Scheda pratica · Student Wyckoff · La mia giornata

Un diario della gratitudine di 21 giorni: un percorso autonomo

Pubblicato il: 2026-10-25

È una sequenza originale di 21 annotazioni, non il riassunto di una pubblicazione dal titolo simile né la promessa di cambiare un'abitudine in esattamente tre settimane. Bastano un episodio preciso e poche frasi: che cosa è successo, perché contava e se volete rispondere. Se non viene in mente nulla di adatto, potete annotarlo sinceramente o saltare la voce.

Adattate gli spunti alla vostra vita. Non occorre essere grati per un danno, negare esperienze difficili o confrontarsi con chi ha meno. Nei giorni sette, quattordici e ventuno rileggete le note per cercare sostegni ricorrenti e un'azione da continuare. La sequenza stampabile contiene tutte le 21 righe con spazio per la risposta.

Nome / progetto: _____

Compila le righe vuote con i tuoi esempi.

Giorno	Tema	Domanda per scrivere	La mia nota personale
1	Cibo	Quale momento legato al cibo vorrei notare oggi?	
2	Un luogo	Quale luogo ha contato per me oggi, e perché?	
3	Riposo	Quale momento di riposo vorrei ricordare?	
4	Un oggetto utile	Quale oggetto semplice mi è stato utile oggi?	
5	Natura	Che cosa nella natura ha attirato la mia attenzione oggi?	
6	Un'occasione per imparare	Quale occasione di imparare qualcosa si è presentata oggi?	
7	Tempo libero	Quale parte del mio tempo libero è stata preziosa?	

Giorno	Tema	Domanda per scrivere	La mia nota personale
8	Una spiegazione	La spiegazione di chi mi ha aiutato a capire qualcosa?	
9	Attenzione	Quale attenzione di un'altra persona vorrei notare?	
10	Un compito condiviso	Quale compito abbiamo svolto insieme oggi?	
11	Sostegno	Quale sostegno è stato importante per me?	
12	Un riscontro sincero	Quale riscontro sincero mi ha aiutato a vedere qualcosa?	
13	Un piccolo favore	Quale piccolo favore di qualcuno ricordo?	
14	Un'occasione per aiutare	Dove ho avuto l'occasione di aiutare un po'?	
15	Un'azione accessibile	Quale passo accessibile ho compiuto oggi?	
16	Tornare dopo una pausa	Come sono tornato a un'attività dopo una pausa?	
17	Un limite notato	Quale limite personale ho notato oggi?	
18	Accettare aiuto	Quale aiuto sono riuscito ad accettare?	
19	Una scelta utile	Quale mia scelta si è rivelata utile?	
20	Un'opportunità inattesa	Quale opportunità inattesa si è presentata?	
21	Qualcosa da conservare	Che cosa di questa esperienza vorrei portare con me?	

Fonti

- The Open University - Reflective learning
  https://help.open.ac.uk/strategic-study-techniques/reflective-learning
- UC Berkeley Greater Good in Action - Gratitude Journal
  https://ggia.berkeley.edu/practice/gratitude_journal
- APA Dictionary of Psychology - Self-reflection
  https://dictionary.apa.org/self-reflection
- The Open University - What is reflection?
  https://www.open.edu/openlearn/education-development/learning-how-learn/content-section-9.2
- И. Н. Семенов, К. С. Серегин - Рефлексивность личности и мышления субъекта, НИУ ВШЭ
  https://publications.hse.ru/chapters/751517696