



Template Svuota-Mente

Il tuo strumento per liberare i pensieri e trovare chiarezza mentale

Fonte: <https://www.cambialetueabitudini.com/>



Istruzioni per l'uso

Prima di iniziare, leggi queste semplici regole:

- Trova 15-30 minuti** senza distrazioni (spegni notifiche)
 - Non censurare** - scrivi tutto quello che ti viene in mente
 - Non correggere** - l'obiettivo è liberare, non perfezionare
 - Fai una pausa** dopo aver scritto, poi rileggi con occhi freschi
-



Le 7 Domande Guida

1 Cosa mi sta preoccupando in questo momento?

Scrivi tutto quello che ti preoccupa, dalle cose piccole a quelle grandi...

2 Quali pensieri continuano a tornare nella mia mente?

Quei pensieri che si ripetono, che non riesci a scacciare...

3 Cosa vorrei che succedesse? (senza limiti)

Il tuo scenario ideale, senza pensare ai "ma" e ai "però"...

4 Di cosa ho paura? Cosa mi blocca?

Paure razionali, irrazionali, ansie, dubbi...

5 Cosa posso controllare e cosa è fuori dal mio controllo?

Fai due liste: quello su cui hai potere e quello che devi accettare...

POSSO CONTROLLARE:

-
-

NON POSSO CONTROLLARE:

-
-

6 Se il mio migliore amico avesse questo problema, cosa gli direi?

A volte è più facile dare consigli agli altri che a se stessi...

7 Qual è il primo piccolo passo che posso fare oggi?

Un'azione concreta, piccola ma significativa...

IL MIO PRIMO PASSO:

Domanda Bonus: Check-in Emotivo

Come mi sento ora rispetto all'inizio?

Cosa è cambiato? Cosa ho capito? Come vedo la situazione ora?

Riflessioni Libere

Usa questo spazio per qualsiasi altro pensiero, intuizione o idea che è emersa durante la scrittura:

I Tuoi Insights Principali

Dopo aver completato il template, riassumi qui i 3 punti più importanti emersi:

1. Insight #1:

1. Insight #2:

1. Insight #3:

17 Tracking & Follow-up

Data	Situazione	Insight Principale	Azione Intrapresa	Risultato

Tips per massimizzare l'efficacia

 Suggestimento: Se una domanda ti blocca, saltala e torna dopo. Non esistono risposte sbagliate.

 Pro Tip: Usa questo template quando ti senti sopraffatto, confuso, o prima di decisioni importanti.

 **Frequenza:** Prova a farlo una volta a settimana per mantenere chiarezza mentale costante.

 **Metodo preferito:** La scrittura a mano spesso porta a insights più profondi, ma il digitale va benissimo.

Risorse Aggiuntive

Per approfondire la scrittura creativa e il benessere mentale:

- **Blog principale:** <https://www.cambialetueabitudini.com/>
 - **Articolo di riferimento:** <https://www.cambialetueabitudini.com/scrittura-creativa/>
-

Template Info

Versione: 1.0

Ultimo aggiornamento: Agosto 2025

Fonte: <https://www.cambialetueabitudini.com/>

Durata consigliata: 15-30 minuti

Frequenza: Settimanale o quando necessario

© 2025 *Cambia le tue Abitudini - Template per uso personale*