



Workbook guidato

Autostima e Potere Personale

Percorso di consapevolezza, radicamento e journaling

Uno spazio per riconoscere il proprio valore, sciogliere ciò che riduce, ritrovare la propria voce e abitare una presenza più stabile, chiara e autentica.

“L'autostima nasce quando smetti di cercarti fuori e inizi a riconoscerti dentro.”

Edizione stampabile e compilabile

In questo percorso

Questo workbook nasce per accompagnare un lavoro interiore delicato ma concreto: riconoscere il proprio valore, rafforzare l'autostima e ritrovare un potere personale più vero, senza forzature e senza bisogno di apparire diversi da ciò che si è.

Può essere usato come quaderno personale, come supporto in un percorso individuale o come base per incontri e consulenze. Ogni pagina è pensata per riportare attenzione dentro, con semplicità e continuità.

Come usarlo

- Scegli un tempo protetto e uno spazio tranquillo.
- Procedi nell'ordine proposto oppure segui la pagina che senti più vicina.
- Non cercare frasi perfette: cerca frasi vere.
- Rileggi ciò che scrivi dopo qualche giorno per cogliere ciò che cambia.

Intenzione del percorso

Ciò che desidero rafforzare in me:

Il modo in cui voglio sentirmi al termine di questo percorso:

La qualità interiore che scelgo di coltivare da ora in avanti:

Check-in iniziale

Attribuisci un punteggio da 1 a 10 a ciascuna area. Non cercare la risposta giusta: ascolta la verità del momento.

Area	Riflessione guida	Punteggio 1-10
Valore personale	Quanto riconosco il mio valore senza doverlo dimostrare.	_____
Fiducia in me	Quanto mi sento capace di scegliere, agire e sostenermi.	_____
Confini sani	Quanto riesco a dire sì e no in modo coerente con me.	_____
Voce personale	Quanto mi autorizzo a esprimere bisogni, idee e verità.	_____
Relazione con il successo	Quanto mi sento a mio agio nel brillare, riuscire e ricevere.	_____
Stabilità interiore	Quanto riesco a restare stabile anche quando fuori c'è pressione.	_____
Presenza corporea	Quanto il mio corpo trasmette radicamento e presenza.	_____

Qual è l'area che chiede più attenzione in questo momento?

Ruota del focus personale

Osserva le stesse aree come se fossero i raggi di una ruota. Dove senti pienezza? Dove senti dispersione? Dove c'è un potenziale ancora poco espresso?



Puoi segnare ogni raggio da 1 a 10 oppure usare colori e parole chiave.

Riconoscere il proprio valore

L'autostima non dipende solo dai risultati. Cresce quando si impara a percepirsi degni di attenzione e rispetto anche nei momenti in cui si sta imparando, rallentando o ricominciando.

Prenditi qualche respiro lento prima di iniziare. Il potere personale non è rigidità: è presenza, verità e scelta consapevole.

Domande guida

- In quali situazioni tendo a misurare il mio valore in base all'approvazione altrui?
- Quali qualità porto naturalmente nelle relazioni, nel lavoro e nella vita?
- Che cosa continuo a minimizzare di me, pur sapendo che ha valore?

Esercizio – Inventario del valore

Completa liberamente: porto valore quando...; le persone ricevono da me...; il mio modo unico di esserci si manifesta in...

Spazio di scrittura

Affermazione di integrazione

Sciogliere le credenze che riducono

A volte ciò che indebolisce l'autostima non nasce da una mancanza reale, ma da idee interiorizzate: non sono abbastanza, devo meritare tutto, non posso sbagliare, non posso disturbare.

Prenditi qualche respiro lento prima di iniziare. Il potere personale non è rigidità: è presenza, verità e scelta consapevole.

Domande guida

- Qual è la frase limitante che torna più spesso nella mia mente?
- Di chi sembra essere davvero quella voce: mia, familiare, sociale o culturale?
- Quale verità più adulta, amorevole e forte posso scegliere oggi?

Esercizio – Da credenza a verità nuova

Scrivi una credenza che limita. Poi chiediti: è assolutamente vera? Che effetto ha su di me? Quale frase è più vera, più ampia e più nutriente?

Spazio di scrittura

Affermazione di integrazione

Confini, voce e diritto di esistere pienamente

Il potere personale cresce quando si smette di lasciarsi definire solo dal bisogno di piacere, compiacere o evitare conflitti. I confini sono una forma di rispetto verso di sé.

Prenditi qualche respiro lento prima di iniziare. Il potere personale non è rigidità: è presenza, verità e scelta consapevole.

Domande guida

- Dove dico sì quando in realtà sento un no?
- Che cosa temo possa accadere se mi esprimo con più chiarezza?
- Come cambia il mio corpo quando immagino di parlare con verità e calma?

Esercizio – Frasi di confine consapevole

Scrivi tre frasi semplici, sobrie e rispettose da usare nella vita reale. Esempio: In questo momento non me la sento. Ho bisogno di più tempo. Questa scelta non è allineata con me.

Spazio di scrittura

Affermazione di integrazione

Abitare il proprio potere personale

Il potere personale non è controllo sugli altri, ma allineamento interiore. Si riconosce da una presenza più stabile, da scelte più pulite e da una minore dispersione di energia.

Prenditi qualche respiro lento prima di iniziare. Il potere personale non è rigidità: è presenza, verità e scelta consapevole.

Domande guida

- Quando mi sento davvero in equilibrio, come penso, come respiro, come cammino?
- Quali ambienti, persone o abitudini abbassano la mia energia e mi scollegano da me?
- Qual è una decisione concreta che posso prendere entro una settimana per onorarmi di più?

Esercizio – La mia postura interiore

Descrivi la versione di te che si sente autorevole, radicata e luminosa. Come parla? Come si muove? Che cosa non accetta più? Che cosa sceglie con naturalezza?

Spazio di scrittura

Affermazione di integrazione

Journaling guidato – Giorno 1

Oggi dove ho cercato conferme fuori da me, e cosa posso riportare dentro di me?

Emozione prevalente di oggi	Come parla oggi la mia voce interiore	Una scelta importante che posso fare	Un gesto concreto di cura e presenza
_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____

Azione del giorno: Fai una scelta senza chiedere approvazione preventiva.

Scrittura libera

Journaling guidato – Giorno 2

Quale parte di me ha bisogno di essere vista con più tenerezza e meno giudizio?

Emozione prevalente di oggi	Come parla oggi la mia voce interiore	Una scelta importante che posso fare	Un gesto concreto di cura e presenza
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Azione del giorno: Parlati come parleresti a una persona che ami.

Scrittura libera

Journaling guidato – Giorno 4

Che differenza c'è tra essere disponibile e dimenticare se stessi?

Emozione prevalente di oggi	Come parla oggi la mia voce interiore	Una scelta importante che posso fare	Un gesto concreto di cura e presenza
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Azione del giorno: Concediti un piccolo no consapevole.

Scrittura libera

Journaling guidato – Giorno 5

Dove il mio corpo si contrae quando non mi sento abbastanza?

Emozione prevalente di oggi	Come parla oggi la mia voce interiore	Una scelta importante che posso fare	Un gesto concreto di cura e presenza
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Azione del giorno: Rallenta il respiro e raddrizza la postura per tre minuti.

Scrittura libera

Journaling guidato – Giorno 6

Quale talento, qualità o sensibilità sto ancora tenendo in ombra?

Emozione prevalente di oggi	Come parla oggi la mia voce interiore	Una scelta importante che posso fare	Un gesto concreto di cura e presenza
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Azione del giorno: Condividi o usa oggi una tua qualità in modo visibile.

Scrittura libera

Journaling guidato – Giorno 7

Che cosa significa per me sentirmi forte senza irrigidirmi?

Emozione prevalente di oggi	Come parla oggi la mia voce interiore	Una scelta importante che posso fare	Un gesto concreto di cura e presenza
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Azione del giorno: Scegli una parola guida da incarnare oggi: presenza, verità, calma o chiarezza.

Scrittura libera

Manifesto finale

Rileggi le pagine precedenti e lascia emergere ciò che è diventato più chiaro. Questa pagina può diventare la tua dichiarazione personale di valore e presenza.

Io scelgo di ricordare che:

Da oggi smetto di:

Da oggi mi autorizzo a:

Le tre parole che guideranno il mio nuovo modo di stare nel mondo:

Puoi ristampare questo workbook, compilarlo più volte durante l'anno oppure trasformarlo in un piccolo rituale periodico di riallineamento e ascolto interiore.