È RIMASTA LA STESSA?
PERCHÉ?**



SINTESI DELLA SETTIMANA

**QUALE PASSO CONCRETO POTRESTI FARE ORA PER
RAFFORZARE LA TUA AUTOSTIMA E LA TUA FIDUCIA IN
TE?**



*La solitudine
nutre
chiarezza*

RAINER MARIA RILKE



GIORNO BONUS

- **QUALI SONO I TUOI SOGNI PIÙ GRANDI?**
- **DI COSA AVRESTI BISOGNO PER REALIZZARLI?**



*Sentirsi accolti
crea sicurezza
interiore*

CARL ROGERS



SINTESI FINALE

ORA RIPERCORRI IL TUO MESE.

QUALI SONO LE TRE SCOPERTE PIÙ IMPORTANTI SU DI TE?



SINTESI FINALE

- **COSA VUOI PORTARE AVANTI DA DOMANI?**
- **COSA VUOI LASCIARE ANDARE?**



*La pazienza
rispetta i tempi
interiori*

RAINER MARIA RILKE



Pagine da colorare







LA MIA ENERGIA

è preziosa



merita di

essere

protetta







Ho diritto

di dire NO

SENZA

SENTTIRMI

IN COLPA







QUANDO MI RISPETTO

RITROVO

FORZA







**RICONOSCO
I MIEI SUCCESSI
E LI ONORO**





NOTE

*Il silenzio
porta ordine*

RAINER MARIA RILKE



NOTE

*Il ritmo gentile
sostiene
l'equilibrio*
ELAINE ARON



NOTE

*Il respiro
riporta alla
presenza*

THICH NHAT HANH



NOTE

*La sensibilità
affina lo
sguardo*
VIRGINIA WOOLF



NOTE

*La lentezza
invita
alla calma*

THICH NHAT HANH



NOTE

*L'amore
rispetta
la profondità*
KHALIL GIBRAN





SE TI É PIACIUTO
VISITA LA MIA PAGINA AMAZON
PER ALTRI DEI MIEI PRODOTTI
○
O PER LASCIARE UNA
RACCOMANDAZIONE

