



LA STRONG BELIEVER ACADEMY
PRESENTA

Diario Guidato per diventare degli Strong Believer.

TESTO DI:
ABED ELBAKKI RTAIB

EDITING
NAJWA FARIKI

UN PROGETTO DELLA
STRONG BELIEVER

INDICE

05	TIPOLOGIE DI DIARIO GUIDATO PER DIVENTARE DEGLI STRONG BELIEVER.
07	DIARIO FOCALIZZAZIONE E PRODUTTIVITÀ
09	DIARIO ABITUDINI
11	DARIO GESTIONE E CANALIZZAZIONE DELLE EMOZIONI.
13	DIARIO SOSTITUZIONE PARADIGMI DEPOTENZIANI
15	DIARIO CHE TI AIUTA AD AFFRONTARE, ANALIZZARE E RISOLVERE I TUOI PROBLEMI
15	DIARIO PER PRESA DI DECISIONE
15	DIARIO GUIDATO PER PIANIFICARE NUOVO OBIETTIVO



09 **DIARIO PER TRASFORMARE LE
SFIDE E LE PROVE IN
OPPORTUNITÀ DI CRESCITA**

11 **DIARIO
VISIONE**

13 **DIARIO PER RIMANERE
ALLINEATI CON PROPRI
VALORI E CON PROPRIA
MISSIONE**

15 **DIARIO PER
PACE INTERIORE**

05 **DIARIO PER COMBATTERE IL
MALESSERE GENERALIZZATO**

07 **DIARIO DI SVUOTAMENTO
MENTALE DA OVERTHINKING
PRE-SONNO**

09 **DIARIO ANTI-STRESS DA
PREOCCUPAZIONE**

11 **DIARIO ANTI-STRESS DA
PERIODO INTENSO**

13 **LEZIONE FINALE: DOMANDE
POTENTI, UNA GUIDA
ALL'AUTONOMIA NELLA
RIFLESSIONE**

15 **CONCLUSIONI**



PAROLA AL RELATORE

Mi chiamo **Abed Elbakki Rtaib**, sono un italo-marocchino nato e cresciuto tra le montagne trentine e **ho creato il progetto Strong Believer** dopo più di 10 anni di impegno al servizio della comunità islamica a livello locale, nazionale ed europeo.

Il mio chiodo fisso è sempre stato uno solo: **la rinascita della Umma**. Dopo anni di studio e approfondimenti sul tema ho raggiunto 2 consapevolezze:

1. per una Umma forte, **servono dei credenti forti**;
2. per una Umma forte, serve una comunità economicamente forte.

Queste due consapevolezze mi hanno portato a dirottare la mia carriera professionale portandomi negli ultimi 6 anni a sviluppare la mia carriera su due filoni:

- potenziamento delle risorse umane;
- consulenza business.

Dopo aver raccolto le esperienze necessarie nelle più importanti realtà italiane ed europee, **ho fondato il progetto Strong Believer e la Strong Believer Academy**, in cui metto la mia competenza al servizio della Umma.

Non solo: il progetto Strong Believer è anche un luogo **dove valorizziamo i migliori professionisti e specialisti musulmani** sul territorio, dando loro la possibilità di servire la Umma.

Si sono uniti al progetto psicologi, educatori, consulenti matrimoniali, esperti di nutrizione e di fitness, studenti di scienze islamiche, e via così, ognuno per offrire il suo contributo.

Spero che possa esserti utile tutto questo...
Fai duaa per noi.

Ti do il benvenuto nel mondo Strong Believer!


Fondatore della Strong Believer

La Strong Believer presenta:

Tipologie di Diario Guidato per diventare degli Strong Believer.

Esploriamo insieme i diversi tipi di diario che puoi utilizzare per indirizzare specifiche aree di crescita personale come la gestione dei pensieri negativi, il rafforzamento dell'autostima, l'aumento della produttività, e molto altro.

Alcuni esempi di tipi di Diario:

- **Diario per il Miglioramento Quotidiano:** Un diario strutturato con domande mirate per riflettere e migliorare ogni giorno spiritualmente e personalmente.
- **Diario delle Abitudini:** Ideale per monitorare e modificare le tue abitudini quotidiane. Può essere combinato con il diario di miglioramento quotidiano per una maggiore introspezione.
- **Diario per l'Ascolto di Sé:** Quando avverti un disagio emotivo senza una causa apparente, questo diario ti guida attraverso un processo di auto-esplorazione per identificare la fonte del tuo malessere.

Non è necessario impegnarsi con tutti questi diari ogni giorno. Ti suggeriamo di dedicare almeno 10 minuti al giorno al diario che meglio risponde alle tue esigenze attuali. Se ti trovi in uno stato di flusso creativo e hai più tempo, sentiti libero di estendere la sessione. In caso contrario, puoi sempre riprendere il giorno seguente.

Come scegliere il diario giusto per te?

Scegli il diario basandoti sulle tue esigenze specifiche del momento. Abbiamo preparato per te una selezione di diari arricchiti da domande potenti a cui rispondere.

Tuttavia, ricorda che non è necessario rispondere a tutte le domande in ogni sessione. Seleziona quelle più pertinenti in base a ciò di cui hai bisogno quel giorno.

Se necessiti di aumentare la tua produttività, troverai domande adatte a stimolare la tua efficienza; se stai attraversando un periodo emotivamente complesso, ci sono domande per aiutarti a navigare quei sentimenti. E così via.

I tipi di diario guidato che proponiamo sono moltissimi, ognuno concepito per stimolare una profonda riflessione personale attraverso l'uso di domande incisive.

L'obiettivo non è avere un elenco esaustivo di tutti i diari potenziali, che potenzialmente sono infiniti.

L'obiettivo è sbloccarti nella tua abitudine con il diario e farti vivere diversi esempi da usare, ma che poi nel tempo puoi personalizzare.

Non solo.

A lungo termine l'ideale sarebbe che anche tu sia in grado di crearti le tue domande per imparare a fare il tuo diario.

Anche se potremmo fornirti una guida teorica su come formulare domande potenti per la tua vita personale e professionale, l'apprendimento più significativo avviene attraverso la pratica e l'esperienza diretta.

Diario focalizzazione e produttività

Il **"Diario di focalizzazione e produttività"** è uno strumento potente per l'aspirante Strong Believer che cerca di vivere una vita più intenzionale e produttiva, allineando le proprie azioni quotidiane con gli obiettivi a lungo termine con cui vuole lasciare un impatto.

Questo diario guida il credente attraverso un processo di auto-riflessione incentrato sulla gratitudine ad Allah swt, sull'autovalutazione e sulla pianificazione strategica.

Iniziando con domande che stimolano la gratitudine ad Allah swt, come "Per cosa sono grato ad Allah oggi?", si promuove un atteggiamento positivo e si riconoscono le benedizioni divine quotidiane, fondamentale per una prospettiva equilibrata e positiva sulla vita. Questo orientamento positivo è cruciale non solo per il benessere spirituale ed emotivo ma anche per potenziare la motivazione e la produttività.

Proseguendo con la riflessione su ciò che si poteva fare meglio e come migliorare, il diario incoraggia nel musulmano una mentalità della crescita, permettendo all'individuo di identificare aree di miglioramento e agire di conseguenza.

La pianificazione di obiettivi a breve e lungo termine, infine, aiuta a mantenere la direzione e a focalizzarsi su ciò che è veramente importante, assicurando che ogni giorno sia un passo avanti verso la realizzazione personale, spirituale e professionale, quindi verso la realizzazione della propria impronta nel mondo.

In sintesi, questo diario non è solo un esercizio di auto-miglioramento ma anche un rituale quotidiano che rafforza la fede, aumenta la consapevolezza di sé e guida verso un futuro desiderato.

Ecco le domande:

- Per cosa sono grato ad Allah oggi?
Elenca almeno 3 cose...e di alhamdulillah
- Cosa è successo di positivo nelle ultime 24 ore?
Elenca almeno 3 cose...e di alhamdulillah
- Cosa avrei potuto fare meglio nelle ultime 24 ore?...e di' astaghfirullah
- Che cosa posso fare per migliorare questo aspetto?...e chiedi ad Allah aiuto alzando le mani al cielo
- Quali sono i miei obiettivi e propositi da qui a un anno?...e chiedi ad Allah aiuto alzando le mani al cielo
- Chi voglio diventare da qui a 5 anni?...e chiedi ad Allah aiuto alzando le mani al cielo
- Cosa farò oggi per progredire in questa direzione?...e chiedi ad Allah aiuto alzando le mani al cielo

Diari delle abitudini

I **"Diari delle Abitudini"** sono un set di diari fondamentali per l'aspirante credente forte che vuole introdurre cambiamenti positivi nella propria vita attraverso lo sviluppo di nuove abitudini.

Questo è un set di diari (da non fare per forza tutti insieme in una volta) che offrono una struttura per pianificare, monitorare e riflettere sull'adozione di abitudini, incoraggiando la consapevolezza personale e la responsabilità.

Attraverso domande mirate, questo set di diari aiuta a identificare le motivazioni dietro le abitudini desiderate, a superare gli ostacoli, e a valutare i progressi, rendendo il processo di cambiamento più gestibile e meno intimidatorio.

Celebrando i successi e riflettendo sui miglioramenti necessari, il diario diventa uno strumento di autovalutazione e di motivazione continua.

Ecco le domande guida che potresti utilizzare per strutturare un diario focalizzato sull'installazione e il monitoraggio di una nuova buona abitudine nella tua vita:

- **Identificazione dell'Abitudine:** Qual è la buona abitudine che desidero instaurare? Perché questa abitudine è importante per me? Quali benefici spero di ottenere? Come si inserisce questa abitudine nel contesto della mia missione personale, della mia vita quotidiana e dei miei obiettivi a lungo termine?
- **Pianificazione e Preparazione:** Quali passi specifici dovrò intraprendere per adottare questa abitudine? Ci sono risorse, strumenti o preparativi necessari per iniziare? Come posso rendere più semplice e attraente l'inizio di questa abitudine?

Diario di analisi Settimanale/Mensile dell'abitudine:

- Quante volte ho messo in pratica l'abitudine nell'ultimo periodo?
- Quali progressi o cambiamenti ho notato da quando ho iniziato?
- Ci sono modi in cui potrei adattare o migliorare la mia routine per renderla più efficace?

Diario di Feedback e Supporto:

- Chi sa della mia nuova abitudine e può supportarmi o tenermi responsabile?
- Quali feedback ho ricevuto dagli altri sulle mie nuove abitudini?
- Ci sono gruppi, comunità o risorse esterne che potrebbero supportarmi ulteriormente?

Diario di Riconoscimento e Celebrazione:

- Quali successi o traguardi ho raggiunto nell'instaurare questa abitudine?
- In che modo posso premiare o celebrare me stesso per aver mantenuto la mia dedizione?
- Quali emozioni positive emergono pensando ai progressi fatti?

Diario di Revisione e Adattamento:

- Ci sono aspetti dell'abitudine che necessitano di essere rivisti o modificati per adattarsi meglio alla mia vita?
- Quali lezioni ho imparato dal cercare di instaurare questa abitudine?
- Se dovessi consigliare qualcun altro sull'adozione di questa abitudine, cosa suggerirei?



Strong Believer

Il progetto Strong Believer nasce per contribuire alla rinascita della nostra Umma, formando musulmani consapevoli che sappiano lasciare un impatto.

Il Profeta (s) disse: "il credente forte è migliore e più amato da Allah del credente debole".

Oggi la Umma ha più bisogno che mai di credenti forti, di Strong Believer.

La Umma ha bisogno anche di te.

Unisciti a noi tramite **info@strongbelieveracademy.com**

Dario gestione e canalizzazione delle emozioni.

Il **"Diario di Gestione e Canalizzazione delle Emozioni"** offre allo Strong Believer uno strumento vitale per comprendere e gestire le emozioni complesse. Attraverso l'introspezione e le domande mirate, aiuta gli individui a identificare le cause sottostanti delle loro emozioni, trasformando sensazioni confuse o soprafatte in opportunità di crescita personale e benessere emotivo.

Ricorda: gestire efficacemente le proprie emozioni porta a una maggiore padronanza delle azioni e dei comportamenti quotidiani, influenzando positivamente i risultati ottenuti in vari ambiti della vita. Quando comprendi e controlli le tue reazioni emotive, sei in grado di prendere decisioni più ponderate, agire in modo più costruttivo e navigare le sfide con maggiore equilibrio, portando a esiti più desiderabili sia personalmente che professionalmente.

Capisci quanto è vitale per il tuo rafforzamento e quindi per il rafforzamento dei membri della Umma di Muhammad (sas)?

Da usare quando hai sensazioni in pancia che non comprendi.

Quando hai un nodo alla gola e non sai perché.

Quando sei nervoso e non sai perché.

Quando non hai voglia di fare niente.

Quando ti comporti male, sei irascibile, sei iper-emotivo ...e non sai perché.

Prima si parte con una visualizzazione, da descrivere nel tuo diario.

Fermati e osserva la tua sensazione da fuori (magari chiudendo gli occhi). Immaginati di far uscire questa sensazione dalla pancia. Ora immagina di toccarla, come se fosse un corpo fluttuante davanti a te

Che emozione sto provando in questo momento? Identificare l'emozione che stai provando può aiutarti a comprenderla meglio. Questo è il primo passo per gestirla efficacemente. Se hai uno scarso vocabolario sulle emozioni, cerca su internet il nome dell'emozione che stai provando o chiedi all'intelligenza artificiale.

Come potrei descrivere la sensazione che provo?

Qual è la causa sottostante di questa emozione? Spesso le emozioni sono innescate da eventi, pensieri o situazioni specifiche. Riflettere sulla causa può aiutarti a comprenderla meglio e a trovare soluzioni o modi per affrontarla.

Da quand'è che ho questa sensazione?

Cosa potrebbe averla scaturita?

Perché potrebbe essere scaturita?

Cosa capisco di più su me stesso grazie a questa emozione?

Come posso trasformare questa emozione in un'opportunità o in un insegnamento? Guardare l'emozione da una prospettiva diversa può aiutarti a trovare modi per utilizzarla in maniera costruttiva, piuttosto che lasciarla soprafarti.

Qual è il lato positivo o il beneficio di provare questa emozione? Ogni emozione ha un suo valore e una sua funzione. Riflettere sul lato positivo ti aiuta a valorizzare l'emozione e a vederla come un'opportunità piuttosto che come un ostacolo.

Quali risorse o capacità posso utilizzare per gestire questa emozione? Questa domanda ti aiuta a identificare le tue capacità interne e le risorse esterne che puoi utilizzare per affrontare l'emozione in modo efficace.

Parentesi sulle risorse e le capacità che puoi usare per gestire le emozioni.

Ecco a te un elenco di esempi di risorse:

Spiritualità: connettersi con Allah, affidarsi a Lui, chiederGli aiuto, confidarsi con Lui e raccontarGli cosa ci fa male chiedendoGli supporto, oltre a procurarti Il Più Potente degli Alleati, è anche un'ottimo modo di canalizzare le proprie emozioni e trasformarle in qualcosa di positivo.

Consapevolezza Emotiva: Riconoscere e dare un nome alle proprie emozioni è il primo passo fondamentale. Può aiutare a distanziarsi da esse e ad affrontarle più obiettivamente.

Tecniche di Respirazione e Rilassamento: La respirazione profonda, la meditazione e le tecniche di rilassamento possono aiutare a calmare la mente e a ridurre lo stress e l'ansia.

Journaling (Scrivere un Diario): Scrivere su carta le proprie emozioni può aiutare a elaborarle e a vederle da una prospettiva diversa.

Ascolto Attivo: Parlare con qualcuno di fiducia e sentirsi ascoltati può essere estremamente terapeutico.

Distrazione Positiva: Intrattenersi in attività che si ama può aiutare a distogliere l'attenzione dalle emozioni negative e a riorientare la mente (da usare con equilibrio e senza esagerazioni).

Espressione Creativa: L'arte, la musica, la danza e altre forme di espressione creativa possono essere canali utili per esprimere e elaborare le emozioni.

Pensiero Positivo e Ristrutturazione Cognitiva: Cambiare il proprio modo di pensare e sfidare i pensieri negativi o distorti può aiutare a cambiare la propria percezione delle situazioni e delle emozioni associate (troverai un diario apposito più avanti nella guida).

Gestione del Tempo: Imparare a gestire il proprio tempo e le proprie priorità può ridurre lo stress e aiutare a sentirsi più in controllo.

Esercizio Fisico: L'attività fisica rilascia endorfine, che sono sostanze chimiche naturali che promuovono il benessere e riducono lo stress.

Formazione e Educazione Emotiva: Partecipare a corsi o leggere libri sulle competenze emotive può fornire strumenti e tecniche per gestire meglio le emozioni.

Terapia: Un professionista della salute mentale può offrire strategie personalizzate e supporto per gestire emozioni difficili.

Tecniche di Grounding: Queste tecniche aiutano a riportare la persona nel momento presente, specialmente quando si sente sopraffatta. Esempi includono il concentrarsi sui propri sensi o tenere un oggetto e concentrarsi sulla sua texture.

**IL PROFETA MUHAMMAD (S) DISSE:
"IL CREDENTE FORTE È MIGLIORE E
PIÙ AMATO DA ALLAH DEL
CREDENTE DEBOLE".**



Domande guida che potresti utilizzare per strutturare un diario focalizzato sulla correzione dei comportamenti

Mi raccomando, non è un unico diario, ma sono più diari i seguenti. Il monitoraggio è da fare in momenti diversi rispetto all'identificazione e la ricerca delle fonti.

Il diario guidato focalizzato sulla correzione dei comportamenti è un potente strumento di autoconsapevolezza e crescita personale per lo Strong Believer.

Attraverso domande mirate, incoraggia l'individuo a esaminare in modo critico i propri comportamenti problematici (o incompatibili con gli insegnamenti islamici), comprendere le loro origini e le conseguenze che hanno su se stessi e sugli altri.

Offre un percorso strutturato per identificare e modificare abitudini nocive, promuovendo un cambiamento positivo e duraturo. Facilitando la riflessione sulle motivazioni sottostanti e sui trigger dei comportamenti, aiuta a sviluppare strategie personalizzate per affrontare e superare ostacoli, migliorando così la qualità della vita.

Inoltre, il processo di monitoraggio, riconoscimento e celebrazione dei progressi realizzati rafforza la motivazione e la resilienza, guidando verso un continuo miglioramento personale e spirituale.

Andiamo a vedere tutto questo in pratica:

Identificazione del Comportamento:

- Qual è il comportamento specifico che desidero correggere?
- In quali situazioni o contesti questo comportamento emerge di solito?
- Quali sono le motivazioni o i trigger che conducono a questo comportamento?

Impatto e Conseguenze:

- Quali sono le conseguenze immediate di questo comportamento su me stesso e sugli altri?
- Quali potrebbero essere le conseguenze a lungo termine se non correggo questo comportamento? Cosa dice Allah e/o il Profeta (s) su questo comportamento? (fai una ricerca o trova un lezione sul tema)
- Cosa dicono i sapienti e i saggi della Umma e dell'umanità su questo tema? (fai una ricerca o trova un lezione sul tema)
- Ci sono stati momenti in cui ho resistito all'impulso di manifestare questo comportamento? Come mi sono sentito in seguito?

Origini e Radici:

- Posso identificare quando e come è iniziato questo comportamento?
- C'è un evento o un insieme di circostanze che potrebbe averlo innescato o rafforzato?
- Come era la mia vita prima di adottare questo comportamento?

Strategie di Cambiamento:

- Quali strategie o tecniche posso adottare per correggere o sostituire questo comportamento?
- Ci sono persone o risorse che potrebbero supportarmi in questo processo?
- Quali ostacoli potrebbero sorgere mentre cerco di cambiare e come potrei superarli?

Monitoraggio e Riflessione:

- Quando e come ho manifestato questo comportamento nell'ultima settimana/mese?
- Quali successi ho avuto nel cercare di correggerlo?
- Ci sono stati momenti in cui sono ricaduto nel vecchio comportamento? Quali lezioni posso trarre da quei momenti?

Riconoscimento e Celebrazione:

- Quali progressi ho fatto verso la correzione di questo comportamento?
- Quali nuove abitudini o comportamenti positivi sto adottando al suo posto?
- Come posso celebrare o premiare me stesso per i passi fatti nella direzione giusta?

Visualizzazione e Obiettivi Futuri:

- Come apparirà la mia vita una volta che avrò corretto completamente questo comportamento?
- Ci sono altre aree della mia vita o altri comportamenti che desidero esaminare e affrontare successivamente?
- Quali obiettivi a breve e lungo termine posso stabilire per continuare il mio percorso di crescita personale?

Diario sostituzione dei paradigmi depotenzianti

Il **"Diario di Sostituzione del Paradigma"** è un potente strumento di trasformazione personale che guida lo Strong Believer attraverso un processo metodico di autoanalisi e cambiamento.

Attraverso la riflessione quotidiana, la comprensione approfondita delle proprie credenze e la pianificazione di azioni concrete, questo diario facilita la sostituzione di paradigmi limitanti con altri che potenziano, promuovendo una crescita personale e spirituale sostenibile.

La costanza in questo esercizio garantisce l'internalizzazione di nuove convinzioni, rendendole parte integrante del proprio modo di agire e percepire il mondo, essenziale per chiunque desideri realizzare cambiamenti significativi nella propria vita.

Diario di Sostituzione del Paradigma: istruzioni preliminari.

- Ricorda di portarlo avanti con una decina di minuti al giorno. Se hai più tempo e ti sei fatto prendere dal flow, puoi fare anche più di 10 minuti, quindi più di "un giorno alla volta".
- Da usare quando incontri un nuovo paradigma potenziante (Paradigma B) che condividi, ma che fai fatica a interiorizzare e sostituire al vecchio paradigma (Paradigma A). Il paradigma nuovo può derivare dal mondo religioso, della crescita personale ecc...



Giorno 1: Riflessione Iniziale

- Qual è il "paradigma A" che desidero sostituire? Descrivilo dettagliatamente.
- In quali situazioni "paradigma A" si manifesta con maggiore frequenza nella mia vita?

Giorno 2: Comprensione del Paradigma B

- Qual è il "paradigma B" che voglio adottare? Illustrane i principi fondamentali.
- Come ho scoperto "paradigma B" e perché mi attrae?

Giorno 3: Analisi delle Differenze

- Quali sono le differenze chiave tra "paradigma A" e "paradigma B"?
- Come queste differenze influenzano i miei comportamenti e decisioni?

Giorno 4: Valutazione degli Ostacoli

- Quali ostacoli interni o convinzioni mi impediscono di abbracciare "paradigma B"?
- Cosa mi spaventa del lasciar andare "paradigma A"?

Giorno 5: Progettazione di Azioni Concrete

- Quali azioni concrete posso intraprendere per adottare "paradigma B" nella mia vita quotidiana?
- Come posso ricordarmi di agire secondo "paradigma B" nelle situazioni critiche?

Giorno 6: Identificazione del Supporto

- Chi o cosa potrebbe aiutarmi nella transizione da "paradigma A" a "paradigma B"?
- Esistono risorse (libri, corsi, persone) che potrebbero supportarmi in questo processo?

Giorno 7: Riflessione e Affermazione

- Quali progressi ho osservato in me stesso dall'inizio di questo processo?
- Scrivi un'affermazione positiva che riassume il tuo impegno verso "paradigma B".

Giorno 8 e oltre: Monitoraggio e Adattamento

- Ogni giorno, annota situazioni specifiche in cui sei riuscito a applicare "paradigma B".
- Quali adattamenti o aggiustamenti devo fare per integrare meglio "paradigma B" nella mia vita?

Nota: È essenziale ripetere il ciclo di riflessione, soprattutto nei giorni successivi all'ottavo, per rafforzare il nuovo paradigma. Continua a esplorare nuove situazioni in cui "paradigma B" può essere applicato e rifletti periodicamente sui progressi e sulle sfide. Ricorda che la sostituzione di un paradigma con un altro è un processo graduale che richiede tempo, pazienza e pratica costante.

Bonus: Per interiorizzare un nuovo paradigma e trasformarlo in una parte integrante del tuo modo di pensare e agire, puoi adottare una serie di azioni ed esercizi specifici. Questi ti aiuteranno a consolidare il nuovo paradigma e a renderlo efficace nella tua vita quotidiana:

- **Visualizzazione:** Dedica del tempo ogni giorno per visualizzare te stesso mentre agisci e reagisci secondo il nuovo paradigma. Immagina situazioni specifiche in cui applichi questo nuovo modo di pensare e sentirne gli effetti positivi sulla tua vita.
- **Affermazioni Positive:** Crea affermazioni che rafforzino il nuovo paradigma. Ripetile quotidianamente, preferibilmente ad alta voce e davanti a uno specchio, per rafforzare il messaggio nel tuo subconscio. Se riesci, connettilo con un'idea o una frase con elementi spirituali.
- **Lettura e Apprendimento Continuo:** Leggi libri, articoli o ascolta podcast che trattano del nuovo paradigma. L'apprendimento continuo rafforzerà la tua comprensione e la tua convinzione nel paradigma.
- **Ricerca di Esempi e Modelli:** Trova persone, sia nella tua vita personale che figure pubbliche, che incarnano il nuovo paradigma. Studia come agiscono e reagiscono alle situazioni e cerca di emulare i loro comportamenti.
- **Meditazione e Mindfulness:** Pratica la mindfulness per aumentare la tua consapevolezza del presente e ridurre l'attrazione verso vecchie abitudini e credenze. Questo ti aiuterà a rimanere centrato sul nuovo paradigma.
- **Esposizione Intenzionale:** Mettiti intenzionalmente in situazioni che ti richiedano di agire secondo il nuovo paradigma. L'esposizione ripetuta rafforza l'apprendimento e la pratica.
- **Feedback e Riflessione:** Chiedi feedback a persone di fiducia riguardo ai cambiamenti nel tuo comportamento e pensiero. Usa questi feedback come opportunità per riflettere e fare aggiustamenti.
- **Esercizi di Role-Playing:** Pratica con esercizi di role-playing in cui ti metti in scene ipotetiche agendo secondo il nuovo paradigma. Questo tipo di pratica può aiutare a sentirsi più a proprio agio con il nuovo modo di pensare e agire.

Ricorda, la chiave per interiorizzare un nuovo paradigma è la coerenza e la pazienza. Non scoraggiarti se non vedi immediatamente i cambiamenti; continua a praticare e riflettere, e col tempo, il nuovo paradigma diventerà una seconda natura.

Diario che ti aiuta ad affrontare, analizzare e risolvere i tuoi problemi

Questo diario rappresenta uno strumento prezioso per l'auto-miglioramento e la crescita personale dello Strong Believer, guidando l'individuo attraverso un processo strutturato di introspezione e analisi critica.

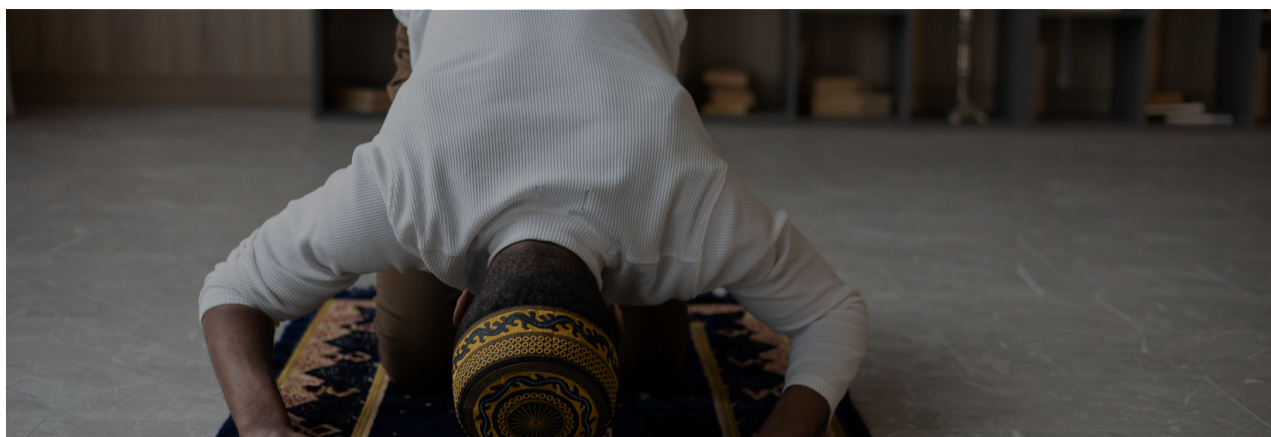
Attraverso l'identificazione e l'analisi approfondita dei problemi, il credente è incoraggiato a riflettere sulle proprie emozioni, riconoscere le cause dei propri problemi e valutare l'impatto che questi hanno sulla vita quotidiana.

La sezione dedicata alle possibili soluzioni e al piano d'azione offre un percorso concreto per affrontare le sfide, mentre la riflessione finale e il focus sulla gratitudine promuovono un atteggiamento positivo con Allah e la capacità di apprezzare i progressi compiuti.

In breve, questo diario aiuta a trasformare le sfide personali che Allah ci mette nella nostra vita in opportunità di apprendimento e sviluppo, enfatizzando l'importanza della resilienza, della gratitudine e dell'azione proattiva nella vita di tutti i giorni.

Note:

1. non è detto che tutte le domande si adattino bene alla sfida che stai affrontando.
2. non devi per forza fare tutte le sezioni in un giorno.
3. è un diario da fare per problemi che tempo per risolvere (almeno 1 ora).



Identificazione del Problema:

1. Qual è il problema o la sfida che sto affrontando?
2. Da quanto tempo esiste questo problema?
3. Come mi fa sentire questo problema?

Analisi Profonda:

1. Quali sono le cause principali di questo problema?
2. In che modo questo problema influisce sulla mia vita quotidiana?
3. Ci sono stati momenti in cui questo problema non si è presentato? Cosa era diverso in quei momenti?

Impatto Emotivo (per sfruttare questo problema per crescere interiormente ed emotivamente):

1. Quali emozioni provo quando penso a questo problema?
2. Ci sono paure o preoccupazioni associate a questo problema?
3. Come potrebbe apparire la mia vita senza questo problema?

Riflessione spirituale (da fare prima della ricerca delle soluzioni e del piano d'azione, per affrontare il problema in maniera coerente con l'Islam con Allah come alleato):

1. Considerando che ogni sfida che Allah ci mette nella vita è un trampolino di lancio per crescere, quali lezioni potrei trarre da questa esperienza? (magari non capisci ancora qual è la saggezza, ma metti la tua mente in modalità di ricerca e riflessione);
2. In ogni situazione ci sono cose che posso controllare e altre che non posso: quali sono le variabili che controllo o che influenzo e su cui posso agire? Cos'è la cosa islamicamente giusta da fare?
3. Su quali elementi del problema invece non ho controllo o influenza e quindi mi posso rilassare?
4. Formula una breve riflessione di tawakkul potenziante e sull'Alleanza con Allah.

Possibili Soluzioni (prima di pensare al piano d'azione, raccogli informazioni e possibili soluzioni e valutate):

1. Quali sono le possibili soluzioni che posso immaginare?

3. Chi potrebbe aiutarmi o supportarmi nella risoluzione di questo problema?
4. Dove posso informarmi e a chi posso chiedere per aumentare il mio ventaglio di soluzioni?
5. Quali risorse o strumenti potrebbero aiutarmi?

Pro e Contro:

1. Quali sono i vantaggi e gli svantaggi di ciascuna soluzione?
2. Quali potrebbero essere le conseguenze a breve e lungo termine per ogni soluzione?

Piano d'Azione:

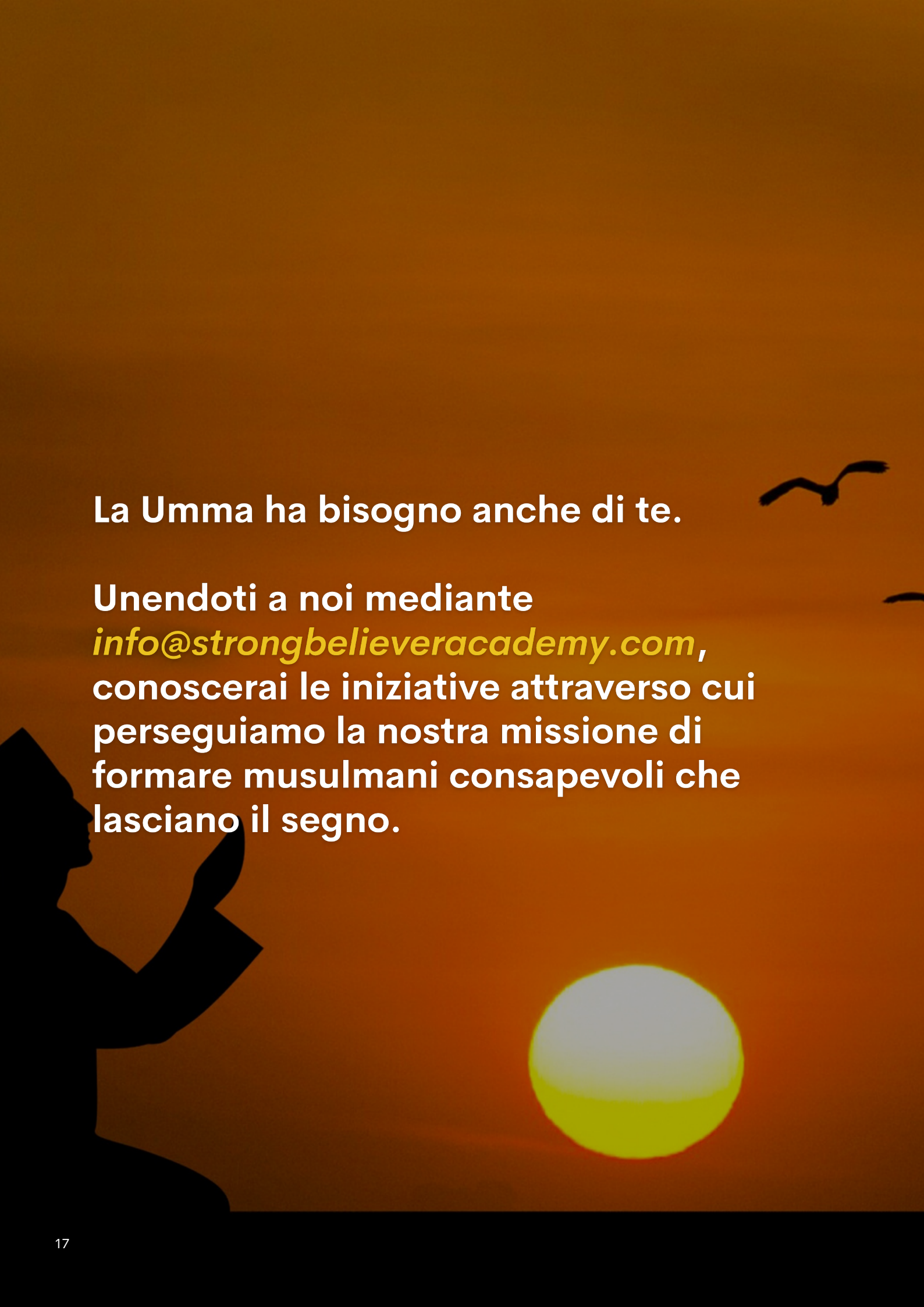
1. Quali passi specifici posso intraprendere per affrontare e risolvere questo problema?
2. Qual è un obiettivo ragionevole e realistico che posso stabilire per me stesso?
3. Come saprò quando avrò risolto o almeno mitigato il problema?

Riflessione e Apprendimento:

1. Cosa ho imparato da questa esperienza e dalla mia analisi?
2. Ci sono modi per prevenire o gestire meglio simili problemi in futuro?
3. Quali risorse o competenze ho scoperto di possedere nel corso di questo processo?
4. Sono riuscito a capire qual è la saggezza divina dietro a questa sfida?

Gratitudine e Positività (da fare durante il percorso di risoluzione del problema, nei momenti di down):

1. Nonostante il problema, quali aspetti positivi posso identificare nella mia vita?
2. Di cosa sono grato ad Allah oggi?
3. Ci sono piccole vittorie o progressi che posso celebrare?

The background of the entire slide is a warm, orange-toned sunset or sunrise. In the lower-left corner, there is a black silhouette of a person in a prayerful pose, with their head tilted back and hands raised. In the upper-right corner, there are black silhouettes of birds in flight. A large, bright yellow sun is positioned in the lower-right area, partially obscured by the text.

La Umma ha bisogno anche di te.

Unendoti a noi mediante
info@strongbelieveracademy.com,
conoscerai le iniziative attraverso cui
perseguiamo la nostra missione di
formare musulmani consapevoli che
lasciano il segno.

Diario per presa decisione

Il diario per la presa di decisione è fondamentale per lo Strong Believer per strutturare un approccio riflessivo e metodico verso scelte complesse, incoraggiando il credente a esplorare tutte le dimensioni della decisione - dalle informazioni e opzioni disponibili, all'allineamento con valori personali e obiettivi a lungo termine. Attraverso questo processo, il musulmano è guidato verso una comprensione profonda delle proprie motivazioni e verso decisioni più consapevoli e allineate con il proprio sé autentico, integrando anche momenti di riflessione spirituale come l'Istikhara per una guida divina.

Ecco delle domande guida per strutturare un diario incentrato sulla presa di decisioni:

Identificazione della Decisione:

1. Qual è la decisione specifica che devo prendere?
2. Qual è il risultato desiderato da questa decisione?
3. Perché questa decisione è importante per me ora?
4. Qual è la scadenza, se ce n'è una, per questa decisione?
5. FARE LA PRIMA ISTIKHARA

Raccolta di Informazioni:

1. Quali informazioni ho già riguardo alle mie opzioni?
2. Ci sono altre informazioni che mi servono per prendere una decisione informata?
3. Dove e come posso ottenere queste informazioni?

Valutazione delle Opzioni:

1. Quali sono le opzioni disponibili?
2. Quali sono i pro e i contro di ciascuna opzione?
3. Ci sono rischi o benefici a lungo termine associati a ciascuna opzione?

Allineamento con Valori e Obiettivi:

1. Quali dei miei valori personali sono rilevanti per questa decisione?
2. Come ciascuna opzione si allinea con i miei valori e obiettivi a lungo termine?
3. Ci sono compromessi che sono disposto a fare? Se sì, quali?

Intuizione e Sentimenti:

1. Quali emozioni o intuizioni emergono quando penso a ciascuna opzione?
2. C'è una scelta che mi fa sentire particolarmente ansioso o eccitato? Perché?
3. Come immagino che mi sentirò dopo aver preso la decisione?

Input Esterno:

1. C'è qualcuno la cui opinione o esperienza potrebbe essere utile in questo contesto?
2. Che tipo di feedback ho ricevuto, se lo ho cercato?
3. Ci sono precedenti o esempi da considerare?

Decisione e Azione:

1. Sulla base delle informazioni e delle riflessioni, quale decisione sto prendendo?
2. FARE NUOVAMENTE ISTIKHARA
3. Quali sono i passi immediatamente successivi per attuare questa decisione?
4. Come posso monitorare e valutare l'efficacia della mia decisione nel tempo?

Riflessione Post-Decisione

1. Come mi sento dopo aver preso questa decisione?
2. Cosa ho imparato dal processo decisionale?
3. C'è qualcosa che farei diversamente la prossima volta?

Utilizzando queste domande come guida nel tuo diario, potrai avere un processo decisionale più strutturato e riflessivo. Questo ti aiuterà non solo a prendere decisioni informate, ma anche a comprendere meglio te stesso e i tuoi valori nel contesto delle scelte che fai.

Diario guidato per pianificare un nuovo obiettivo

Il diario guidato per la pianificazione di un nuovo obiettivo è uno strumento essenziale per lo Strong believer che cerca di realizzare i propri sogni con intenzionalità e precisione.

Offre una struttura per definire chiaramente gli obiettivi, allineandoli con i valori personali e identificando risorse e ostacoli, garantendo così una maggiore probabilità di successo.

Attraverso la scomposizione degli obiettivi in azioni gestibili e l'anticipazione di sfide, motiva il credente a perseguire i propri sogni con determinazione, facilitando al contempo la riflessione e l'adattamento lungo il percorso.

Definizione dell'Obiettivo

- Qual è l'obiettivo specifico che voglio raggiungere?
- Perché questo obiettivo è importante per me?
- Come questo obiettivo si allinea con i miei valori personali e la mia visione di vita?

Visione

- Come mi sentirò una volta raggiunto questo obiettivo?
- Quali cambiamenti positivi porterà nella mia vita?

Motivazione

- Quali sono i miei motivi più profondi per perseguire questo obiettivo?
- Cosa mi spinge a continuare anche quando incontro ostacoli?

Risorse

- Qual è la mia situazione attuale in relazione a questo obiettivo?
- Quali risorse ho già a mia disposizione per raggiungere questo obiettivo?
- Di quali risorse ho bisogno e come posso ottenerle?

Strategie

- Quali strategie posso adottare per avvicinarmi al mio obiettivo?
- Quali metodi hanno funzionato in passato per obiettivi simili?

Piani d'Azione

- Quali sono i primi tre passi concreti che posso fare questa settimana verso il mio obiettivo?
- Come posso suddividere il mio obiettivo in tappe gestibili?

Ostacoli e Soluzioni

- Quali ostacoli potrebbero impedirmi di raggiungere questo obiettivo?
- Quali strategie posso mettere in atto per superare questi ostacoli?

Supporto

- Chi può supportarmi nel raggiungimento di questo obiettivo?
- Come posso coinvolgere il mio supporto quando incontro difficoltà?

Monitoraggio e Revisione

- Come posso monitorare i miei progressi verso il raggiungimento dell'obiettivo?
- Come posso adattare o modificare i miei piani se le circostanze cambiano?

Celebrazione

- Come celebrerò il raggiungimento di questo obiettivo?
- Come posso ricompensarmi per i piccoli successi lungo il percorso?

Diario per trasformare le sfide in opportunità di crescita e di arricchimento personale

Questo diario può sembrare simile a quello per "risolvere i problemi". E lo è.

Tuttavia è più improntato ad affrontare le sfide in opportunità di crescita e arricchimento personale, invece che risolvere il problema.

Infatti offre una struttura metodica per trasformare sfide e prove in vere e proprie opportunità di crescita spirituale, personale ed - eventualmente - professionale.

Attraverso la comprensione e l'accettazione della situazione, l'analisi profonda delle cause, la riorientazione verso nuove opportunità, la pianificazione concreta di azioni, e la riflessione su ciò che è stato appreso, incoraggia lo Strong Believer a sviluppare una resilienza emotiva e una prospettiva ottimistica.

Questo processo non solo aiuta a superare gli ostacoli ma anche a riconoscere e valorizzare i progressi e le lezioni che Allah ci mette a disposizione lungo il cammino della nostra vita.

Introduzione

- Descrizione della Sfida/Problema: Inizia descrivendo brevemente la sfida o il problema che stai affrontando. Cerca di essere il più chiaro e dettagliato possibile.

Sezione 1: Comprensione e Accettazione

- Qual è esattamente il problema o la sfida che sto affrontando?
- Quali sono le mie emozioni e pensieri immediati riguardo a questa situazione?
- Ci sono elementi della situazione che non posso controllare? Se sì, come posso accettarli?

Sezione 2: Analisi Profonda

- Quali sono le possibili cause o fattori che hanno contribuito a questa sfida?
- Quali aspetti di questa situazione posso effettivamente controllare o influenzare?
- Ci sono state altre volte in cui ho affrontato qualcosa di simile? Come ho reagito e quali lezioni ho imparato?

Sezione 3: Riorientamento e Opportunità

- In che modo questa sfida può diventare un'opportunità per la mia crescita spirituale e personale?
- Quali nuove competenze, conoscenze o qualità posso sviluppare affrontando questa sfida?
- Chi nel mio network può fornirmi supporto, consigli o una diversa prospettiva su questa situazione?

Sezione 4: Pianificazione e Azione

- Quali azioni concrete posso intraprendere per gestire o superare questa sfida?
- Come posso suddividere queste azioni in passi gestibili?
- Quali sono i possibili ostacoli che potrei incontrare e come posso prepararmi ad affrontarli?

Sezione 5: Riflessione e Gratitudine

- Cosa ho imparato su me stesso e sulla vita attraverso questa sfida?
- Per cosa posso essere grato ad Allah in questa situazione difficile?
- Come posso utilizzare questa esperienza per aiutare gli altri o contribuire alla società e alla mia comunità?

Conclusione

- Riflessione Finale: Scrivi una breve riflessione su ciò che hai appreso e su come intendi utilizzare queste conoscenze in futuro. Ricorda che Allah non ci manda nessuna sfida senza un motivo. Ricerca e rifletti sulle lezioni e le saggezze divine.

Diario visione

Questo diario è cruciale per lo Strong Believer che desidera dare forma concreta ai propri sogni e aspirazioni a lungo, medio e breve termine, fungendo da bussola per navigare decisioni e azioni quotidiane.

Guida il credente attraverso un processo di auto-scoperta e pianificazione strategica, incoraggiando a immaginare un futuro desiderato in dettaglio e a delineare passi concreti per realizzarlo, promuovendo così un cammino intenzionale verso la realizzazione personale e professionale.

E' un diario lungo, da non completare per forza in una singola lezione.

Puoi aggiungere o togliere domande, l'importante è che ne comprendi la logica.

Il consiglio è di leggerlo tutto e poi cominciarlo a fare un po' alla volta.

Da usare quando:

- senti che hai bisogno di ri-elaborare il tuo progetto di vita personale;
- senti che hai bisogno di qualcosa che ti motivi;
- ti senti perso nella routine quotidiana;
- ha bisogno di ri-assettare la tua direzione;
- senti che stai prendendo decisioni con il pilota automatico.

Costruzione della Visione a Lungo Termine

- Visione a Lungo Termine
 - Come immagini la tua vita in 5, 10 o 20 anni? (scegli l'orizzonte di tempo che ti motiva di più e su cui senti di avere più orientamento)
 - Quali sono le realizzazioni principali che hai ottenuto in questo lasso di tempo?
 - Qual è l'impatto che hai avuto sul mondo che ti circonda? Che impatto hai avuto a livello di Umma?
- Apprendimenti e Crescita
 - Cosa hai imparato lungo il cammino per raggiungere questa visione a lungo termine?
 - Quali sono state le esperienze più formative e come hanno contribuito alla tua crescita personale?
- Cambiamenti e Sviluppi
 - In che modo sei cambiato come persona nel corso degli anni?

Dettagliare la Visione

- Immagina il Tuo Giorno Ideale
 - Come inizia la tua giornata ideale?
 - Quali attività svolgi? Con chi sei? Dove ti trovi?
 - Come ti senti durante queste attività?
- Ambiente Ideale
 - In che tipo di ambiente vivi e lavori?
 - Quali sono le caratteristiche di questo luogo? (ad esempio, tranquillo, vivace, pieno di natura, urbano)
 - Come influisce questo ambiente sulla tua energia e sul tuo umore?
- Relazioni e Comunità
 - Chi sono le persone intorno a te nella tua visione?
 - Quali tipi di relazioni hai con loro? (ad esempio, supporto, collaborazione, mentorship)
 - Come interagisci con la tua comunità o il tuo network?
- Raggiungimento degli Obiettivi
 - Quali sono i traguardi specifici che hai raggiunto nella tua visione?
 - Come ti sei sentito quando hai raggiunto questi traguardi?
 - Quali sono le ricompense o i benefici di aver raggiunto questi obiettivi?
- Sensazioni e Emozioni
 - Quali emozioni prevalgono nella tua visione?
 - Cosa ti rende più orgoglioso, soddisfatto o grato nella tua visione ideale?
 - Come gestisci lo stress o le sfide nella tua visione?
- Stile di Vita
 - Come descriveresti il tuo stile di vita ideale?
 - Quali sono le tue attività di tempo libero o hobby nella tua visione?
 - Come mantieni il tuo benessere fisico, mentale e spirituale?
 - Quali sono le tue routine spirituali che aumentano il tuo rapporto con Allah?
- Contributo Personale
 - Qual è il tuo impatto o contributo nel mondo nella tua visione?
 - In che modo le tue azioni e scelte influenzano gli altri intorno a te?
 - Quali sono i valori o i principi che guidano le tue azioni nella tua visione?

- Crescita e Sviluppo
 - In che modo continui a crescere e svilupparsi nella tua visione?
 - Quali sono le aree di apprendimento o sviluppo che stai perseguendo?
 - Come affronti e superi i fallimenti o le delusioni?
- Bilancio e Armonia
 - Come bilanci le diverse aree della tua vita nella tua visione (lavoro, famiglia, tempo libero, spiritualità...)?
 - In che modo mantieni l'equilibrio e l'armonia nella tua vita quotidiana?

Dettagliare la Visione a Medio e Breve Termine

La visione a medio termine serve per creare una fase intermedia meno ideale e più raggiungibile da cui passare per arrivare alla visione a lungo termine. In questa maniera non si tratta solo di sogni ma di fasi di un piano pensato.

- Obiettivi a Medio Termine
 - Quali sono i tuoi obiettivi per i prossimi 1-3 anni?
 - Quali passi intermedi devi compiere per avvicinarti alla tua visione a lungo termine?
- Bilancio e Armonia
 - Come equilibri le diverse aree della tua vita (lavoro, famiglia, tempo libero, spiritualità) nel medio termine?
 - Quali sono le tue strategie per mantenere l'equilibrio e la salute mentale e fisica?
- Contributo e Impatto
 - Qual è il tuo contributo alla tua comunità o alla società in questo lasso di tempo?
 - Come le tue azioni influenzano positivamente gli altri?

Visione a Breve Termine e Azioni Immediate

Sia per realizzare la tua visione a lungo termine, sia per realizzare quella a medio termine, hai bisogno di capire quali sono le cose da fare a breve per avvicinarti ai tuoi obiettivi.

Di seguito un po' di domande che aiutano lo Strong Believer in questo senso.

- Pianificazione a Breve Termine
 - Quali azioni puoi intraprendere nei prossimi mesi per metterti sulla strada giusta verso la tua visione?
 - Quali sono le tue priorità immediate?
 - Quali sono i tre obiettivi più importanti che voglio raggiungere nei prossimi 3-6 mesi?
 - Qual è l'unica cosa che, se realizzata nei prossimi tre mesi, avrebbe l'impatto più significativo sulla mia vita o sul mio percorso di sviluppo personale?
 - Perché questi obiettivi sono prioritari ora?
- Crescita Personale, Spirituale e Sviluppo
 - Quali abilità o competenze intendi sviluppare nel breve termine?
 - Come queste abilità ti aiuteranno a raggiungere i tuoi obiettivi a medio e lungo termine?
 - Quali abitudini spirituali vuoi installare nella tua vita a breve termine?
- Gestione delle Sfide
 - Come affronterai le inevitabili sfide o ostacoli che incontrerai?
 - Quali strategie hai per rimanere motivato e resiliente?
- Riflessione Quotidiana
 - Come puoi incorporare la riflessione quotidiana per rimanere allineato con la tua visione?
 - Quali attività quotidiane o abitudini puoi sviluppare per supportare i tuoi obiettivi?

Diario per rimanere allineati con propri valori e con propria missione

Questo diario è essenziale per lo Strong Believer per mantenere una coerenza tra le proprie azioni quotidiane e i valori e obiettivi personali a lungo termine, promuovendo una riflessione costante che guida verso decisioni e comportamenti più intenzionali e allineati.

Stimola la crescita spirituale, personale e l'impatto positivo sugli altri, rafforzando l'identità e la missione di vita dell'individuo.

Da fare ogni 3 mesi circa.

- Quali sono state le mie decisioni più in linea con i miei valori questo trimestre? Questa domanda aiuta a identificare rapidamente momenti in cui hai agito secondo i tuoi principi fondamentali.
- In che modo ho avanzato verso la mia missione personale recentemente? Rifletti brevemente sui passi concreti che hai fatto verso i tuoi obiettivi a lungo termine.
- Qual è stata la sfida più grande che ho affrontato di recente e come ho reagito rispetto ai miei valori? Questa domanda permette una veloce riflessione sulle tue reazioni alle sfide e sul loro allineamento con i tuoi valori.
- C'è qualcosa che sto facendo che non è in linea con i miei valori? Analizza la tua vita (dal modo di relazionarti, al tuo abbigliamento, al tuo modo di mangiare, alle tue decisioni professionali...) e cerca di vedere se c'è qualcosa che non è in linea con i tuoi valori
- Se nella domanda precedente hai individuato qualcosa che non è in linea con i tuoi valori, elabora una strategia o una riflessione su cosa puoi fare per riallinearti con ciò in cui credi e ciò che ritieni importante.
- Cosa potrei fare meglio il prossimo trimestre per avvicinarmi ulteriormente ai miei valori e alla mia missione? Questa domanda promuove un pensiero proattivo su miglioramenti praticabili e realistici.

In che modo ho influenzato positivamente gli altri in relazione ai miei valori recentemente? Riconsidera rapidamente come le tue azioni abbiano impattato gli altri in modo costruttivo e allineato ai tuoi valori.



DIARIO PER PACE INTERIORE:

Conquistare la tua pace interiore

Questo diario è fondamentale per lo Strong Believer per coltivare la pace e l'equilibrio interiore, guidando l'individuo attraverso la pratica dell'auto-riflessione su lasciar andare, gratitudine, presenza nel momento e auto-compassione. Stimola una maggiore consapevolezza di sé e promuove abitudini mentali positive, contribuendo significativamente al benessere emotivo e alla riduzione dello stress.

- Cosa posso lasciare andare oggi? Rifletti su ciò che ti sta pesando, che si tratti di pensieri, emozioni, o situazioni. Considera l'importanza di lasciar andare ciò che non puoi controllare o ciò che non ti serve più.
- Qual è il momento più sereno della mia giornata e come posso espanderlo? Identifica un momento della tua giornata in cui ti senti più in pace e pensa a come puoi prolungare o ricreare quei sentimenti di serenità più spesso.
- In che modo posso essere più gentile con me stesso in questo momento? Questa domanda ti incoraggia a praticare l'auto-compassione e a riconoscere il tuo bisogno di gentilezza e comprensione.
- Quali sono le cose per cui sono realmente grato oggi? Concentrarti sulla gratitudine può spostare la tua attenzione dalle preoccupazioni e dallo stress verso un senso di abbondanza e benessere.
- Come posso connettermi con il momento presente? Questa domanda ti aiuta a radicarti nel qui e ora, allontanandoti dai pensieri ansiosi sul futuro o rimpianti sul passato, e a trovare pace nella consapevolezza del momento presente.
- Quali sono i pensieri e i paradigmi spirituali islamici che mi possono aiutare a riacquistare il mio equilibrio? Questa domanda è importantissima perché ti invita a leggere attraverso i paradigmi islamici tutto ciò che potrebbe crearti tribolazioni interiori.

Esempi di pensieri e paradigmi islamici che ti permettono di riconquistare l'equilibrio interiore:

- tawakkul: fai la tua parte e affida il resto ad Allah;
- monoteismo: l'unica cosa che conta davvero è Allah e il Tuo rapporto con Lui;
- reputazione: non devi far contento tutti, focalizzati su ciò che compiace Allah;
- ricompensa: ogni sfida per cui pazienti, ti eleva nella dunya (vita terrena) e nella akhira (vita dell'al di là);
- hamd e shukr: ricordati degli infiniti doni di cui è piena la tua vita;

Coltiva con il dhikr e il diario questi paradigmi, in maniera tale che si impossessino della tua mente e non lascino spazio ad altri modi di pensare tossici.



Diario per combattere il malessere generalizzato

Affrontare la negatività o il malessere generalizzato che affligge la nostra mente può essere una sfida significativa, e avere alcune domande di auto-riflessione può essere di supporto nel processo di miglioramento (e a volte anche di guarigione). Tuttavia, è importante ricordare che queste domande non sostituiscono il supporto professionale nei casi gravi, come la terapia o la consulenza di un medico. Se stai lottando per esempio con la depressione, ti incoraggio a cercare aiuto professionale. Ecco cinque domande che potresti trovare utili:

- Qual è una piccola cosa che posso fare oggi per prendermi cura di me stesso? Concentrati su azioni semplici e realizzabili che possono avere un impatto positivo sul tuo benessere, come fare una breve passeggiata, ascoltare un muqri' (recitatore del Corano) o un munshid (cantante) che ti piace, o preparare un pasto nutriente.
- Qual è stata un'esperienza positiva recente, per quanto piccola possa essere? Riconoscere anche i piccoli momenti positivi può aiutare a contrastare i pensieri negativi che spesso potrebbero accompagnare la depressione.
- Per cosa mi sento grato ad Allah oggi? La pratica del hamd può aiutare a cambiare la prospettiva e a portare luce su aspetti della vita che possono essere fonte di conforto e felicità.
- Qual è un pensiero negativo che ho avuto recentemente e come posso sfidarlo o vederlo in una luce diversa? Questa domanda incoraggia a esplorare e sfidare i pensieri negativi, che sono comuni nella depressione, aiutandoti a vedere le situazioni da una prospettiva più equilibrata.
- Chi sono le persone che mi supportano e come posso connettermi con loro? Ricordati di coloro che ti circondano e ti supportano, che si tratti di amici, familiari, o professionisti della salute mentale. Raggiungere gli altri può fornire conforto e comprensione.
- Scrivi una riflessione su alcuni dei nomi di Allah che ti possono scaldare il cuore nei momenti bui.

Ricorda, queste domande sono strumenti per sostenere il tuo percorso, ma non sostituiscono il trattamento professionale. Se stai lottando con pensieri o sentimenti depressivi, è fondamentale parlare con un professionista della salute mentale.



Diario di svuotamento mentale da over thinking presonno

Questo diario agisce come un efficace strumento di decompressione mentale, specialmente nelle ore serali, per chi lotta contro l'overthinking prima di dormire. Offrendo tawakkul, tecniche di focalizzazione, accettazione e pianificazione proattiva, facilita il distacco dai cicli di pensieri ansiosi e promuove strategie di rilassamento che possono migliorare la qualità del sonno e il benessere psicologico.

- Cosa posso fare in questo momento per calmare la mia mente? Questa domanda incoraggia a pensare a strategie immediate di rilassamento, come la preghiera, il dhikr, la respirazione profonda, l'ascolto di musica rilassante o il tafakkur.
-
- Quali sono le sensazioni fisiche che sto provando adesso? Concentrarsi sulle sensazioni fisiche aiuta a radicarsi nel presente e a distogliere l'attenzione dai pensieri ansiosi. È un esercizio di consapevolezza che porta la mente a concentrarsi sul corpo.
-
- Posso accettare che alcune cose sono fuori dal mio controllo? Ricordarti che non tutto può essere controllato o risolto immediatamente può aiutare a lasciar andare i pensieri che non puoi agire in quel momento.
-
- Cosa posso fare domani in sha'a Allah per affrontare le mie preoccupazioni? Invece di rimuginare sulle preoccupazioni, pianifica un'azione specifica per il giorno successivo. Questo può darti un senso di preparazione e ridurre l'ansia.
-
- Qual è un pensiero positivo o un'affermazione che posso ripetere a me stesso ora? Scegli un'affermazione spirituale positiva o un pensiero su Allah confortante da ripetere. Questo può aiutare a sovrascrivere i pensieri negativi o stressanti con qualcosa di più calmo e positivo.



Diario anti-stress da preoccupazione

Le domande anti-stress possono aiutare lo Strong Believer a rifocalizzare la sua attenzione, ridurre l'ansia e promuovere un senso di calma interiore. Ecco cinque domande che puoi porre a te stesso per aiutare a mitigare lo stress:

- Cosa posso controllare in questa situazione? Concentrarti sugli aspetti della situazione che puoi effettivamente controllare ti aiuta a ridimensionare l'ansia derivante dal sentirti sopraffatto e a concentrarti su azioni concrete. Infatti come musulmani non siamo tenuti a concentrarci sul risultato, bensì sulla *nya* e sull'impegno nel superare le sfide della vita. Focalizzati sulla *nya* e sull'impegnarti a fare la tua parte. Il resto lascialo ad Allah
- Qual è il peggio che possa accadere, e come potrei affrontarlo? Valutare il peggior scenario possibile e pianificare come potresti gestirlo può ridurre la paura dell'ignoto e aumentare la tua fiducia nella capacità di affrontare le sfide.
- Quali sono tre cose per cui sono grato ad Allah in questo momento? La gratitudine è un potente antistress che può spostare la tua attenzione dalle preoccupazioni al riconoscimento delle cose positive nella tua vita, promuovendo emozioni positive.
- Cosa mi serve in questo momento per sentirmi meglio? Questa domanda ti invita a riflettere sulle tue esigenze immediate e su cosa potrebbe aiutarti a calmarti, sia che si tratti di una pausa, di parlare con un amico, di pregare o di praticare una tecnica di rilassamento.
- Come posso semplificare ciò che mi sta stressando? Spesso, lo stress deriva dal sentirsi sopraffatti dai compiti o dalle aspettative. Chiediti se ci sono modi per semplificare il problema, delegare compiti, o ridimensionare le tue aspettative.

Utilizzare queste domande può aiutarti a prenderti un momento di pausa, valutare la situazione da una prospettiva più calma e gestire lo stress in modo più efficace. Ricorda che la chiave è affidarti ad Allah e trattarti con gentilezza e compassione, soprattutto nei momenti di maggiore stress.



Diario anti-stress da periodo intenso

Questo diario funge da ancoraggio durante periodi intensi, guidando il credente verso una gestione dello stress più efficace attraverso la prioritizzazione delle attività, la delega, l'autocura e l'adozione di strategie di rilassamento mirate.

Aiuta a mantenere la focalizzazione sulle azioni più impattanti e sull'importanza del benessere spirituale, fisico e mentale, facilitando un approccio più bilanciato e sostenibile al lavoro e alla vita quotidiana.

- Quali sono le mie priorità oggi? Identifica le tre cose più importanti che devi fare ogni giorno. Questo ti aiuta a concentrarti sulle attività che hanno il maggiore impatto, riducendo lo stress legato al tentativo di completare un elenco interminabile di compiti.
- Cosa posso delegare o rimandare? Riconoscere che non devi fare tutto da solo può alleggerire il tuo carico. Questa domanda ti incoraggia a valutare quali compiti puoi assegnare ad altri o rimandare a un momento meno intenso.
- Come sto prendendomi cura del mio spirito, del mio corpo e della mia mente oggi? Lo stress può avere un impatto significativo sul benessere spirituale, fisico e mentale. Chiediti cosa stai facendo per mantenere il tuo benessere, come il dhikr, il tafakkur, il hamd, l'esercizio fisico, la preghiera, l'alimentazione sana o abbastanza riposo.
- Quali sono le strategie che posso utilizzare per gestire lo stress oggi? Elabora una lista di attività o tecniche che sai essere efficaci nel ridurre il tuo stress, come micro-pisolini, pause programmate, una passeggiata all'aria aperta, o ascoltare un nashid.



Lezione finale: domande potenti, una GUIDA ALL'AUTONOMIA nella riflessione

Nel nostro viaggio insieme, abbiamo esplorato svariate tipologie di diari, ciascuno adeguato a specifiche circostanze. Nonostante ciò, la realtà è che potrei produrne migliaia e non esaurirei mai le possibilità. Tuttavia, la vera svolta avviene quando si impara a generare in autonomia quelle domande potenti che hanno il potere di rivoluzionare il nostro modo di riflettere e, di conseguenza, di vivere. Ecco una guida passo dopo passo per sviluppare questa abilità essenziale:

- Dall'analisi alla trasformazione: Innanzitutto, è cruciale adottare un approccio strutturato: partire dall'analisi della situazione presente, definire chiaramente la situazione desiderata e, infine, esplorare le vie per colmare il divario tra le due. Questo schema rappresenta la spina dorsale di un diario guidato efficacemente, orientando le domande verso una trasformazione concreta.
- Dal problema alla soluzione: Sposta il focus da "il problema è che..." a "come posso fare per...?". Non fermarti alla constatazione del problema (es. "mangio troppo"), ma indaga attivamente sulle possibili soluzioni ("come posso fare per mangiare meno?").
- Identifica le domande che contano: Le domande diventano potenti quando aprono nuovi orizzonti di riflessione, mettendo in discussione le convinzioni attuali e stimolando la curiosità verso nuove prospettive. Sono quelle domande che vanno oltre il semplice sì o no, richiedendo un'indagine più approfondita.
- Cultiva l'ascolto attivo: Che tu stia dialogando con altri o riflettendo in solitudine, impara a ascoltare davvero. Cerca di andare oltre il significato esplicito, per captare anche i non detti e le emozioni celate, ciò che potrà ispirarti a formulare domande più profonde.
- Alimenta la curiosità: Interrogati costantemente. "Perché?" e "Come sarebbe se...?" dovrebbero diventare i pilastri del tuo processo di indagine personale, specialmente di fronte a nuovi spunti o nella riflessione su te stesso.
- Pratica il brainstorming liberamente: Dedicati a sessioni in cui ogni domanda, per quanto insolita possa sembrare, viene accolta. Poi, rivedi le tue domande per individuare quelle capaci di stimolare riflessioni più significative.
- Apprendi dagli altri: Espandi i tuoi orizzonti leggendo, osservando, partecipando. Attingi ispirazione dalle domande che risuonano con te, riflettendo su ciò che le rende impattanti e su cosa puoi apprendere da esse.
- Adotta un approccio critico: Sfida regolarmente le tue convinzioni e i tuoi valori. Interrogati sulla coerenza tra ciò che credi, fai e i tuoi obiettivi o ideali.

Questo approccio non solo affina la tua capacità come Strong Believer di porre domande potenti ma trasforma profondamente il modo in cui interagisci con te stesso, con Allah e con il mondo intorno a te, rendendoti più consapevole, critico e, soprattutto, in grado di guidare attivamente il tuo percorso di crescita spirituale e personale.



Unisciti alla più grande comunità di musulmani in Italia

UNENDOTI ALLA NOSTRA NEWSLETTER

- riceverai aggiornamenti su ciò che stiamo facendo concretamente per contribuire alla rinascita della Umma.
- Se sei alla ricerca di contenuti per la tua crescita spirituale e personale... amerai questi aggiornamenti.

VISITACI ONLINE

- www.strongbelieveracademy.com
- [@strongbelieveracademy](https://www.instagram.com/strongbelieveracademy)
- Strong Believer Academy
- info@strongbelieveracademy.com