

SFIDA DELLA GRATITUDINE

7 giorni per trasformare il tuo sguardo

Benvenuto nella Sfida della Gratitude di 7 giorni di *Anima In Armonia*.

Per una settimana ti accompagnerò, giorno dopo giorno, a coltivare uno sguardo nuovo sulla tua vita: più aperto, più presente, più riconoscente.

Come funziona la sfida

- Ogni giorno avrai un tema e una piccola pratica di scrittura per il tuo Diario della Gratitude.
- Ti basteranno 5–10 minuti al giorno.
- Puoi farla al mattino (per iniziare bene la giornata) o alla sera (per chiuderla con dolcezza).

Prepara un quaderno o un diario che dedicherai solo a questo viaggio.

Giorno 1 – Gratitude per il Presente

Tema: Ringraziare ciò che c'è, qui e ora.

Esercizio:

- Scrivi 5 cose per cui sei grato oggi.
Possono essere anche piccole: un raggio di sole, il letto caldo, poter respirare, una tazza di tè.
- Per ognuna, aggiungi una frase che inizi con:
“Questo mi fa sentire...”
(es. sereno, al sicuro, amato, sostenuto, ecc.)

Domanda guida:

Cosa c'è oggi, nella mia vita, che se mi fermo un attimo posso riconoscere come un dono?

Giorno 2 – Gratitude per il Corpo

Tema: Onorare il tempio in cui abita la tua anima.

Esercizio:

- Scrivi 3 parti del tuo corpo per cui provi gratitudine (anche se non le consideri “perfette”).

- Per ciascuna, completa la frase:
“Sono grato/grata al mio... perché mi permette di...”
(es. “Sono grata alle mie gambe perché mi permettono di camminare ed esplorare il mondo.”)

Domanda guida:

Quale parte del mio corpo ho criticato spesso e oggi scelgo di ringraziare?

Giorno 3 – Gratitudine per le Relazioni

Tema: Le persone che hanno toccato il tuo cuore.

Esercizio:

- Pensa a 3 persone che, in qualche modo, hanno portato qualcosa di buono nella tua vita (anche nel passato).
- Scrivi il loro nome e completa:
“Ti ringrazio perché mi hai insegnato...”
oppure
“Ti ringrazio perché con te mi sento...”

Se te la senti, puoi anche inviare un messaggio a una di queste persone per esprimere la tua gratitudine.

Domanda guida:

Chi ha illuminato, anche solo per un momento, un pezzo del mio cammino?

Giorno 4 – Gratitudine per le Sfide

Tema: Le difficoltà come maestre.

Esercizio:

- Pensa a una sfida o un momento difficile che hai attraversato.
- Scrivi cosa è successo e poi rispondi a questa frase:
“Oggi riesco a vedere che questa esperienza mi ha insegnato...”

Non devi forzarti a vedere tutto “bello”. Basta cercare un solo seme di insegnamento o di crescita.

Domanda guida:

Quale ferita ha nascosto, in fondo, un dono di consapevolezza o forza?

Giorno 5 – Gratitudine per i Piccoli Piaceri

Tema: Le piccole gioie quotidiane.

Esercizio:

- Scrivi una lista di 10 piccole cose che ti danno piacere o conforto: profumi, suoni, oggetti, momenti, rituali...
- Accanto a ciascuna, aggiungi:
“Oggi scelgo di godermela con più presenza.”

Domanda guida:

Quali piccoli dettagli rendono la mia vita più dolce di quanto mi renda conto?

Giorno 6 – Gratitudine per Te Stesso

Tema: Dire grazie alla tua anima.

Esercizio:

- Scrivi almeno 5 cose di te per cui sei grato: qualità, scelte, passi fatti, coraggio mostrato anche quando avevi paura.
- Completa la frase:
“Sono grato/grata a me stesso/mestessa per...”

Se ti viene difficile, immagina di parlare a un caro amico che ha vissuto la tua stessa storia.

Domanda guida:

In quali momenti della mia vita sono stato più forte, più gentile o più autentico di quanto credevo?

Giorno 7 – Gratitudine Spirituale

Tema: Ringraziare ciò che è più grande di te.

Non importa come tu lo chiami: Universo, Dio, Vita, Energia, Presenza, Amore. Scegli le parole che risuonano con il tuo cuore.

Esercizio:

- Scrivi una lettera di ringraziamento alla Vita.
- Inizia con:
“Grazie, perché anche quando non capisco tutto, posso sentire che...”
- Lascia uscire quello che senti, senza giudizio.

Domanda guida:

Quali segni, sincronicità o “piccoli miracoli” ho vissuto e non ho mai ringraziato davvero?

Dopo i 7 giorni

Quando avrai completato la sfida:

1. Rileggi quello che hai scritto in questi 7 giorni.

2. Nota se è cambiato qualcosa nel tuo sguardo, nel tuo umore, nel tuo modo di parlare a te stesso.
3. Chiediti:
“Voglio continuare questa pratica?”

Anche solo con 3 cose al giorno, il Diario della Gratitude può diventare un rituale potente.

Puoi:

- Ripetere la sfida una volta al mese.
- Condividerla con amici, familiari, clienti o lettori del tuo blog.
- Aggiungere pagine vuote dopo ogni giorno, per scriverci direttamente dentro.