



LUMENIDEA®



**TU SEI E DIVENTI CIO' CHE PENSI.**

Il primo Quaderno degli Esercizi per sviluppare il Pensiero Positivo ed allenare la tua mente alla Felicità

# NON ASPETTARE ANCORA, E' QUESTO IL MOMENTO GIUSTO.

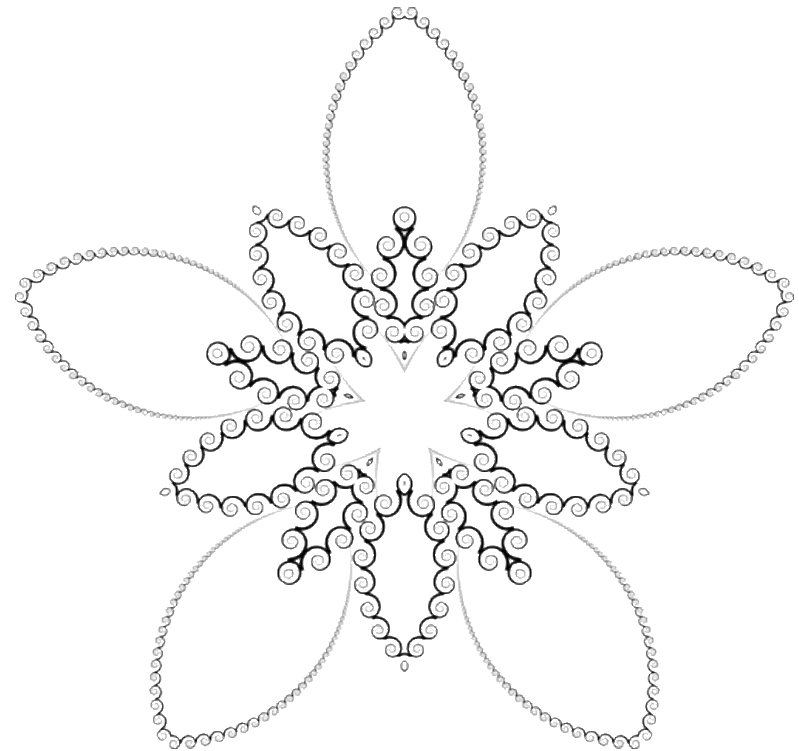
---

Buongiorno o buonasera, dipende da che ore sono nel tuo spazio creativo, nel mio sono esattamente le 5.00 pm, momento in cui tutti i giorni mi siedo davanti all'immensa finestra del mio salotto, con una tazza di the caldo tra le mani, la candela accesa che inebria l'aria di un profumo intenso di fiori e il mio gattone arriva ad accoccolarsi vicino a me.

Che ore sono nel tuo spazio creativo? Cioè in quello spazio in cui riesci a ritrovare il tuo equilibrio psichico, la tua concentrazione e riesci a liberare la tua parte creativa?

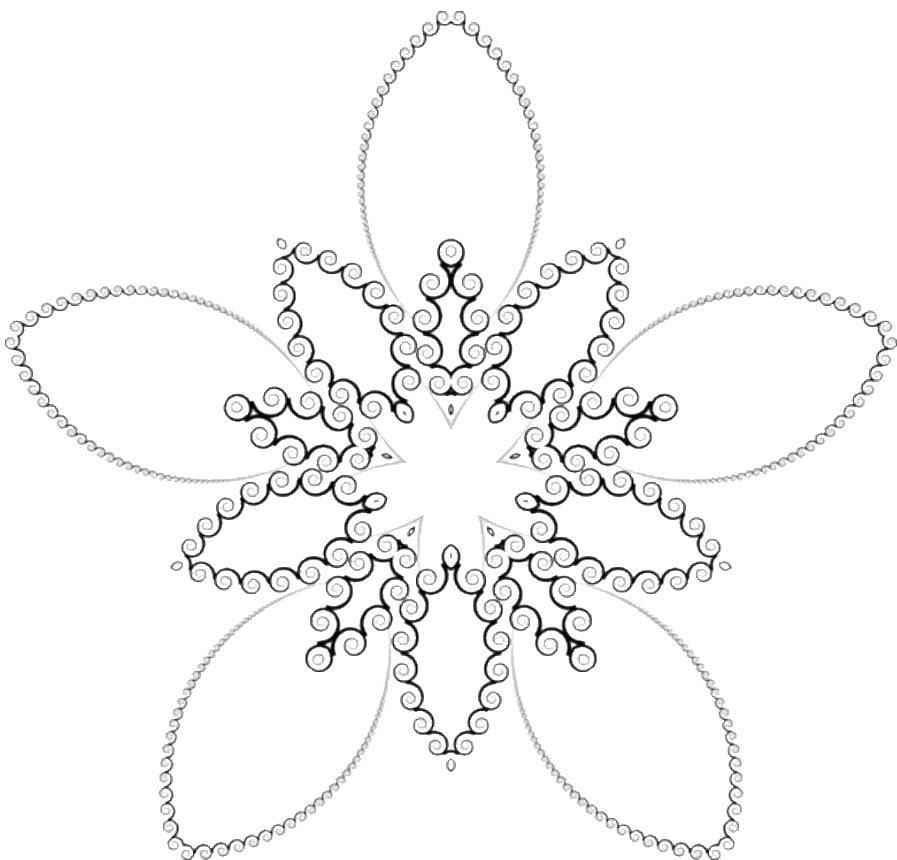
Questo diario nasce dalla voglia di poterti essere di supporto per allenare il tuo pensiero, iniziando una vera e propria *rivoluzione positiva*, trovando ogni giorno 15 minuti per vivere il tuo spazio creativo e lasciar così scaturire tutta l'energia racchiusa in te.

Il sapere SCIENTIFICO legato alla sfera della PSICOLOGIA POSITIVA ha portato in luce l'importanza del "contagio emotivo positivo" e quindi perché non sperimentare in prima persona i benefici che può portare l'imparare a liberare la mente dal giudizio, dal pregiudizio e dai pensieri negativi che spesso ci rendono i nostri peggiori nemici?



# ESSERE FELICI NON VUOL DIRE AVERE UNA VITA SENZA PROBLEMI.

---



## Felicità e Benessere.

La felicità può essere considerata come il provare ciò che esiste di bello nella vita.

E' un'emozione soggettiva, è una capacità individuale da scoprire.

BENESSERE EQUIVALE A POTENZIARE IL PROPRIO POTENZIALE E POTERLO ESPRIMERE VERAMENTE.

# LA FELICITÀ DERIVA DALLE TUE STESSE AZIONI.

---

*Chi è il destinatario di questo diario?*

*Tu cara/o \_\_\_\_\_ che vuoi*

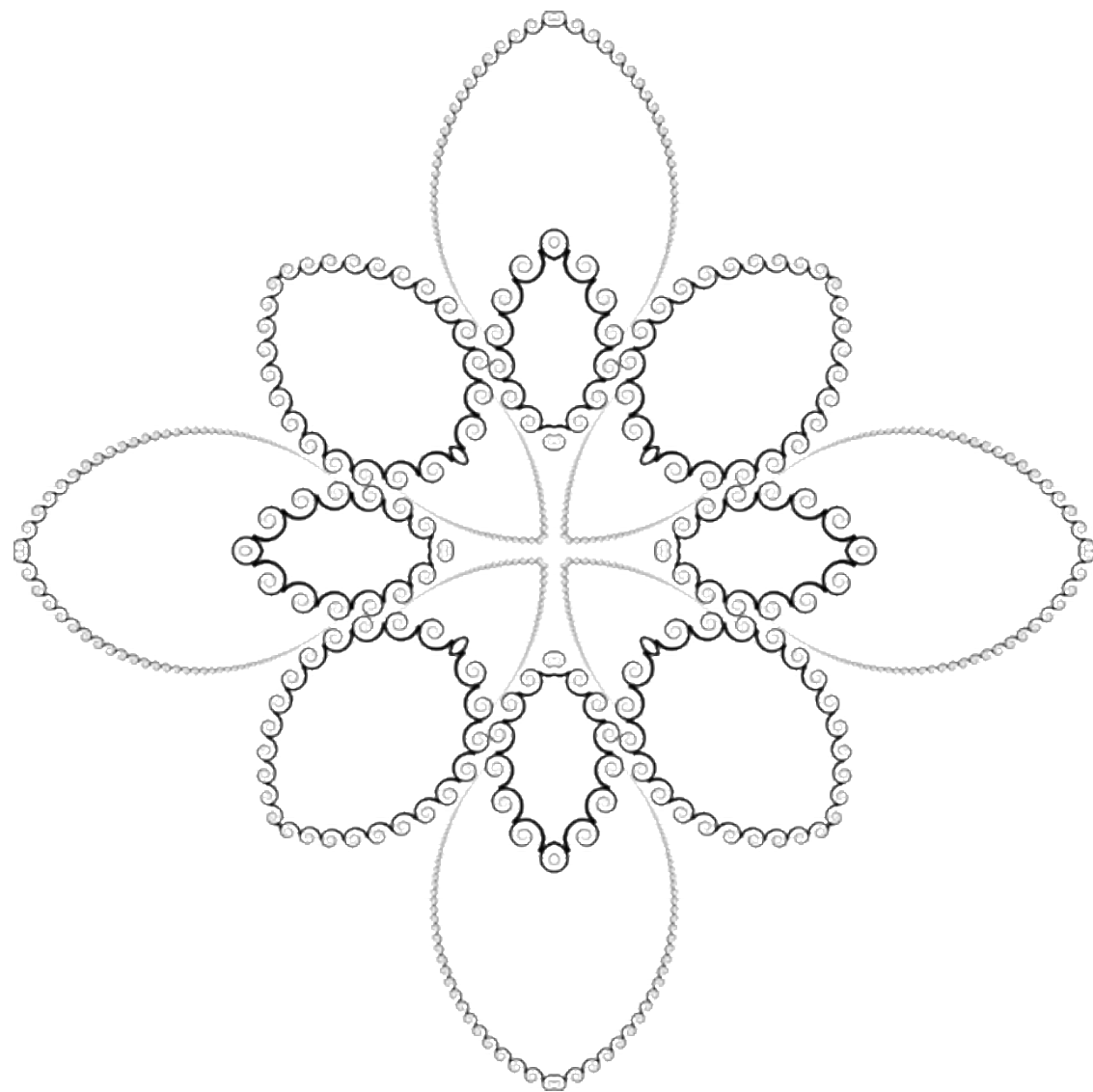
*conoscere e portare in luce il tuo vero potenziale.*

Inserisci qui la tua fotografia, proprio come se ti stessi specchiando, per vedere riflesso il tuo viso, i tuoi occhi e la tua bocca, per iniziare a osservarti e non a guardarti allo specchio come distrattamente puoi fare tutti i giorni.









# LA MENTALITA' DI CRESCITA

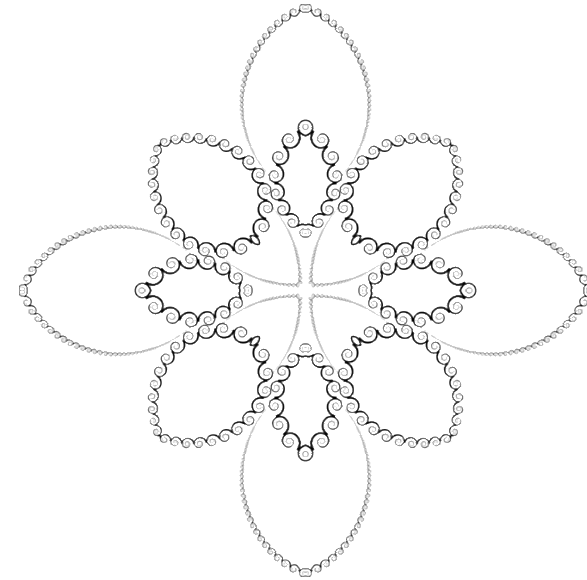
---



# LA MENTALITA' DI CRESCITA.

---

1. Hai la capacità di credere che lo sforzo per alimentare la tua crescita personale alla fine ti appagherà perché avrai raggiunto il tuo obiettivo?
2. *Scrivi 7 frasi dici a te stessa/o per rafforzare la tua mentalità di crescita*
3. *Quali comportamenti ti indicano che hai o che ha la persona che ti sta davanti ha, una mentalità rigida?*
4. *Scrivi 7 frasi che potrebbe dire una persona con mentalità rigida*



Scrivi qui le tue riflessioni, i tuoi pensieri e i tuoi propositi

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# LA MENTALITA' DI CRESCITA.

Scrivi qui le tue riflessioni, i tuoi pensieri e i tuoi propositi

---

---

---

---

---

---

---

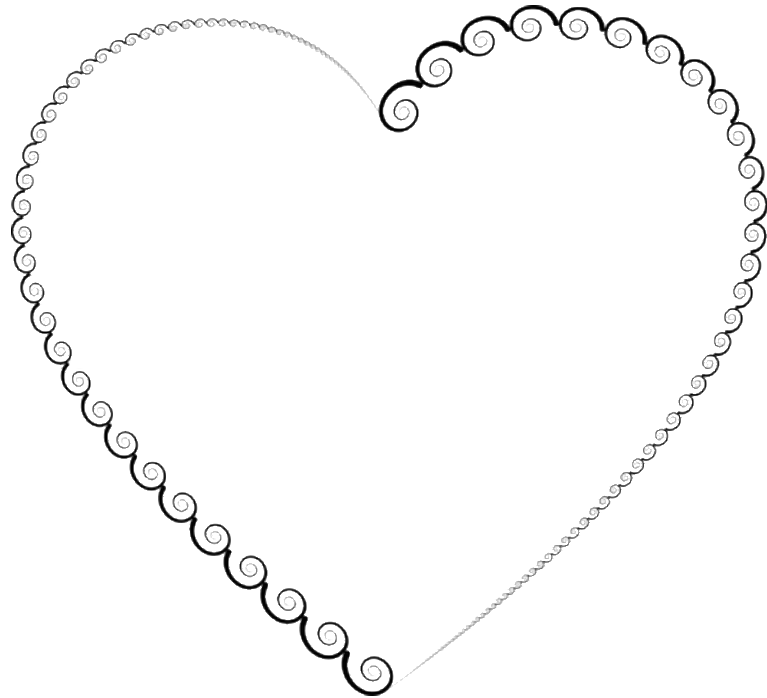
---

---

---

# COSA SIGNIFICA AVERE UN ATTEGGIAMENTO POSITIVO?

---



Scrivi qui le tue riflessioni, i tuoi pensieri e i tuoi propositi

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# COSA SIGNIFICA AVERE UN ATTEGGIAMENTO POSITIVO?

---

Scrivi qui le tue riflessioni, i tuoi pensieri e i tuoi propositi

---

---

---

---

---

---

---

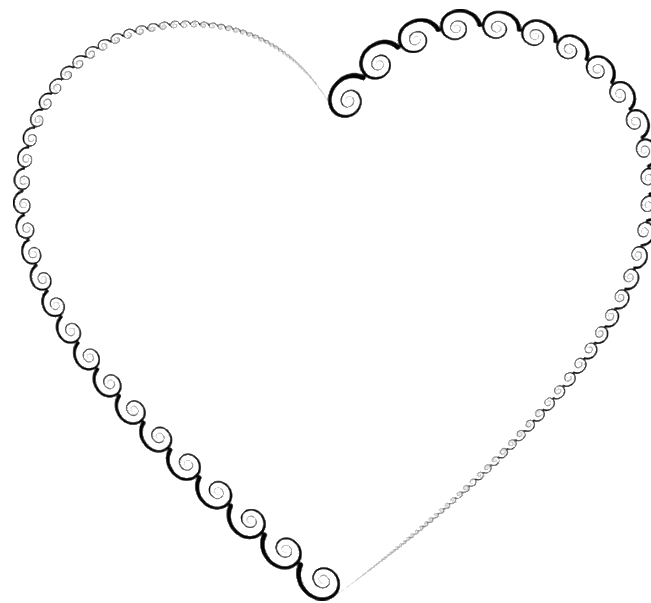
---

---

---

«CHI DICE CHE SIA IMPOSSIBILE,  
NON DEVE DISTRUBARE CHI CE LA  
STA FACENDO.»

1. Puoi essere più felice?
2. Vale la pena di investire sforzo ed energia per essere più felice?
3. Come puoi essere più felice?



Scrivi qui le tue riflessioni, i tuoi pensieri e i tuoi propositi

---

---

---

---

---

---

---

---

Ora:

Giorno:

Mese:

Anno:

«CHI DICE CHE SIA IMPOSSIBILE, NON DEVE DISTRUBARE CHI CE LA STA FACENDO.»

---

Scrivi qui le tue riflessioni, i tuoi pensieri e i tuoi propositi

---

---

---

---

---

---

---

---

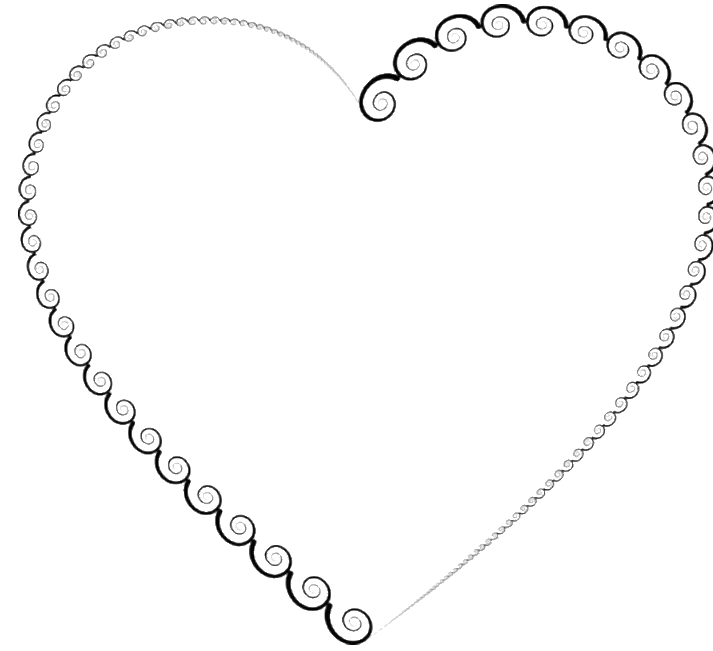
---

---

# NON TEMERE I MOMENTI DIFFICILI, IL MEGLIO VIENE DA LI.

Le persone felici

1. Sono più produttive e creative al lavoro, sono dei migliori leaders
2. Hanno più amici e supporto sociale
3. Hanno sistemi immunitari più forti, una migliore salute fisica e in media vivono di più



Scrivi qui le tue riflessioni, i tuoi pensieri e i tuoi propositi

---

---

---

---

---

---

---

---

Ora

Giorno

Mese

Anno

# NON TEMERE I MOMENTI DIFFICILI, IL MEGLIO VIENE DA LI.

---

Scrivi qui le tue riflessioni, i tuoi pensieri e i tuoi propositi

---

---

---

---

---

---

---

---

---

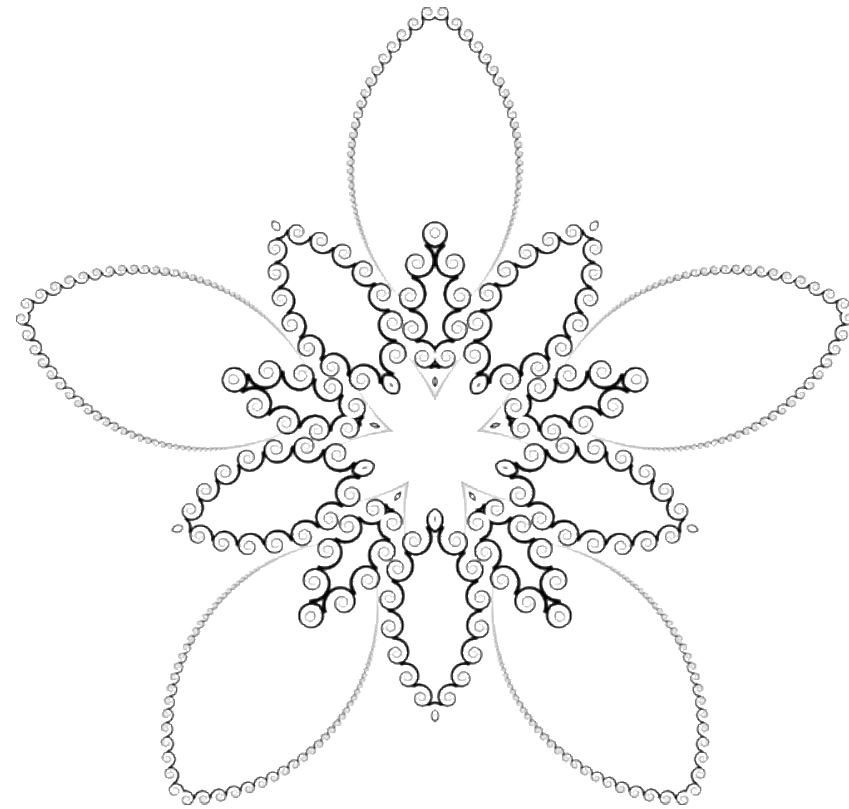
---





# I LIMITI ESISTONO SOLO NELL'ANIMA DI CHI E' CORTO DI SOGNI

---



1. Quando provi soddisfazione?
2. Quali sono le tue fonti di benessere e punti di forza?
3. Come puoi potenziarli maggiormente?

Scrivi qui le tue riflessioni, i tuoi pensieri e i tuoi propositi

---

---

---

---

---

---

---

---

Giorno

Mese

Anno

# I LIMITI ESISTONO SOLO NELL'ANIMA DI CHI E' CORTO DI SOGNI

---

Scrivi qui le tue riflessioni, i tuoi pensieri e i tuoi propositi

---

---

---

---

---

---

---

---

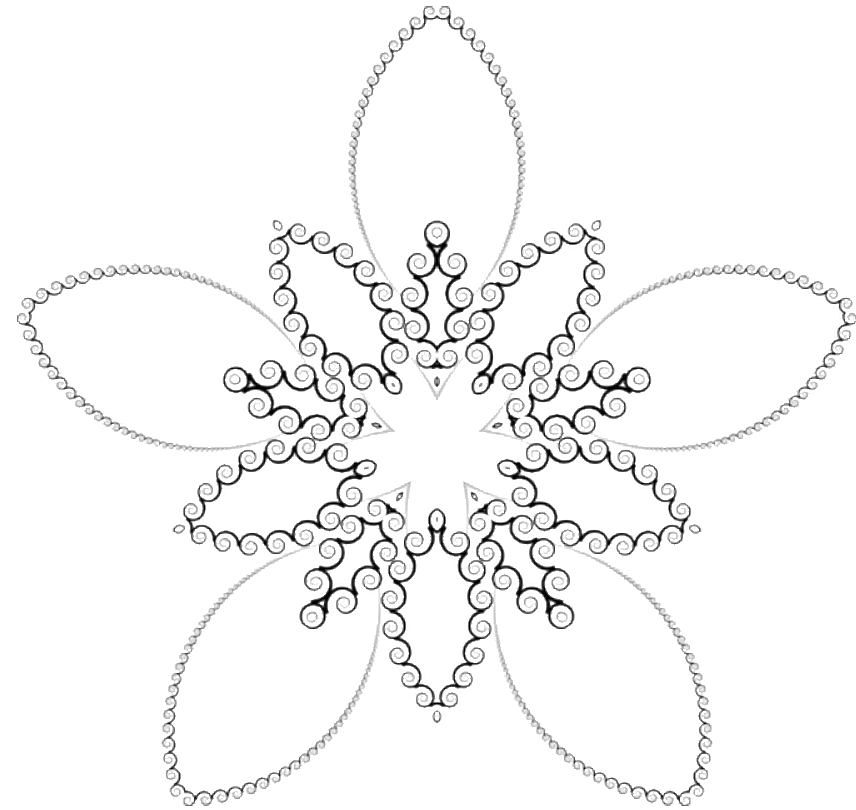
---

---

# CHI NON DA' TUTTO, NON DA' NIENTE.

## La radiografia del tuo benessere

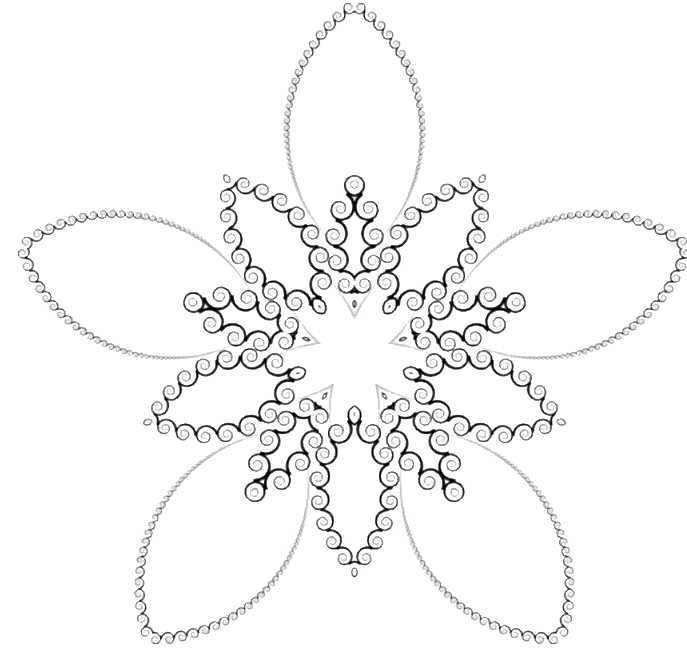
1. POSITIVITY Emozioni Positive
2. ENGAGEMENT Fluire Coinvolgimento
3. RELATIONS Relazioni Positive
4. MEANING Scopo/ Significato
5. ACCOMPLISHMENT Mete- Obiettivi



# DEVI FARE LE COSE CHE PENSI DI NON POTER FARE.

---

Provi emozioni positive  
e soddisfazione nella vita?



Scrivi qui le tue riflessioni, i tuoi pensieri e i tuoi propositi

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Giorno

Mese

Anno

# DEVI FARE LE COSE CHE PENSI DI NON POTER FARE.

---

Scrivi qui le tue riflessioni, i tuoi pensieri e i tuoi propositi

---

---

---

---

---

---

---

---

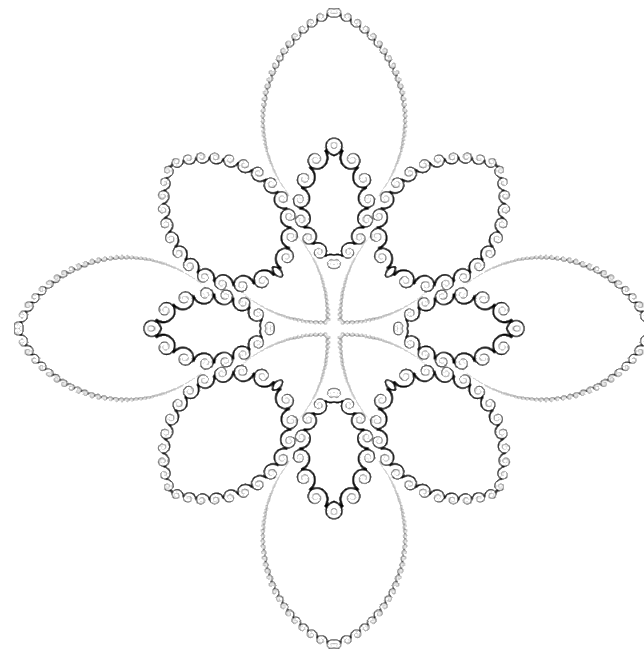
---

---

# DECIDI CHE UNA COSA SI PUO' FARE E TROVERAI IL MODO DI REALIZZARLA.

Quando sei completamente assorto in ciò che stai facendo, ti trovi in quello che viene definito «LO STATO DI FLOW», ti trovi nel flusso del piacere, in uno stato quasi parallelo dove perdi la cognizione del tempo, dei suoni che ti circondano, esisti tu e la tua creatività fiorisce.

Hai dei momenti nelle tue giornate in cui ti trovi in questo stato? Se s', quando? Se no, perché non li hai?



Scrivi qui le tue riflessioni, i tuoi pensieri e i tuoi propositi

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Giorno

Mese

Anno

DECIDI CHE UNA COSA SI PUO' FARE E TROVERAI IL MODO DI REALIZZARLA.

---

Scrivi qui le tue riflessioni, i tuoi pensieri e i tuoi propositi

---

---

---

---

---

---

---

---

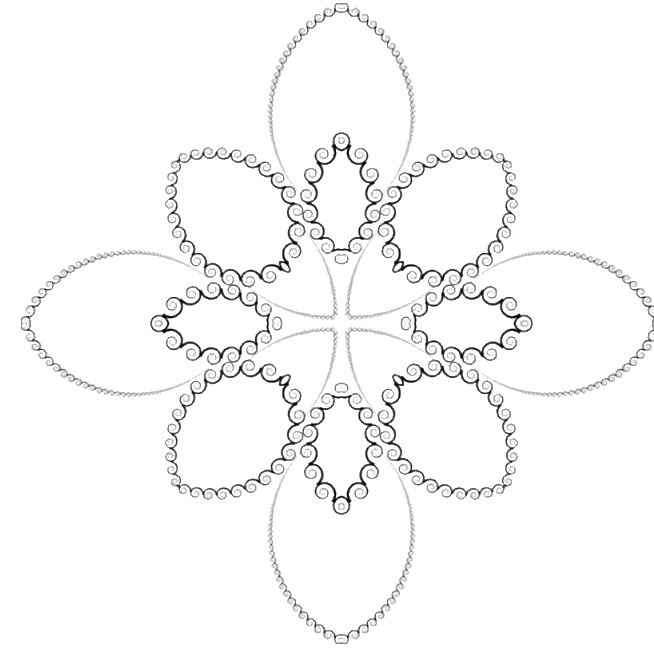
---

---



## OGNI FALLIMENTO E' UN PASSO VERSO IL SUCCESSO.

---



L'uomo è un animale sociale e necessita di avere buone relazioni con le persone.

1. Hai buone relazioni sociali?
2. Hai costruito nella tua vita e costruisci quotidianamente relazioni positive?
3. Puoi potenziare queste relazioni? In che modo?

Scrivi qui le tue riflessioni, i tuoi pensieri e i tuoi propositi

---

---

---

---

---

---

---

---

# OGNI FALLIMENTO E' UN PASSO VERSO IL SUCCESSO.

---

Scrivi qui le tue riflessioni, i tuoi pensieri e i tuoi propositi

---

---

---

---

---

---

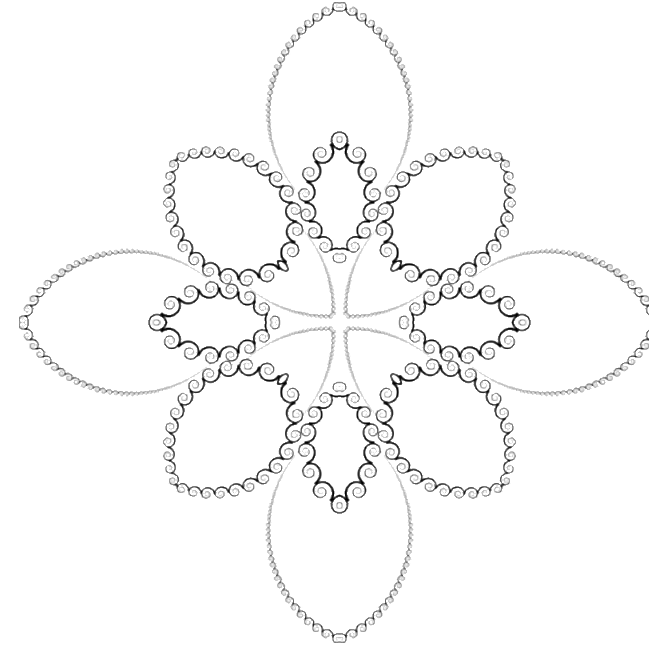
---

---

---

---

L'UNICO MODO PER FARE  
UN BUON LAVORO E'  
AMARE CIO' CHE FAI.



Scrivi qui le tue riflessioni, i tuoi pensieri e i tuoi propositi

Qual è la tua missione nel mondo?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Giorno

Mese

Anno

# L'UNICO MODO PER FARE UN BUON LAVORO E' AMARE CIO' CHE FAI.

---

Scrivi qui le tue riflessioni, i tuoi pensieri e i tuoi propositi

---

---

---

---

---

---

---

---

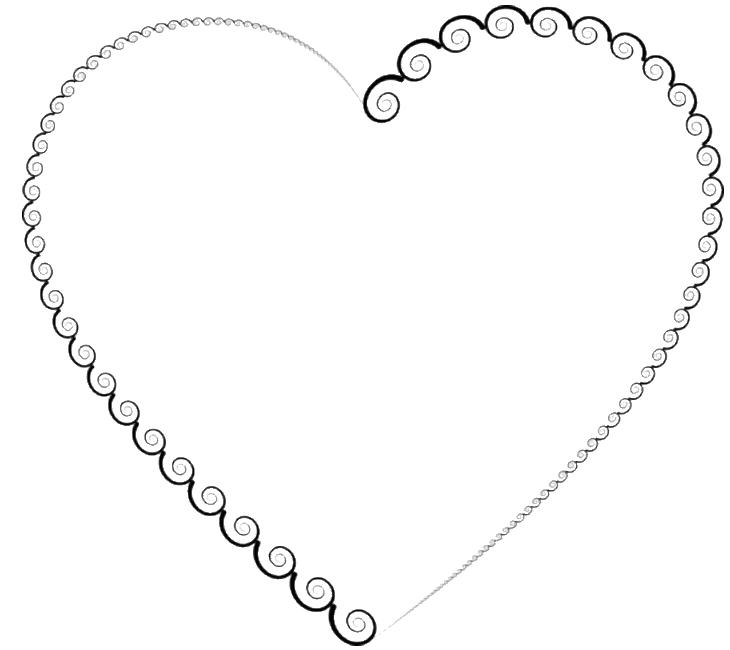
---

---



# PUNTA SOPRA IL BERSAGLIO

## PER COLPIRE NEL SEGNO.



Scrivi qui le tue riflessioni, i tuoi pensieri e i tuoi propositi

---

---

---

---

---

---

---

---

Hai fiducia e stimi te stessa/o?

Giorno

Mese

Anno

30

# PUNTA SOPRA IL BERSAGLIO PER COLPIRE NEL SEGNO.

---

Scrivi qui le tue riflessioni, i tuoi pensieri e i tuoi propositi

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

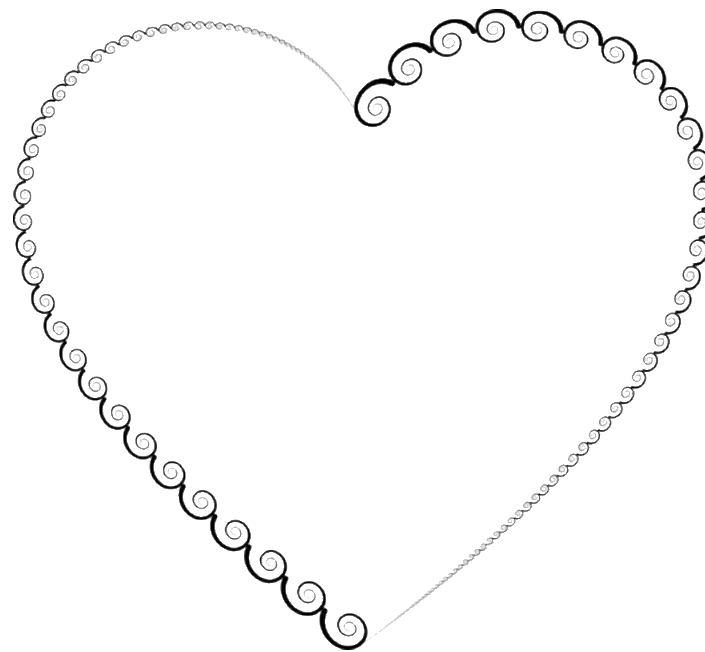
# IMPARA DAI TUOI ERRORI.

---

La forza di volontà è come un muscolo, va allenata.

Con forza di volontà si intende la determinazione di una persona ad intraprendere una o più azioni volte al raggiungimento di un obiettivo.

1. Hai forza di volontà?
2. Come ti motivi nel raggiungere i tuoi obiettivi?



Scrivi qui le tue riflessioni, i tuoi pensieri e i tuoi propositi

---

---

---

---

---

---

---

---



# IMPARA DAI TUOI ERRORI.

Scrivi qui le tue riflessioni, i tuoi pensieri e i tuoi propositi

---

---

---

---

---

---

---

---

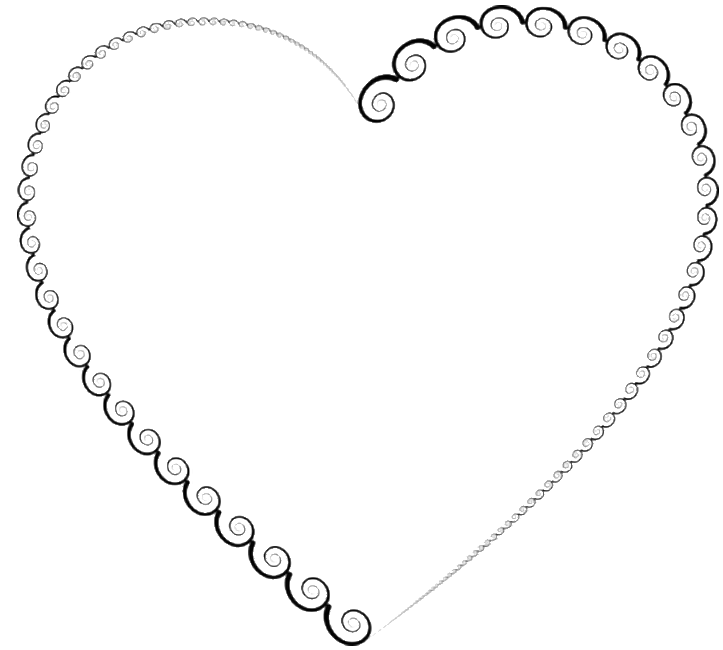
---

---

# CIO' CHE NON TI UCCIDE TI RENDE PIU'

## FORTE.

1. Continuare o mollare?
2. Continui o molli quando la strada inizia ad essere in salita?
3. Che cosa ti spinge a continuare?
4. Che cosa ti spinge a mollare?



Scrivi qui le tue riflessioni, i tuoi pensieri e i tuoi propositi

---

---

---

---

---

---

# CIO' CHE NON TI UCCIDE TI RENDE PIU' FORTE.

---

Scrivi qui le tue riflessioni, i tuoi pensieri e i tuoi propositi

---

---

---

---

---

---

---

---

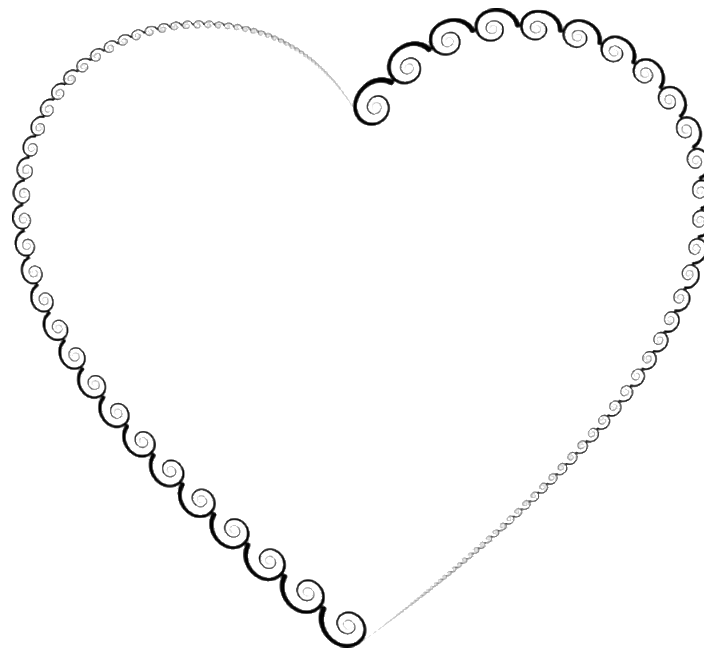
---

---

# NESSUNO PUO' FARTI SENTIRE INFERIORE SENZA IL TUO CONSENSO.

1. Cosa puoi fare quando gli impulsi del momento ti dominano?
2. In che modo riesci a trovare una nuova strategia d'azione?

*Descrivi dettagliatamente le situazioni che sai già che saranno critiche, dove le tue buone intenzioni saranno messe a dura prova e prova a scrivere le strategie che utilizzeresti per affrontare quelle situazioni.*



Scrivi qui le tue riflessioni, i tuoi pensieri e i tuoi propositi

---

---

---

---

---

---

---

---

# NESSUNO PUO' FARTI SENTIRE INFERIORE SENZA IL TUO CONSENSO.

---

Scrivi qui le tue riflessioni, i tuoi pensieri e i tuoi propositi

---

---

---

---

---

---

---

---

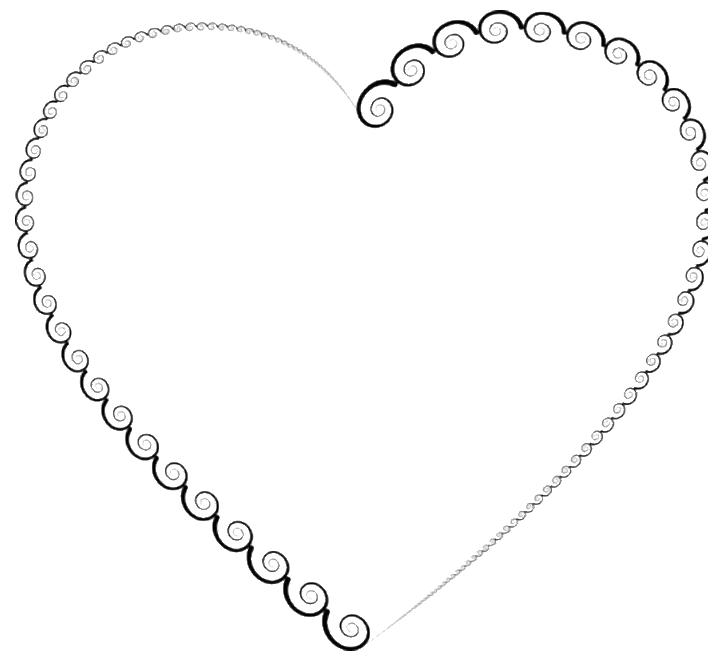
---

---



# VAI AVANTI E REALIZZA I TUOI SOGNI.

---



1. Metti passione in ciò che fai?
2. Alimenti la tua passione per raggiungere i tuoi obiettivi?
3. Quando senti che la passione affievolisce cosa fai?

Scrivi qui le tue riflessioni, i tuoi pensieri e i tuoi propositi

---

---

---

---

---

---

---

# VAI AVANTI E REALIZZA I TUOI SOGNI.

Scrivi qui le tue riflessioni, i tuoi pensieri e i tuoi propositi

---

---

---

---

---

---

---

---

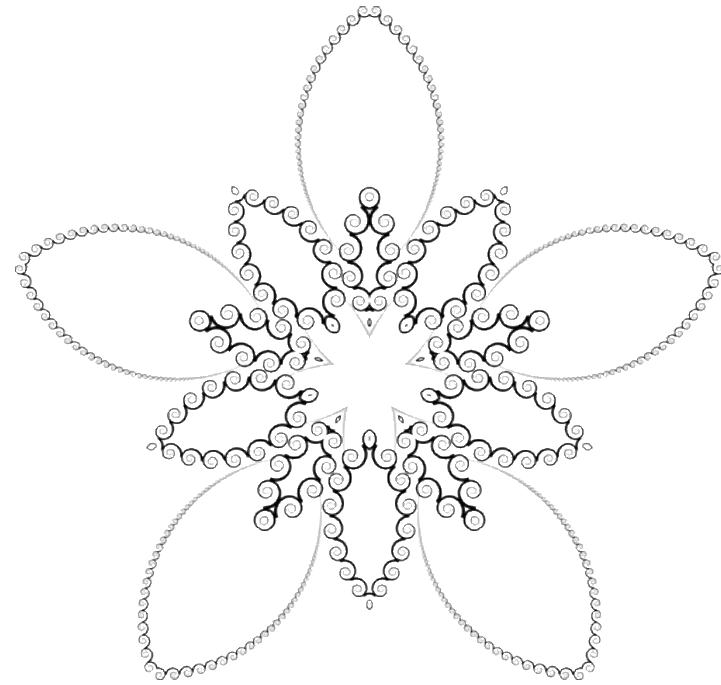
---

---



# SII GRATA/O.

1. Alimenti la gratitudine nelle tue giornate?
2. Sei grata/o di ciò che hai?
3. Ringrazi per ciò che la vita ti ha donato sotto le più svariate forme?



Scrivi qui le tue riflessioni, i tuoi pensieri e i tuoi propositi

---

---

---

---

---

---

---

---

Giorno

Mese

Anno

# SII GRATO.

Scrivi qui le tue riflessioni, i tuoi pensieri e i tuoi propositi

---

---

---

---

---

---

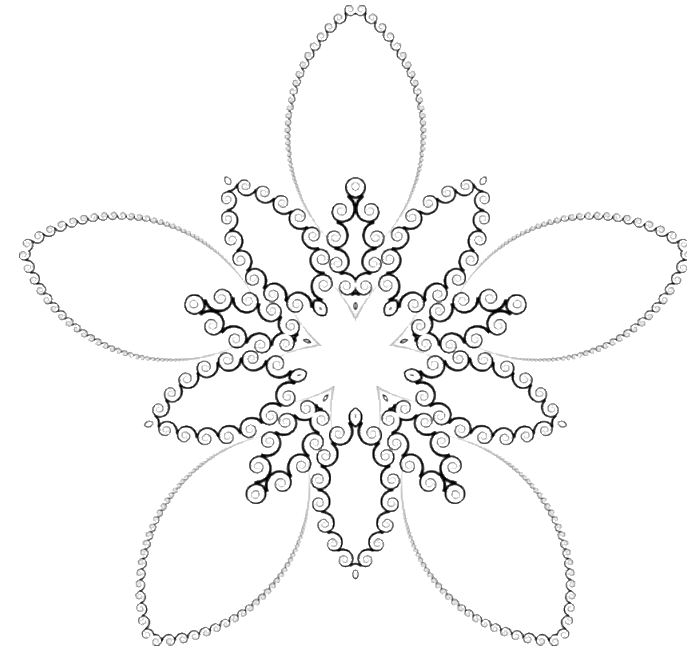
---

---

---

---

# CREA LE TUE ANCORE



Scrivi qui le tue riflessioni, i tuoi pensieri e i tuoi propositi

1. Pensa a 3 momenti che ti hanno fatta/o sentire felice
2. Concentrati
3. Inizia a richiamare alla memoria questi 3 momenti tutti le volte che ti stai sabotando, che la tua mente ti dice «tanto non ce la farai mai», «non conti nulla»

---

---

---

---

---

---

---

---

# CREA LE TUE ANCORE.

Scrivi qui le tue riflessioni, i tuoi pensieri e i tuoi propositi

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# QUALI SONO STATI I MOMENTI SALIENTI DELLA TUA GIORNATA?

---

Giorno \_\_\_\_\_ mese \_\_\_\_\_ anno \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

Giorno \_\_\_\_\_ mese \_\_\_\_\_ anno \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

# QUALI SONO STATI I MOMENTI SALIENTI DELLA TUA GIORNATA?

---

Giorno \_\_\_\_\_ mese \_\_\_\_\_ anno \_\_\_\_\_

-----  
-----  
-----  
-----

Giorno \_\_\_\_\_ mese \_\_\_\_\_ anno \_\_\_\_\_

-----  
-----  
-----  
-----



# QUALI SONO STATI I MOMENTI SALIENTI DELLA TUA GIORNATA?

---

Giorno \_\_\_\_\_ mese \_\_\_\_\_ anno \_\_\_\_\_

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

Giorno \_\_\_\_\_ mese \_\_\_\_\_ anno \_\_\_\_\_

-----  
-----  
-----  
-----

# QUALI SONO STATI I MOMENTI SALIENTI DELLA TUA SETTIMANA?

---

Settimana dal \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_ mese \_\_\_\_\_ anno \_\_\_\_\_

-----

-----

-----

-----

Settimana dal \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_ mese \_\_\_\_\_ anno \_\_\_\_\_

-----

-----

-----

-----

# QUALI SONO STATI I MOMENTI SALIENTI DELLA TUA SETTIMANA?

---

Settimana dal \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_ mese \_\_\_\_\_ anno \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

Settimana dal \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_ mese \_\_\_\_\_ anno \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

# QUALI SONO STATI I MOMENTI SALIENTI DELLA TUA SETTIMANA?

---

Settimana dal \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_ mese \_\_\_\_\_ anno \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

Settimana dal \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_ mese \_\_\_\_\_ anno \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---















# POSTA DELLA FELICITA'



LUMENIDEA®

Vuoi iscriverti alla **Posta della Felicità**?

Scrivici a [info@lumenidea.it](mailto:info@lumenidea.it), metti nell'oggetto della mail «Posta della Felicità», ti ricontattiamo massimo in 24 h.



[www.lumenidea.it](http://www.lumenidea.it)

Seguici su Facebook e Instagram @LumenIdea

Mi piacerebbe molto ricevere il tuo feedback e rimanere in contatto

con te. **GRAZIE!**

**Costanza**