

Diario guidato - Vuoto interiore

Per quando non stai necessariamente male, ma senti distanza, automatismo o spegnimento. Prima di iniziare

Risorsa pratica

Materiale orientativo, pratico e stampabile. Linguaggio semplice, spazi per scrivere, una cosa alla volta.

Promessa del materiale

Il vuoto non va riempito di corsa. A volte va ascoltato con delicatezza, senza pretendere una risposta immediata. 1. Cosa non sento più? Una cosa che prima mi muoveva e ora sento lontana: _____

Non è terapia, diagnosi, cura o consulenza professionale. Serve per orientarsi e fare ordine. In caso di pericolo, emergenza, sintomi intensi o dubbi sulla sicurezza, chiedi aiuto reale subito.

Come usare questo materiale

Non devi compilarlo bene. Devi usarlo quanto basta per fare un passo più chiaro, più piccolo e più sicuro.

- Leggi prima i riquadri brevi.
- Se una pagina è troppa, salta alla domanda più concreta.
- Scrivi anche male: il materiale serve a svuotare la testa, non a fare bella figura.
- Rimanda decisioni grandi quando sei nel picco emotivo.

Indice rapido

1. Diario guidato - Vuoto interiore

Diario guidato - Vuoto interiore

Per quando non stai necessariamente male, ma senti distanza, automatismo o spegnimento.

Prima di iniziare

Il vuoto non va riempito di corsa. A volte va ascoltato con delicatezza, senza pretendere una risposta immediata.

1. Cosa non sento più?

Una cosa che prima mi muoveva e ora sento lontana:

2. Cosa faccio in automatico?

Un automatismo della mia giornata e:

3. Dove lo sento nel corpo?

Zona del corpo Sensazione Intensità 1-5

4. Cosa mi manca davvero?

Forse mi manca: _____

5. Piccolo gesto di contatto

Scegli un gesto non risolutivo ma vivo: uscire dieci minuti, bere acqua lentamente, scrivere una frase, sistemare un angolo, mandare un messaggio semplice.

Il mio gesto di contatto: _____

Nota importante: questa risorsa serve per orientarsi, riflettere e scrivere. Non sostituisce psicologo, medico, psicoterapeuta, servizi di emergenza o percorsi clinici.