

GIORNO 1: LA DECISIONE

La prima giornata del programma **DX4** è interamente dedicata alla tua decisione di intraprendere un percorso all'insegna della salute. Nel momento in cui intraprendi il giorno 1 del programma **DX4**, ricorda che la tua decisione deve essere supportata da tanta determinazione. Oggi è importante che tu sia presente al 100%. Approfitta dei prossimi giorni di lucidità per concentrarti esclusivamente su di te. Vivi il presente e sfrutta al meglio quanto imparerai grazie a tutta l'attenzione che dedicherai al programma.

IL LAVORO DI OGGI

Usa il grafico qui sotto per valutare il tuo stato di salute interiore e individuare 1-2 aree che potrebbero essere migliorate.



Approfondisci l'analisi di queste aree e individua 1-2 obiettivi specifici che migliorerebbero il tuo stato di salute interiore.



Fai un salto nel futuro. Immagina di aver raggiunto gli obiettivi prefissati. Come ti senti? In che modo la tua vita è migliorata?

PER INIZIARE: AUTORIFLESSIONE

Inizia da un'analisi obiettiva e senza giudizi. Osserva il tuo corpo, internamente ed esternamente. Pensa al tuo stato di salute sotto vari punti di vista: fisico, mentale, emotivo, spirituale e sociale. Stabilisci quali sono i tuoi punti di forza e dove invece non ti senti al meglio.



Ecco alcuni aspetti specifici di ciascuna area di benessere che potrebbero aiutarti:

BENESSERE FISICO

- + Sonno
- + Recupero
- + Movimento
- + Alimentazione
- + Energia

BENESSERE MENTALE

- + Stato di attenzione
- + Lucidità
- + Ansia/Depressione
- + Motivazione
- + Coinvolgimento
- + Stabilità dell'umore
- + Apprendimento

BENESSERE EMOTIVO

- + Resilienza allo stress
- + Intelligenza emotiva
- + Perdono
- + Empatia
- + Gentilezza

BENESSERE SPIRITUALE

- + Capacità di godersi momenti di solitudine
- + Meditazione
- + Entrare in contatto con qualcosa più grande di sé
- + Spazio sacro

BENESSERE SOCIALE

- + Limiti
- + Sistemi di Sostegno
- + Comunicazione
- + Piacere nello stare con gli altri

Metti una crocetta nella casella che descrive al meglio il tuo attuale stato di salute per ciascuna opzione.

	OTTIMO	BUONO	CI DEVO LAVORARE	SONO IN DIFFICOLTÀ
FISICO				
MENTALE				
EMOTIVO				
SPIRITUALE				
SOCIALE				

COMPITO

Ora che hai individuato quali sono le aree su cui dovresti concentrarti di più, valuta il tuo stato di salute complessivo e cerca di capire se, modificando una o due di queste aree, potresti stare ancora meglio. Immagina di aver intrapreso questi cambiamenti e pensa al valore che hanno apportato alla tua vita. Rifletti su questi aspetti e procedi con l'esercizio seguente:

DECIDI su quale obiettivo ti vuoi concentrare:

PERCHÉ ti senti pronto/a per questo cambiamento:

COME potrai sfruttare questo cambiamento a tuo vantaggio:

PROVA gratitudine per ciò che ti ha portato a scegliere questo obiettivo e per le qualità che hai e che ti porteranno al successo:

PERCHÉ raggiungerai questo obiettivo:

CELEBRA almeno una piccola vittoria della giornata:

Trasforma queste domande e risposte in affermazioni, in aspirazioni o in un mantra su cui meditare prima di andare a dormire.



Esempio di affermazione: *Sono pronto/a a vivere la mia vita in maniera più gioiosa, perché ho portato questo peso per troppo tempo ormai. Riesco a immaginare una versione nuova e più leggera di me, pronta a relazionarsi con nuove persone e ad affrontare le sfide che la vita vorrà pormi. Sono grato/a per i momenti difficili che ho vissuto perché mi hanno dimostrato che sono una persona forte, in grado di superare tutto. Questa forza che ho riscoperto mi porterà verso la nuova versione di me. I pensieri positivi che ho avuto oggi mi hanno aiutato a concentrarmi sul bello che c'è nella mia vita. Per oggi, voglio celebrare il fatto di non essermi lasciato/a sopraffare dalle negatività.*