ZORAYA SIN FILTROS

LA MIA NUOVA STORIA COMINCIA OGGI

Uno spazio per ascoltarti, rivedere le idee che ti limitano e scegliere un passo possibile.

Rispondi con i tuoi tempi, salva e riprendi quando vuoi.

1. Le parole che non mi definiscono

Quale etichetta o giudizio altrui continuo a ripetermi?

Da chi l’ho sentito? Quali fatti lo confermano o lo smentiscono?

L’opinione di qualcuno su di te non è una sentenza sul tuo futuro.

2. Fatti, interpretazioni e sostegno

Che cosa è successo (fatti verificabili):

Come sto interpretando ciò che è successo:

Di quali informazioni, riposo o sostegno ho bisogno:

Le risposte restano nella copia salvata; non vengono inviate a Zoraya Sin Filtros.

3. Autenticità e pace interiore

Quando sento di dover indossare una maschera per piacere agli altri?

Quale valore o limite voglio rispettare? Come esprimerlo in sicurezza?

In situazioni di dipendenza o pericolo, dai priorità alla sicurezza e cerca sostegno.

4. L’amore comincia anche da me

Di quale gesto di cura verso me stessa/o ho bisogno questa settimana?

A chi posso chiedere ascolto, orientamento o aiuto?

Prendersi cura degli altri conta. Anche i tuoi bisogni contano.

5. La mia età, le mie opportunità

A quale esperienza ho rinunciato perché qualcuno ha detto «è tardi»?

Quali possibilità ho oggi e quali ostacoli devo affrontare?

Avere l’età giusta per amare o imparare è una convinzione, non una garanzia.

6. Un successo che ha senso

Quali momenti significativi voglio vivere più pienamente?

Quale obiettivo ha senso per me in questa fase della vita?

7. Un passo possibile

Il mio obiettivo concreto:

Una piccola azione realistica:

Quando lo rivedrò e di quale sostegno ho bisogno:

Riposare, chiedere aiuto o rivedere il piano sono possibilità valide.

Per concludere

Se i giudizi altrui non ti definissero, quale opportunità ti daresti?

Il giorno migliore per cominciare a volerti bene è sempre oggi.

COME COMPILARE E SALVARE

1. Scarica il PDF e aprilo con un lettore che supporti i moduli.

2. Tocca i campi e scrivi le risposte. Puoi saltare le domande.

3. Scegli «Salva una copia» in una cartella privata.

4. Riapri la copia salvata quando desideri continuare.

Evita dispositivi condivisi. Il cloud segue le condizioni del servizio scelto.

Le risposte restano nella copia salvata; non vengono inviate a Zoraya Sin Filtros.

Le risposte restano nella copia salvata; non vengono inviate a Zoraya Sin Filtros.