

---



# Diario delle Affermazioni

---



Diario Guidato di 30 Giorni



Voce giornaliera

Creato con LoomJournals

---

# Come Usare Questo Diario

---

Benvenuto nel tuo diario! Ecco alcuni consigli per sfruttarlo al meglio:

1 Dedicare qualche minuto ogni giorno alla scrittura

2 Sii onesto e scrivi liberamente senza giudicarti

3 Cerca di scrivere alla stessa ora ogni giorno per creare un'abitudine

4 Rileggi le tue annotazioni settimanalmente per notare gli schemi



Scansiona per una guida dettagliata su come usare questo diario

**Data:** \_\_\_\_\_

**Affermazione di oggi** *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...)*

**Perché lo credo** *(quali prove dalla tua vita supportano questa affermazione? elenca momenti o qualità sp...)*

**Visualizzazione** *(immagina il tuo successo in modo vivido — descrivilo come se fosse reale)*

**Prove di oggi** *(cosa è successo oggi che supporta la tua affermazione? anche i piccoli momenti contano)*

**Liberarsi dal dubbio** *(nomina i dubbi o le credenze limitanti che sono emersi oggi — nominarli allenta la ...)*

**Per cosa sono grato oggi** *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Affermazione di oggi** *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...)*

**Perché lo credo** *(quali prove dalla tua vita supportano questa affermazione? elenca momenti o qualità sp...)*

**Visualizzazione** *(immagina il tuo successo in modo vivido — descrivilo come se fosse reale)*

**Prove di oggi** *(cosa è successo oggi che supporta la tua affermazione? anche i piccoli momenti contano)*

**Liberarsi dal dubbio** *(nomina i dubbi o le credenze limitanti che sono emersi oggi — nominarli allenta la ...)*

**Per cosa sono grato oggi** *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Affermazione di oggi** *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...)*

**Perché lo credo** *(quali prove dalla tua vita supportano questa affermazione? elenca momenti o qualità sp...)*

**Visualizzazione** *(immagina il tuo successo in modo vivido — descrivilo come se fosse reale)*

**Prove di oggi** *(cosa è successo oggi che supporta la tua affermazione? anche i piccoli momenti contano)*

**Liberarsi dal dubbio** *(nomina i dubbi o le credenze limitanti che sono emersi oggi — nominarli allenta la ...)*

**Per cosa sono grato oggi** *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Affermazione di oggi** *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...)*

**Perché lo credo** *(quali prove dalla tua vita supportano questa affermazione? elenca momenti o qualità sp...)*

**Visualizzazione** *(immagina il tuo successo in modo vivido — descrivilo come se fosse reale)*

**Prove di oggi** *(cosa è successo oggi che supporta la tua affermazione? anche i piccoli momenti contano)*

**Liberarsi dal dubbio** *(nomina i dubbi o le credenze limitanti che sono emersi oggi — nominarli allenta la ...)*

**Per cosa sono grato oggi** *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Affermazione di oggi** *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...)*

**Perché lo credo** *(quali prove dalla tua vita supportano questa affermazione? elenca momenti o qualità sp...)*

**Visualizzazione** *(immagina il tuo successo in modo vivido — descrivilo come se fosse reale)*

**Prove di oggi** *(cosa è successo oggi che supporta la tua affermazione? anche i piccoli momenti contano)*

**Liberarsi dal dubbio** *(nomina i dubbi o le credenze limitanti che sono emersi oggi — nominarli allenta la ...)*

**Per cosa sono grato oggi** *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Affermazione di oggi** *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...)*

**Perché lo credo** *(quali prove dalla tua vita supportano questa affermazione? elenca momenti o qualità sp...)*

**Visualizzazione** *(immagina il tuo successo in modo vivido — descrivilo come se fosse reale)*

**Prove di oggi** *(cosa è successo oggi che supporta la tua affermazione? anche i piccoli momenti contano)*

**Liberarsi dal dubbio** *(nomina i dubbi o le credenze limitanti che sono emersi oggi — nominarli allenta la ...)*

**Per cosa sono grato oggi** *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Affermazione di oggi** *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...)*

**Perché lo credo** *(quali prove dalla tua vita supportano questa affermazione? elenca momenti o qualità sp...)*

**Visualizzazione** *(immagina il tuo successo in modo vivido — descrivilo come se fosse reale)*

**Prove di oggi** *(cosa è successo oggi che supporta la tua affermazione? anche i piccoli momenti contano)*

**Liberarsi dal dubbio** *(nomina i dubbi o le credenze limitanti che sono emersi oggi — nominarli allenta la ...)*

**Per cosa sono grato oggi** *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Affermazione di oggi** *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...)*

**Perché lo credo** *(quali prove dalla tua vita supportano questa affermazione? elenca momenti o qualità sp...)*

**Visualizzazione** *(immagina il tuo successo in modo vivido — descrivilo come se fosse reale)*

**Prove di oggi** *(cosa è successo oggi che supporta la tua affermazione? anche i piccoli momenti contano)*

**Liberarsi dal dubbio** *(nomina i dubbi o le credenze limitanti che sono emersi oggi — nominarli allenta la ...)*

**Per cosa sono grato oggi** *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Affermazione di oggi** *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...)*

**Perché lo credo** *(quali prove dalla tua vita supportano questa affermazione? elenca momenti o qualità sp...)*

**Visualizzazione** *(immagina il tuo successo in modo vivido — descrivilo come se fosse reale)*

**Prove di oggi** *(cosa è successo oggi che supporta la tua affermazione? anche i piccoli momenti contano)*

**Liberarsi dal dubbio** *(nomina i dubbi o le credenze limitanti che sono emersi oggi — nominarli allenta la ...)*

**Per cosa sono grato oggi** *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Affermazione di oggi** *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...)*

**Perché lo credo** *(quali prove dalla tua vita supportano questa affermazione? elenca momenti o qualità sp...)*

**Visualizzazione** *(immagina il tuo successo in modo vivido — descrivilo come se fosse reale)*

**Prove di oggi** *(cosa è successo oggi che supporta la tua affermazione? anche i piccoli momenti contano)*

**Liberarsi dal dubbio** *(nomina i dubbi o le credenze limitanti che sono emersi oggi — nominarli allenta la ...)*

**Per cosa sono grato oggi** *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Affermazione di oggi** *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...)*

**Perché lo credo** *(quali prove dalla tua vita supportano questa affermazione? elenca momenti o qualità sp...)*

**Visualizzazione** *(immagina il tuo successo in modo vivido — descrivilo come se fosse reale)*

**Prove di oggi** *(cosa è successo oggi che supporta la tua affermazione? anche i piccoli momenti contano)*

**Liberarsi dal dubbio** *(nomina i dubbi o le credenze limitanti che sono emersi oggi — nominarli allenta la ...)*

**Per cosa sono grato oggi** *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Affermazione di oggi** *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...)*

**Perché lo credo** *(quali prove dalla tua vita supportano questa affermazione? elenca momenti o qualità sp...)*

**Visualizzazione** *(immagina il tuo successo in modo vivido — descrivilo come se fosse reale)*

**Prove di oggi** *(cosa è successo oggi che supporta la tua affermazione? anche i piccoli momenti contano)*

**Liberarsi dal dubbio** *(nomina i dubbi o le credenze limitanti che sono emersi oggi — nominarli allenta la ...)*

**Per cosa sono grato oggi** *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Affermazione di oggi** *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...)*

**Perché lo credo** *(quali prove dalla tua vita supportano questa affermazione? elenca momenti o qualità sp...)*

**Visualizzazione** *(immagina il tuo successo in modo vivido — descrivilo come se fosse reale)*

**Prove di oggi** *(cosa è successo oggi che supporta la tua affermazione? anche i piccoli momenti contano)*

**Liberarsi dal dubbio** *(nomina i dubbi o le credenze limitanti che sono emersi oggi — nominarli allenta la ...)*

**Per cosa sono grato oggi** *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Affermazione di oggi** *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...)*

**Perché lo credo** *(quali prove dalla tua vita supportano questa affermazione? elenca momenti o qualità sp...)*

**Visualizzazione** *(immagina il tuo successo in modo vivido — descrivilo come se fosse reale)*

**Prove di oggi** *(cosa è successo oggi che supporta la tua affermazione? anche i piccoli momenti contano)*

**Liberarsi dal dubbio** *(nomina i dubbi o le credenze limitanti che sono emersi oggi — nominarli allenta la ...)*

**Per cosa sono grato oggi** *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Affermazione di oggi** *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...)*

**Perché lo credo** *(quali prove dalla tua vita supportano questa affermazione? elenca momenti o qualità sp...)*

**Visualizzazione** *(immagina il tuo successo in modo vivido — descrivilo come se fosse reale)*

**Prove di oggi** *(cosa è successo oggi che supporta la tua affermazione? anche i piccoli momenti contano)*

**Liberarsi dal dubbio** *(nomina i dubbi o le credenze limitanti che sono emersi oggi — nominarli allenta la ...)*

**Per cosa sono grato oggi** *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Affermazione di oggi** *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...)*

**Perché lo credo** *(quali prove dalla tua vita supportano questa affermazione? elenca momenti o qualità sp...)*

**Visualizzazione** *(immagina il tuo successo in modo vivido — descrivilo come se fosse reale)*

**Prove di oggi** *(cosa è successo oggi che supporta la tua affermazione? anche i piccoli momenti contano)*

**Liberarsi dal dubbio** *(nomina i dubbi o le credenze limitanti che sono emersi oggi — nominarli allenta la ...)*

**Per cosa sono grato oggi** *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Affermazione di oggi** *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...)*

**Perché lo credo** *(quali prove dalla tua vita supportano questa affermazione? elenca momenti o qualità sp...)*

**Visualizzazione** *(immagina il tuo successo in modo vivido — descrivilo come se fosse reale)*

**Prove di oggi** *(cosa è successo oggi che supporta la tua affermazione? anche i piccoli momenti contano)*

**Liberarsi dal dubbio** *(nomina i dubbi o le credenze limitanti che sono emersi oggi — nominarli allenta la ...)*

**Per cosa sono grato oggi** *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Affermazione di oggi** *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...)*

**Perché lo credo** *(quali prove dalla tua vita supportano questa affermazione? elenca momenti o qualità sp...)*

**Visualizzazione** *(immagina il tuo successo in modo vivido — descrivilo come se fosse reale)*

**Prove di oggi** *(cosa è successo oggi che supporta la tua affermazione? anche i piccoli momenti contano)*

**Liberarsi dal dubbio** *(nomina i dubbi o le credenze limitanti che sono emersi oggi — nominarli allenta la ...)*

**Per cosa sono grato oggi** *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Affermazione di oggi** *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...)*

**Perché lo credo** *(quali prove dalla tua vita supportano questa affermazione? elenca momenti o qualità sp...)*

**Visualizzazione** *(immagina il tuo successo in modo vivido — descrivilo come se fosse reale)*

**Prove di oggi** *(cosa è successo oggi che supporta la tua affermazione? anche i piccoli momenti contano)*

**Liberarsi dal dubbio** *(nomina i dubbi o le credenze limitanti che sono emersi oggi — nominarli allenta la ...)*

**Per cosa sono grato oggi** *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Affermazione di oggi** *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...)*

**Perché lo credo** *(quali prove dalla tua vita supportano questa affermazione? elenca momenti o qualità sp...)*

**Visualizzazione** *(immagina il tuo successo in modo vivido — descrivilo come se fosse reale)*

**Prove di oggi** *(cosa è successo oggi che supporta la tua affermazione? anche i piccoli momenti contano)*

**Liberarsi dal dubbio** *(nomina i dubbi o le credenze limitanti che sono emersi oggi — nominarli allenta la ...)*

**Per cosa sono grato oggi** *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Affermazione di oggi** *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...)*

**Perché lo credo** *(quali prove dalla tua vita supportano questa affermazione? elenca momenti o qualità sp...)*

**Visualizzazione** *(immagina il tuo successo in modo vivido — descrivilo come se fosse reale)*

**Prove di oggi** *(cosa è successo oggi che supporta la tua affermazione? anche i piccoli momenti contano)*

**Liberarsi dal dubbio** *(nomina i dubbi o le credenze limitanti che sono emersi oggi — nominarli allenta la ...)*

**Per cosa sono grato oggi** *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Affermazione di oggi** *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...)*

**Perché lo credo** *(quali prove dalla tua vita supportano questa affermazione? elenca momenti o qualità sp...)*

**Visualizzazione** *(immagina il tuo successo in modo vivido — descrivilo come se fosse reale)*

**Prove di oggi** *(cosa è successo oggi che supporta la tua affermazione? anche i piccoli momenti contano)*

**Liberarsi dal dubbio** *(nomina i dubbi o le credenze limitanti che sono emersi oggi — nominarli allenta la ...)*

**Per cosa sono grato oggi** *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Affermazione di oggi** *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...)*

**Perché lo credo** *(quali prove dalla tua vita supportano questa affermazione? elenca momenti o qualità sp...)*

**Visualizzazione** *(immagina il tuo successo in modo vivido — descrivilo come se fosse reale)*

**Prove di oggi** *(cosa è successo oggi che supporta la tua affermazione? anche i piccoli momenti contano)*

**Liberarsi dal dubbio** *(nomina i dubbi o le credenze limitanti che sono emersi oggi — nominarli allenta la ...)*

**Per cosa sono grato oggi** *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Affermazione di oggi** *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...)*

**Perché lo credo** *(quali prove dalla tua vita supportano questa affermazione? elenca momenti o qualità sp...)*

**Visualizzazione** *(immagina il tuo successo in modo vivido — descrivilo come se fosse reale)*

**Prove di oggi** *(cosa è successo oggi che supporta la tua affermazione? anche i piccoli momenti contano)*

**Liberarsi dal dubbio** *(nomina i dubbi o le credenze limitanti che sono emersi oggi — nominarli allenta la ...)*

**Per cosa sono grato oggi** *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Affermazione di oggi** *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...)*

**Perché lo credo** *(quali prove dalla tua vita supportano questa affermazione? elenca momenti o qualità sp...)*

**Visualizzazione** *(immagina il tuo successo in modo vivido — descrivilo come se fosse reale)*

**Prove di oggi** *(cosa è successo oggi che supporta la tua affermazione? anche i piccoli momenti contano)*

**Liberarsi dal dubbio** *(nomina i dubbi o le credenze limitanti che sono emersi oggi — nominarli allenta la ...)*

**Per cosa sono grato oggi** *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Affermazione di oggi** *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...)*

**Perché lo credo** *(quali prove dalla tua vita supportano questa affermazione? elenca momenti o qualità sp...)*

**Visualizzazione** *(immagina il tuo successo in modo vivido — descrivilo come se fosse reale)*

**Prove di oggi** *(cosa è successo oggi che supporta la tua affermazione? anche i piccoli momenti contano)*

**Liberarsi dal dubbio** *(nomina i dubbi o le credenze limitanti che sono emersi oggi — nominarli allenta la ...)*

**Per cosa sono grato oggi** *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Affermazione di oggi** *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...)*

**Perché lo credo** *(quali prove dalla tua vita supportano questa affermazione? elenca momenti o qualità sp...)*

**Visualizzazione** *(immagina il tuo successo in modo vivido — descrivilo come se fosse reale)*

**Prove di oggi** *(cosa è successo oggi che supporta la tua affermazione? anche i piccoli momenti contano)*

**Liberarsi dal dubbio** *(nomina i dubbi o le credenze limitanti che sono emersi oggi — nominarli allenta la ...)*

**Per cosa sono grato oggi** *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Affermazione di oggi** *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...)*

**Perché lo credo** *(quali prove dalla tua vita supportano questa affermazione? elenca momenti o qualità sp...)*

**Visualizzazione** *(immagina il tuo successo in modo vivido — descrivilo come se fosse reale)*

**Prove di oggi** *(cosa è successo oggi che supporta la tua affermazione? anche i piccoli momenti contano)*

**Liberarsi dal dubbio** *(nomina i dubbi o le credenze limitanti che sono emersi oggi — nominarli allenta la ...)*

**Per cosa sono grato oggi** *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Affermazione di oggi** *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...)*

**Perché lo credo** *(quali prove dalla tua vita supportano questa affermazione? elenca momenti o qualità sp...)*

**Visualizzazione** *(immagina il tuo successo in modo vivido — descrivilo come se fosse reale)*

**Prove di oggi** *(cosa è successo oggi che supporta la tua affermazione? anche i piccoli momenti contano)*

**Liberarsi dal dubbio** *(nomina i dubbi o le credenze limitanti che sono emersi oggi — nominarli allenta la ...)*

**Per cosa sono grato oggi** *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Affermazione di oggi** *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...)*

**Perché lo credo** *(quali prove dalla tua vita supportano questa affermazione? elenca momenti o qualità sp...)*

**Visualizzazione** *(immagina il tuo successo in modo vivido — descrivilo come se fosse reale)*

**Prove di oggi** *(cosa è successo oggi che supporta la tua affermazione? anche i piccoli momenti contano)*

**Liberarsi dal dubbio** *(nomina i dubbi o le credenze limitanti che sono emersi oggi — nominarli allenta la ...)*

**Per cosa sono grato oggi** *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*