



30 giorni di spunti per il diario

Uno spunto al giorno per un mese — ognuno con un compito preciso, tra quelli che la ricerca dice che la scrittura può svolgere.

Tenere un diario funziona, e funziona per ragioni ormai abbastanza chiare: mettere in parole un'esperienza abbassa la reattività emotiva, dare a un'emozione un nome preciso cambia il modo in cui il cervello la gestisce, e scrivere di sé a distanza rende le cose difficili più facili da guardare. La maggior parte delle liste di spunti ignora tutto questo e ti consegna trenta domande a caso.

Questi trenta sono in sequenza. La prima settimana ti fa solo scrivere. La seconda ti allena a dare un nome preciso alle emozioni. La terza usa la distanza da sé e la gratitudine. La quarta trasforma ciò che hai imparato in piani per i prossimi 66 giorni — il tempo mediano che un'abitudine ha impiegato a formarsi nell'unico studio sul campo che l'ha misurato.

Cinque regole per una scrittura che aiuta

Leggile una volta. Al resto pensano gli spunti.

- ☐ Scrivi per 10–15 minuti. Gli studi originali sulla scrittura espressiva usavano 15–20 minuti in giorni consecutivi; dieci minuti sinceri battono trenta forzati. ^{[1][2]}
- ☐ Scrivi per te, non per un pubblico. Ortografia, grammatica e calligrafia non contano — il beneficio viene dal semplice fatto di mettere l'esperienza in parole. ^[2]
- ☐ Dai un nome preciso alle emozioni. Etichettare un'emozione a parole abbassa l'attività dell'amigdala; 'teso' e 'deluso' fanno più di 'male'. ^[3]
- ☐ Chiudi ogni voce con un check dell'umore: umore generale → l'emozione specifica sotto → l'area della vita che ha toccato. Un monitoraggio emotivo fine è associato a una migliore regolazione delle emozioni. ^[4]
- ☐ Rileggi ogni sette giorni. Il punto sono gli schemi; una singola voce raramente dice molto.

Settimana 1 — Esserci

L'unico obiettivo di questa settimana è scrivere. La qualità non conta ancora; conta il percorso neurale: a quest'ora, in questo posto, scrivo.

- 1** Qual è una cosa che oggi è andata meglio del previsto, e cosa l'ha fatta andare così?

- 2** Descrivi la giornata in tre frasi: cosa è successo, come ti sei sentito, cosa terresti.

3 Di cosa aveva bisogno oggi il tuo corpo che non ha ricevuto — sonno, cibo, movimento, riposo?

4 Scrivi una preoccupazione, poi la più piccola azione successiva che potresti compiere.

5 Cosa ti ha dato energia oggi? Cosa te l'ha tolta?

6 Dai un nome, il più preciso possibile, all'emozione più forte che hai provato oggi. Non 'male' — irritato, inquieto, deluso, teso?

7 Rileggi le voci di questa settimana. Quale parola o tema compare più di una volta?

Settimana 2 — Dagli un nome

Questa settimana allena la granularità emotiva. Ogni volta che sostituisci un'emozione vaga con una precisa, stai facendo ciò che la ricerca chiama 'affect labelling', l'etichettatura delle emozioni.

8 Scegli un momento di oggi in cui il tuo umore è cambiato. Qual è stato il fattore scatenante, e cosa è cambiato esattamente?

9 Descrivi un'emozione che hai provato oggi in tre passaggi: l'umore generale, l'emozione specifica sotto e l'area della vita che ha toccato.

10 A cosa stai evitando di pensare? Scrivine per cinque minuti senza fermarti.

11 Quando è stata l'ultima volta che ti sei sentito calmo? Descrivi l'ambiente nei dettagli sensoriali — luce, suoni, temperatura.

12 Cosa ha detto o fatto qualcuno oggi che ti è rimasto addosso? Perché ti ha colpito?

13 Scrivi di una piccola frustrazione come se la spiegassi a un amico che non era presente.

14 Guarda indietro a questa settimana. Quali emozioni sono state facili da nominare, e quali hanno richiesto lavoro?

Settimana 3 — Fai un passo indietro

La distanza da sé — scrivere di te come scriveresti di qualcun altro — rende le esperienze difficili più facili da elaborare senza attenuarle. La scrittura di gratitudine, se fatta in modo specifico, aumenta il benessere negli studi controllati. ^{[5][6]}

15 Descrivi un momento difficile di questa settimana in terza persona, usando il tuo nome.

16 Cosa diresti a un amico stretto che si trovasse esattamente nella tua situazione in questo momento?

17 Elenca tre cose per cui sei grato — poi scrivi una frase sul perché ognuna è accaduta.

18 Qual è una convinzione su di te contro cui oggi hai avuto una prova?

19 Quale delle tue abitudini sta silenziosamente servendo il tuo io futuro? Quale gli sta silenziosamente costando?

20 Scrivi di qualcosa che quest'anno hai gestito meglio di quanto avresti fatto un anno fa.

21 Qual è una cosa che puoi controllare domani, e una che non puoi?

22 Rileggi la settimana tre. Scrivere a distanza ha cambiato il modo in cui hai sentito qualcosa?

Settimana 4 — Costruisci in avanti

L'ultima settimana trasforma la riflessione in piani. Le intenzioni di implementazione — 'dopo X, farò Y' e 'se succede X, allora farò Y' — hanno un effetto medio-grande sul portare a termine le cose in quasi cento studi. ^[7]
^[8]

23 Scegli un'abitudine per i prossimi 66 giorni. Scrivila così: 'Dopo aver [routine esistente], farò [piccola azione].'

24

Cosa ostacolerà quell'abitudine? Scrivi un piano se-allora per ogni ostacolo che già vedi.

25

Descrivi il tuo martedì ideale, ma ordinario, tra cinque anni — non una vacanza, una giornata normale.

26

Come vuoi che siano il tuo sonno, il tuo movimento e la tua alimentazione il mese prossimo? Una frase per ciascuno.

27

Chi ti aiuta a restare in carreggiata, e come potresti renderglielo più facile?

28

Cosa ti ha insegnato questo mese il monitoraggio dell'umore che il primo giorno non sapevi?

29

Scrivi una lettera a te stesso da aprire tra 66 giorni. Cosa speri che sia diverso?

30

Quale spunto di questo mese continueresti a farti? Perché proprio quello?

Come si usa

1

Scegli un'ora e un posto e mantienili. L'abitudine si forma attorno al contesto, non al contenuto.

2

Uno spunto al giorno, in ordine. Se uno spunto non si adatta alla giornata, scrivi del perché — anche quella è una voce.

3

Chiudi ogni voce con il check dell'umore in tre passaggi. Ci vogliono venti secondi ed è ciò che trasforma un diario in dati.

- 4 Rileggi nei giorni 7, 14, 22 e 30. Gli spunti di rilettura sono il punto in cui la maggior parte delle persone nota il primo schema.
- 5 In Lamplit, il diario gratuito ti dà ogni giorno tre spunti guidati e lo stesso tracciamento dell'umore in tre passaggi, mantiene la tua serie e traccia il grafico del tuo umore nelle settimane — così è lo schema a trovare te.

Preferisci il telefono alla carta?

Lamplit include lo stesso diario, gratis: registra le voci al posto tuo e tiene sonno, umore, alimentazione e allenamento in un unico posto. Web, iPhone, Android, Apple Watch e Wear OS.

lamplit.ai — account gratuito, senza carta di credito

Fonti

Quando una voce si basa su una fonte specifica, il numero tra parentesi la indica. Ogni fonte è linkata.

1. Pennebaker, J.W. & Beall, S.K. (1986). Confronting a traumatic event: toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(3), 274–281. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.95.3.274>
2. Pennebaker, J.W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3), 162–166. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00403.x>
3. Lieberman, M.D. et al. (2007). Putting feelings into words: affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. *Psychological Science*, 18(5), 421–428. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01916.x>
4. Barrett, L.F., Gross, J., Christensen, T.C. & Benvenuto, M. (2001). Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition & Emotion*, 15(6), 713–724. <https://doi.org/10.1080/02699930143000239>
5. Kross, E. & Ayduk, O. (2017). Self-distancing: theory, research, and current directions. *Advances in Experimental Social Psychology*, 55, 81–136. <https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2016.10.002>
6. Emmons, R.A. & McCullough, M.E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
7. Gollwitzer, P.M. & Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: a meta-analysis of effects and processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 69–119. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(06\)38002-1](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38002-1)
8. Lally, P., van Jaarsveld, C.H.M., Potts, H.W.W. & Wardle, J. (2010). How are habits formed: modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998–1009. <https://doi.org/10.1002/ejsp.674>

Ultima revisione: 24 agosto 2026

Questi spunti sostengono la riflessione e non sostituiscono le cure per la salute mentale. Se vivi un umore basso persistente, ansia o pensieri di farti del male, contatta un medico o una linea di aiuto locale.