

Il Diario dei 5 minuti. Come usarlo a casa

Una guida semplice per trasformare il Diario in un rituale quotidiano di ascolto, costanza e piccoli passi.

Il Diario dei 5 minuti nasce per accompagnare lo studio del pianoforte con maggiore consapevolezza e continuità. Non è un compito, non è una verifica: è uno spazio breve, in cui fermarsi un momento, ascoltare ciò che è successo e dare forma ai piccoli passi.

A casa diventa un rituale: un gesto che invita allo studio e lo rende più consapevole.

1. Quando usarlo

- prima di iniziare, per prepararti all'ascolto
- dopo lo studio, per raccogliere ciò che hai scoperto
- nei giorni senza pianoforte, per restare in contatto con ciò che hai imparato
- Non c'è un momento giusto: c'è il momento che senti tuo.

2. Quanto tempo dedicare

Bastano **5 minuti**. Il Diario funziona perché è breve: non richiede sforzo, non crea pressione, non aggiunge peso allo studio.

È un piccolo spazio per te, non un compito da svolgere.

3. Come compilarlo

Ogni pagina ti invita a osservare un dettaglio:

- un gesto che ha funzionato
- un suono che ti è piaciuto
- un passaggio che hai affrontato con coraggio
- un respiro che ha cambiato il tocco
- un'idea che vuoi ricordare

Scrivi poco, anche una sola frase. L'importante è **notare**.

4. Perché funziona

Il Diario aiuta a:

- costruire costanza senza fatica
- riconoscere i progressi, anche minimi
- dare valore ai dettagli
- trasformare lo studio in un rituale
- creare un legame più profondo con il gesto

È uno strumento che educa all'ascolto, non alla performance.

5. Come usarlo con i bambini

Per i più piccoli, il Diario diventa un momento di condivisione:

- leggete insieme la domanda del giorno
- lasciate che il bambino risponda con parole sue
- celebrate ciò che ha notato, non ciò che “ha fatto bene”
- mantenete il tono leggero, curioso, non valutativo

Il Diario non valuta: accompagna.

6. Dove tenerlo

Mettilo vicino al pianoforte:

- sul leggio
- accanto al quaderno
- in un piccolo cestino dedicato allo studio

Vederlo ogni giorno lo trasforma in un gesto naturale.



Ricorda:

Il Diario dei 5 minuti non serve a “fare di più”: serve a **sentire meglio**. È un piccolo spazio di ascolto che, giorno dopo giorno, costruisce fiducia, presenza e continuità.

Se desideri approfondire o conoscere il mio metodo, puoi visitare: www.pianostudiotorino.it

Autrice: Chiara Romanelli - Atelier del Pianoforte, Torino