

# 66 SPUNTI PER LA SCRITTURA DI SÉ

Scegli uno spunto di ispirazione che ti guidi nella scrittura sul tuo diario o scegli un numero casuale e guarda a quale prompt corrisponde. Prova a scrivere liberamente senza censurare i tuoi pensieri e sentiti libero di tornare ai suggerimenti che hai già fatto per vedere come cambiano le tue risposte nel tempo.

1. Scrivi un piccolo ricordo felice di ogni giorno di questa settimana.
2. Scrivi una lettera alla persona che esauriva le tue energie. Evita l'eccessiva negatività: saluta semplicemente e spiega che ti impegni a passare più tempo con persone che ti trasmettono energia positiva.
3. Come potresti rallentare e diventare più consapevole del momento presente?
4. Cosa ti fa sentire a tuo agio e al sicuro?
5. Cosa potresti fare per sentirti più rilassato?
6. Cosa ti serve per calmarti?
7. Quali qualità degli altri ti infastidiscono? Perché?
8. Se hai bisogno di rilassarti prima di andare a dormire: delinea il tuo rituale della buonanotte, descrivi quanto ti senti rilassato e comodo quando sei a letto.
9. Quali opportunità hai incontrato di recente di cui sei grato? Come hai accolto questa opportunità?
10. Qual è un obiettivo su cui stai attualmente lavorando e chi potrebbe aiutarti in questo? Cosa gli/le potresti chiedere?
11. Scrivi una lettera di gratitudine ad una persona importante nella tua vita nel momento presente.
12. Qual è l'impegno che ti sta pesando ultimamente? Fai un piano per stabilire le priorità e portalo a termine nei prossimi giorni.
13. Quali sono le 3 cose che hai realizzato oggi (o ieri) di cui sei orgoglioso?
14. Se potessi vivere in un mondo inventato, come sarebbe e perché? Descrivi tutti i dettagli.
15. Scrivi 10 cose che ami di te.
16. Scrivi una lista di 5-10 persone che hanno avuto un impatto positivo sulla tua vita e descrivi le esperienze.

17. Da cosa ti senti sopraffattə in questo periodo? Cosa potresti fare per alleggerirti?
18. Cosa hai imparato nell'ultimo mese?
19. Cosa hai imparato nell'ultimo anno?
20. Quali sono le 3 attività che ti aiutano a rilassarti?
21. Cosa faresti se avessi ancora 6 mesi di vita?
22. Quand'è l'ultima volta che sei uscita dalla tua comfort zone? Cosa hai fatto?
23. Cosa puoi lasciar andare degli scorsi anni?
24. Quand'è l'ultima volta che ti sei sentitə spensieratə?
25. Fai una lista di tutti i tuoi pensieri
26. Immagina di dover costruire un museo per mostrare la tua vita: progettalo e descrivilo.
27. Sei il risultato delle 5 persone che frequenti di più: chi sono queste 5 persone e quali qualità pensi di aver adottato da loro?
28. Quando pensi al tuo futuro, ti senti elettrizzatə o spaventatə? Quali aspetti ti elettrizzano/spaventano?
29. Cosa miglioreresti della giornata di oggi? Usa un linguaggio positivo e non incolparti.
30. Come descriveresti il tuo umore in questo momento? Prova a fare una playlist.
31. C'è qualcosa che devi perdonarti? Scrivilo e lascialo nel passato.
32. Cosa farebbe il/la "me ideale" in questa situazione?
33. I tuoi 3 punti di forza e 3 punti di debolezza. Perché li consideri tali?
34. Scrivi tutte quelle cose/hobby/persona che ti fanno stare bene e perché?
35. Cosa ti motiva ad alzarti dal letto?
36. Ci sono paure che ti hanno bloccato/a in qualcosa? Perché? Cosa puoi fare per superarle?
37. Scrivi 3 cose che vorresti fare oggi e che ti faranno sentire bene.
38. Se fossi uno strumento musicale in questo momento, quale saresti e perché?
39. Cosa puoi fare in questo momento della tua vita per suonare la tua melodia?
40. Se fossi un evento atmosferico o un paesaggio cosa saresti?
41. Sii tuə amicə, regalati parole d'amore, lodati e incoraggiati.
42. Di che colore era il cielo oggi? Come ti ha fatto sentire?

43. Scrivi una lettera a te stessa tra 5 anni. Come ti immagini? Qual è la tua giornata tipo? Cosa ti auguri?
44. Descrivi tutto quello che faresti domani se non avessi bisogno di soldi
45. Chi sono state le persone che hanno migliorato la tua giornata oggi? E cosa hai fatto tu per loro?
46. Come ti senti proprio in questo momento? Descrivi tutto: pensieri, sensazioni corporee, emozioni...
47. Scrivi delle frasi di una canzone che rappresenta i tuoi sentimenti o che semplicemente ti piace in questo momento.
48. Tre cose belle della giornata o della settimana: il profumo più buono, la sensazione più bella e una gioia inaspettata.
49. Scrivi di qualcosa che ti faceva brillare gli occhi quando eri bambina
50. Oggi da quale brano ti senti rappresentata?
51. Scrivi con penne di colori diversi a seconda dello stato d'animo che riaffiora.
52. Se provi rabbia verso una determinata situazione/persona, scrivi una lettera di sfogo, scrivi tutto ciò che vorresti dire e poi strappa la pagina.
53. Per cosa sei grata oggi?
54. Quali sono i tuoi obiettivi della giornata?
55. La cosa più bella della tua giornata.
56. Cosa vorresti fare di più? Cosa vorresti fare di meno? Cosa puoi fare nel concreto?
57. Se oggi avessi 5 anni, cosa vorresti fare da grande e perché?
58. Cosa vuoi fare per sentirti bene oggi o cosa ti ha fatto stare bene oggi?
59. Se fossi un libro o un film, quale saresti e perché?
60. Se potessi scegliere una strada verso una meta, come la immagini?
61. Se non avessi paura del fallimento e dei giudizi altrui, cosa faresti per raggiungere il tuo/tuoi obiettivi?
62. Il tuo posto sicuro oggi è stato...
63. Scrivi su carta un messaggio per una persona a cui vuoi bene e faglielo avere.
64. Scrivi cosa ti è piaciuto di te oggi.
65. Com'è cambiato il tuo sguardo sulla quotidianità ultimamente?
66. Racconta quella volta in cui pensavi che non ce l'avresti mai fatta e invece ci sei riuscita.



Se vuoi supportarmi puoi taggarmi nelle tue stories mentre fai questo esercizio di scrittura oppure offrendomi un caffè virtuale attraverso questo link:

<https://ko-fi.com/sunflowrish>

oppure regalandomi un libro dalla mia [wishlist di Amazon](#)

GRAZIE 

Risorsa creata grazie al contributo di

@mmhletmethink

@annachiara.leo

@ferite\_creative

@scrittiecaffè

@paolasciutto\_psicologa

@fra.crochet

@crissandshonny

@\_creatina\_

@cookiesteandmakeup

@magadeltempo

@simonapucca

@lured\_ph

@ilaria\_bagnati\_psicologa

@nicolecammarata

@iltuoequilibrio

@leti\_bufo

@quelladegliunicorni

@destino.dicarta

@elleadachi

@kindred.jewelry.cora

@hoplalalaa

@sabrinalugara

@iremurello



@sunflowrish



Sunflowrish



sunflowrish