

UNA SCHEDA PRATICA PER RESISTERE QUANDO TI SENTI NEGATO.



Non ho talenti

IL DIARIO DELLE
PICCOLE VITTORIE
workbook

Ciao!



Grazie per aver scaricato questo diario.

Non so dove sei arrivato nel tuo percorso, ma una cosa la so: se hai deciso di aprire questo PDF è perché in qualche modo vuoi cambiare. Forse ti senti bloccato, forse pensi di non avere “talenti” particolari, forse sei stanco di iniziare e mollare.


Ti capisco bene. Anch'io mi sono sentito così per anni. Ed è proprio per questo che ho creato questo diario: non per insegnarti a diventare perfetto, ma per darti uno strumento semplice per riconoscere che stai già muovendo dei passi, anche quando ti sembrano insignificanti.

Spero che queste pagine diventino un piccolo alleato quotidiano, capace di mostrarti che la direzione si costruisce centimetro dopo centimetro.

Buona scrittura!

Francesco

info@nonhotalenti.it



IO NON HO TALENTI

Introduzione

Quando senti di non avere talenti, ogni giornata sembra una gara persa. Ti concentri su quello che non hai fatto, sugli errori, sul confronto con gli altri. È una trappola che conosco bene: la sera tornavo a casa convinto di aver sprecato tempo, anche quando avevo portato avanti piccoli passi importanti.

Con il tempo ho capito che il progresso non si misura in chilometri, ma in centimetri. Un gesto minimo, ripetuto, cambia più di un grande obiettivo rimasto solo nei pensieri. Questo diario nasce proprio per aiutarti a dare nome e valore a ciò che stai già facendo, senza cancellarlo sotto la voce “non abbastanza”.

Perché serve un diario delle vittorie

Un diario come questo non è un passatempo. È uno strumento che lavora su tre livelli:

- Allenamento dello sguardo → ti abitua a vedere i progressi invisibili.
- Trasformazione del fallimento → ti aiuta a leggere gli errori come apprendimento.
- Connessione emozioni-azioni → ti mostra quali gesti ti fanno stare meglio e quali ti drenano energia.
- Prova concreta → dopo un mese avrai decine di micro-azioni scritte nero su bianco: la dimostrazione che non sei fermo, stai già camminando.

Come usarlo

- Dedica 5 minuti la sera: è più che sufficiente.
- Scrivi senza pensare a fare bella figura: questo diario è solo tuo.
- Se salti un giorno, non è un fallimento: riprendi il giorno dopo.
- Alla fine della settimana compila la scheda di sintesi: è lì che vedi il filo nascosto tra le tue giornate.

Scheda giornaliera Esempio

Data: 12 marzo 2025

La mia micro-azione di oggi:

Ho scritto per 15 minuti la bozza di un capitolo del libro, anche se non ero ispirato.

Un ostacolo che ho incontrato:

La voce dentro che mi diceva "tanto non sarò mai abbastanza buono" → quasi mi ha fatto chiudere il file.

Cosa ho imparato oggi:

Che l'ispirazione arriva scrivendo, non aspettando. Dopo i primi minuti di fatica, le idee hanno iniziato a scorrere.

Una sensazione che porto con me:

Soddisfazione. Non perché sia venuto un testo perfetto, ma perché ho mantenuto la promessa a me stesso.

Il mio micro-passo per domani sarà:

Riaprire il file e rileggere quello che ho scritto oggi, anche solo per sistemare due frasi.

Scheda giornaliera

Data: _____

La mia micro-azione di oggi: (anche minuscola, anche imperfetta)

Un ostacolo che ho incontrato: (cosa mi ha reso difficile andare avanti?)

Cosa ho imparato oggi: (una frase, un dettaglio, un pensiero nuovo)

Una sensazione che porto con me: (come mi sento ora rispetto a stamattina?)

Il mio micro-passo per domani sarà: (un gesto minuscolo che posso ripetere o provare)

Scheda settimanale esempio

Settimana n. 3 – dal 10 al 16 marzo 2025

La mia vittoria più significativa (anche se piccola):

Ho ripreso a scrivere tutti i giorni, anche solo per dieci minuti. Non ho saltato nessuna giornata.

Un momento in cui ho rischiato di mollare ma ho resistito:

Mercoledì sera ero stanco morto, stavo per rimandare al giorno dopo. Ho scritto due righe soltanto, ma ho mantenuto l'impegno.

Un ostacolo ricorrente che voglio affrontare diversamente:

La tendenza a giudicare subito quello che scrivo come "scarso". Voglio provare a lasciare il testo riposare e rileggerlo il giorno dopo.

Un progresso che non mi aspettavo:

Mi sono accorto che scrivere regolarmente mi aiuta a dormire meglio: la mente è più leggera quando ho buttato giù i pensieri.

Il micro-impegno che scelgo per la prossima settimana:

Continuare a scrivere ogni giorno, ma spostarlo alla mattina presto per vedere se ho più energia.

Scheda settimanale

Settimana n. ____

La mia vittoria più significativa (anche se piccola):

Un momento in cui ho rischiato di mollare ma ho resistito:

Un ostacolo ricorrente che voglio affrontare diversamente:

Un progresso che non mi aspettavo:

Il micro-impegno che scelgo per la prossima settimana:

Perché funziona?

Scrivere aiuta a trovare costanza e a svuotare la mente. Partire in piccolo, da poche parole, frasi, ti ferma, ti pone davanti ad un impegno che giorno dopo giorno farà parte della tua quotidianità.

Quando ho iniziato a leggere di nuovo dopo anni, la mia vittoria era semplicemente aprire un libro e sottolineare due pagine la sera.

Sembrava ridicolo, quasi inutile.

Eppure quelle due pagine hanno riacceso la curiosità, la voglia di imparare, e piano piano hanno cambiato la mia traiettoria.

Non serve qualcosa di eclatante: serve riconoscere e ripetere ciò che già stai facendo.

Mantra da ricordare

“Il progresso non si misura in chilometri, ma in centimetri.”

“Un passo piccolo è già un passo avanti.”

“Ogni vittoria conta, anche se nessuno la vede.”

Dal vecchio me al nuovo me

Questo spazio serve a guardarti con occhi diversi: chi eri quando hai iniziato, chi sei adesso.

Non importa se il cambiamento è piccolo: anche un segnale minimo è una conquista.

PRIMA

Mi sentivo... (es. bloccato, confuso, ansioso)
I miei pensieri più frequenti erano...
Non sapevo come...
Le emozioni che provavo di più erano...
Le cose che evitavo erano...

DOPO

Oggi mi sento... (es. più pronto, in movimento, più fiducioso...)
I miei pensieri sono diventati...
Adesso so che posso...
Le emozioni che riconosco di più sono...
I piccoli passi che sto facendo sono...

Non fermarti qui...

Il Diario delle piccole vittorie non è un compito da svolgere, è un alleato quotidiano. Ti aiuta a scoprire che sei già più in movimento di quanto credi.

Tra un mese, quando rileggerai le tue note, vedrai che non stavi girando a vuoto: stavi costruendo una direzione, centimetro dopo centimetro.

Ogni piccola vittoria è un mattone che rafforza le fondamenta del tuo percorso. Anche i passi apparentemente insignificanti contribuiscono a creare un mosaico di successi che, giorno dopo giorno, delineano la tua strada. Non sottovalutare la potenza delle piccole cose: sono loro che, con costanza e dedizione, portano ai grandi traguardi.

Prenditi un momento per celebrare ogni progresso, per quanto piccolo possa sembrare. Il *Diario delle piccole vittorie* è il tuo compagno di viaggio, un rifugio dove annotare ogni conquista e riflettere sui passi compiuti. Così, quando le giornate sembreranno grigie, potrai sfogliare le sue pagine e riscoprire la forza e la determinazione che ti hanno portato fin qui.



Contatti:

info@nonhotalenti.it



“Un viaggio di mille
miglia comincia
sempre con un
primo passo.”

Lao Tzu