

---



# Diario della Rottura

---



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

**Come mi sento** *(sii onesto. nessun sentimento è sbagliato. dagli un nome per addomesticarlo)*

---

---

---

**Affermazione di amor proprio** *(qualcosa che apprezzi di te stesso/a oggi)*

---

---

**Limite** *(un confine sano che stai stabilendo o mantenendo)*

---

---

**Lezione imparata oggi** *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

---

---

**Visione futura** *(come appare ora il tuo futuro ideale?)*

---

---

**Affermazione di oggi** *(un'affermazione positiva in cui credi su te stesso)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Come mi sento** *(sii onesto. nessun sentimento è sbagliato. dagli un nome per addomesticarlo)*

---

---

---

**Affermazione di amor proprio** *(qualcosa che apprezzi di te stesso/a oggi)*

---

---

**Limite** *(un confine sano che stai stabilendo o mantenendo)*

---

---

**Lezione imparata oggi** *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

---

---

**Visione futura** *(come appare ora il tuo futuro ideale?)*

---

---

**Affermazione di oggi** *(un'affermazione positiva in cui credi su te stesso)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Come mi sento** *(sii onesto. nessun sentimento è sbagliato. dagli un nome per addomesticarlo)*

---

---

---

**Affermazione di amor proprio** *(qualcosa che apprezzi di te stesso/a oggi)*

---

---

**Limite** *(un confine sano che stai stabilendo o mantenendo)*

---

---

**Lezione imparata oggi** *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

---

---

**Visione futura** *(come appare ora il tuo futuro ideale?)*

---

---

**Affermazione di oggi** *(un'affermazione positiva in cui credi su te stesso)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Come mi sento** *(sii onesto. nessun sentimento è sbagliato. dagli un nome per addomesticarlo)*

---

---

---

**Affermazione di amor proprio** *(qualcosa che apprezzi di te stesso/a oggi)*

---

---

**Limite** *(un confine sano che stai stabilendo o mantenendo)*

---

---

**Lezione imparata oggi** *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

---

---

**Visione futura** *(come appare ora il tuo futuro ideale?)*

---

---

**Affermazione di oggi** *(un'affermazione positiva in cui credi su te stesso)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Come mi sento** *(sii onesto. nessun sentimento è sbagliato. dagli un nome per addomesticarlo)*

---

---

---

**Affermazione di amor proprio** *(qualcosa che apprezzi di te stesso/a oggi)*

---

---

**Limite** *(un confine sano che stai stabilendo o mantenendo)*

---

---

**Lezione imparata oggi** *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

---

---

**Visione futura** *(come appare ora il tuo futuro ideale?)*

---

---

**Affermazione di oggi** *(un'affermazione positiva in cui credi su te stesso)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Come mi sento** *(sii onesto. nessun sentimento è sbagliato. dagli un nome per addomesticarlo)*

---

---

---

**Affermazione di amor proprio** *(qualcosa che apprezzi di te stesso/a oggi)*

---

---

**Limite** *(un confine sano che stai stabilendo o mantenendo)*

---

---

**Lezione imparata oggi** *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

---

---

**Visione futura** *(come appare ora il tuo futuro ideale?)*

---

---

**Affermazione di oggi** *(un'affermazione positiva in cui credi su te stesso)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Come mi sento** *(sii onesto. nessun sentimento è sbagliato. dagli un nome per addomesticarlo)*

---

---

---

**Affermazione di amor proprio** *(qualcosa che apprezzi di te stesso/a oggi)*

---

---

**Limite** *(un confine sano che stai stabilendo o mantenendo)*

---

---

**Lezione imparata oggi** *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

---

---

**Visione futura** *(come appare ora il tuo futuro ideale?)*

---

---

**Affermazione di oggi** *(un'affermazione positiva in cui credi su te stesso)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Come mi sento** *(sii onesto. nessun sentimento è sbagliato. dagli un nome per addomesticarlo)*

---

---

---

**Affermazione di amor proprio** *(qualcosa che apprezzi di te stesso/a oggi)*

---

---

**Limite** *(un confine sano che stai stabilendo o mantenendo)*

---

---

**Lezione imparata oggi** *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

---

---

**Visione futura** *(come appare ora il tuo futuro ideale?)*

---

---

**Affermazione di oggi** *(un'affermazione positiva in cui credi su te stesso)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Come mi sento** *(sii onesto. nessun sentimento è sbagliato. dagli un nome per addomesticarlo)*

---

---

---

**Affermazione di amor proprio** *(qualcosa che apprezzi di te stesso/a oggi)*

---

---

**Limite** *(un confine sano che stai stabilendo o mantenendo)*

---

---

**Lezione imparata oggi** *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

---

---

**Visione futura** *(come appare ora il tuo futuro ideale?)*

---

---

**Affermazione di oggi** *(un'affermazione positiva in cui credi su te stesso)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Come mi sento** *(sii onesto. nessun sentimento è sbagliato. dagli un nome per addomesticarlo)*

---

---

---

**Affermazione di amor proprio** *(qualcosa che apprezzi di te stesso/a oggi)*

---

---

**Limite** *(un confine sano che stai stabilendo o mantenendo)*

---

---

**Lezione imparata oggi** *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

---

---

**Visione futura** *(come appare ora il tuo futuro ideale?)*

---

---

**Affermazione di oggi** *(un'affermazione positiva in cui credi su te stesso)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Come mi sento** *(sii onesto. nessun sentimento è sbagliato. dagli un nome per addomesticarlo)*

---

---

---

**Affermazione di amor proprio** *(qualcosa che apprezzi di te stesso/a oggi)*

---

---

**Limite** *(un confine sano che stai stabilendo o mantenendo)*

---

---

**Lezione imparata oggi** *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

---

---

**Visione futura** *(come appare ora il tuo futuro ideale?)*

---

---

**Affermazione di oggi** *(un'affermazione positiva in cui credi su te stesso)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Come mi sento** *(sii onesto. nessun sentimento è sbagliato. dagli un nome per addomesticarlo)*

---

---

---

**Affermazione di amor proprio** *(qualcosa che apprezzi di te stesso/a oggi)*

---

---

**Limite** *(un confine sano che stai stabilendo o mantenendo)*

---

---

**Lezione imparata oggi** *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

---

---

**Visione futura** *(come appare ora il tuo futuro ideale?)*

---

---

**Affermazione di oggi** *(un'affermazione positiva in cui credi su te stesso)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Come mi sento** *(sii onesto. nessun sentimento è sbagliato. dagli un nome per addomesticarlo)*

---

---

---

**Affermazione di amor proprio** *(qualcosa che apprezzi di te stesso/a oggi)*

---

---

**Limite** *(un confine sano che stai stabilendo o mantenendo)*

---

---

**Lezione imparata oggi** *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

---

---

**Visione futura** *(come appare ora il tuo futuro ideale?)*

---

---

**Affermazione di oggi** *(un'affermazione positiva in cui credi su te stesso)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Come mi sento** *(sii onesto. nessun sentimento è sbagliato. dagli un nome per addomesticarlo)*

---

---

---

**Affermazione di amor proprio** *(qualcosa che apprezzi di te stesso/a oggi)*

---

---

**Limite** *(un confine sano che stai stabilendo o mantenendo)*

---

---

**Lezione imparata oggi** *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

---

---

**Visione futura** *(come appare ora il tuo futuro ideale?)*

---

---

**Affermazione di oggi** *(un'affermazione positiva in cui credi su te stesso)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Come mi sento** *(sii onesto. nessun sentimento è sbagliato. dagli un nome per addomesticarlo)*

---

---

---

**Affermazione di amor proprio** *(qualcosa che apprezzi di te stesso/a oggi)*

---

---

**Limite** *(un confine sano che stai stabilendo o mantenendo)*

---

---

**Lezione imparata oggi** *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

---

---

**Visione futura** *(come appare ora il tuo futuro ideale?)*

---

---

**Affermazione di oggi** *(un'affermazione positiva in cui credi su te stesso)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Come mi sento** *(sii onesto. nessun sentimento è sbagliato. dagli un nome per addomesticarlo)*

---

---

---

**Affermazione di amor proprio** *(qualcosa che apprezzi di te stesso/a oggi)*

---

---

**Limite** *(un confine sano che stai stabilendo o mantenendo)*

---

---

**Lezione imparata oggi** *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

---

---

**Visione futura** *(come appare ora il tuo futuro ideale?)*

---

---

**Affermazione di oggi** *(un'affermazione positiva in cui credi su te stesso)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Come mi sento** *(sii onesto. nessun sentimento è sbagliato. dagli un nome per addomesticarlo)*

---

---

---

**Affermazione di amor proprio** *(qualcosa che apprezzi di te stesso/a oggi)*

---

---

**Limite** *(un confine sano che stai stabilendo o mantenendo)*

---

---

**Lezione imparata oggi** *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

---

---

**Visione futura** *(come appare ora il tuo futuro ideale?)*

---

---

**Affermazione di oggi** *(un'affermazione positiva in cui credi su te stesso)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Come mi sento** *(sii onesto. nessun sentimento è sbagliato. dagli un nome per addomesticarlo)*

---

---

---

**Affermazione di amor proprio** *(qualcosa che apprezzi di te stesso/a oggi)*

---

---

**Limite** *(un confine sano che stai stabilendo o mantenendo)*

---

---

**Lezione imparata oggi** *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

---

---

**Visione futura** *(come appare ora il tuo futuro ideale?)*

---

---

**Affermazione di oggi** *(un'affermazione positiva in cui credi su te stesso)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Come mi sento** *(sii onesto. nessun sentimento è sbagliato. dagli un nome per addomesticarlo)*

---

---

---

**Affermazione di amor proprio** *(qualcosa che apprezzi di te stesso/a oggi)*

---

---

**Limite** *(un confine sano che stai stabilendo o mantenendo)*

---

---

**Lezione imparata oggi** *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

---

---

**Visione futura** *(come appare ora il tuo futuro ideale?)*

---

---

**Affermazione di oggi** *(un'affermazione positiva in cui credi su te stesso)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Come mi sento** *(sii onesto. nessun sentimento è sbagliato. dagli un nome per addomesticarlo)*

---

---

---

**Affermazione di amor proprio** *(qualcosa che apprezzi di te stesso/a oggi)*

---

---

**Limite** *(un confine sano che stai stabilendo o mantenendo)*

---

---

**Lezione imparata oggi** *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

---

---

**Visione futura** *(come appare ora il tuo futuro ideale?)*

---

---

**Affermazione di oggi** *(un'affermazione positiva in cui credi su te stesso)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Come mi sento** *(sii onesto. nessun sentimento è sbagliato. dagli un nome per addomesticarlo)*

---

---

---

**Affermazione di amor proprio** *(qualcosa che apprezzi di te stesso/a oggi)*

---

---

**Limite** *(un confine sano che stai stabilendo o mantenendo)*

---

---

**Lezione imparata oggi** *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

---

---

**Visione futura** *(come appare ora il tuo futuro ideale?)*

---

---

**Affermazione di oggi** *(un'affermazione positiva in cui credi su te stesso)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Come mi sento** *(sii onesto. nessun sentimento è sbagliato. dagli un nome per addomesticarlo)*

---

---

---

**Affermazione di amor proprio** *(qualcosa che apprezzi di te stesso/a oggi)*

---

---

**Limite** *(un confine sano che stai stabilendo o mantenendo)*

---

---

**Lezione imparata oggi** *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

---

---

**Visione futura** *(come appare ora il tuo futuro ideale?)*

---

---

**Affermazione di oggi** *(un'affermazione positiva in cui credi su te stesso)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Come mi sento** *(sii onesto. nessun sentimento è sbagliato. dagli un nome per addomesticarlo)*

---

---

---

**Affermazione di amor proprio** *(qualcosa che apprezzi di te stesso/a oggi)*

---

---

**Limite** *(un confine sano che stai stabilendo o mantenendo)*

---

---

**Lezione imparata oggi** *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

---

---

**Visione futura** *(come appare ora il tuo futuro ideale?)*

---

---

**Affermazione di oggi** *(un'affermazione positiva in cui credi su te stesso)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Come mi sento** *(sii onesto. nessun sentimento è sbagliato. dagli un nome per addomesticarlo)*

---

---

---

**Affermazione di amor proprio** *(qualcosa che apprezzi di te stesso/a oggi)*

---

---

**Limite** *(un confine sano che stai stabilendo o mantenendo)*

---

---

**Lezione imparata oggi** *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

---

---

**Visione futura** *(come appare ora il tuo futuro ideale?)*

---

---

**Affermazione di oggi** *(un'affermazione positiva in cui credi su te stesso)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Come mi sento** *(sii onesto. nessun sentimento è sbagliato. dagli un nome per addomesticarlo)*

---

---

---

**Affermazione di amor proprio** *(qualcosa che apprezzi di te stesso/a oggi)*

---

---

**Limite** *(un confine sano che stai stabilendo o mantenendo)*

---

---

**Lezione imparata oggi** *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

---

---

**Visione futura** *(come appare ora il tuo futuro ideale?)*

---

---

**Affermazione di oggi** *(un'affermazione positiva in cui credi su te stesso)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Come mi sento** *(sii onesto. nessun sentimento è sbagliato. dagli un nome per addomesticarlo)*

---

---

---

**Affermazione di amor proprio** *(qualcosa che apprezzi di te stesso/a oggi)*

---

---

**Limite** *(un confine sano che stai stabilendo o mantenendo)*

---

---

**Lezione imparata oggi** *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

---

---

**Visione futura** *(come appare ora il tuo futuro ideale?)*

---

---

**Affermazione di oggi** *(un'affermazione positiva in cui credi su te stesso)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Come mi sento** *(sii onesto. nessun sentimento è sbagliato. dagli un nome per addomesticarlo)*

---

---

---

**Affermazione di amor proprio** *(qualcosa che apprezzi di te stesso/a oggi)*

---

---

**Limite** *(un confine sano che stai stabilendo o mantenendo)*

---

---

**Lezione imparata oggi** *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

---

---

**Visione futura** *(come appare ora il tuo futuro ideale?)*

---

---

**Affermazione di oggi** *(un'affermazione positiva in cui credi su te stesso)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Come mi sento** *(sii onesto. nessun sentimento è sbagliato. dagli un nome per addomesticarlo)*

---

---

---

**Affermazione di amor proprio** *(qualcosa che apprezzi di te stesso/a oggi)*

---

---

**Limite** *(un confine sano che stai stabilendo o mantenendo)*

---

---

**Lezione imparata oggi** *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

---

---

**Visione futura** *(come appare ora il tuo futuro ideale?)*

---

---

**Affermazione di oggi** *(un'affermazione positiva in cui credi su te stesso)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Come mi sento** *(sii onesto. nessun sentimento è sbagliato. dagli un nome per addomesticarlo)*

---

---

---

**Affermazione di amor proprio** *(qualcosa che apprezzi di te stesso/a oggi)*

---

---

**Limite** *(un confine sano che stai stabilendo o mantenendo)*

---

---

**Lezione imparata oggi** *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

---

---

**Visione futura** *(come appare ora il tuo futuro ideale?)*

---

---

**Affermazione di oggi** *(un'affermazione positiva in cui credi su te stesso)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Come mi sento** *(sii onesto. nessun sentimento è sbagliato. dagli un nome per addomesticarlo)*

---

---

---

**Affermazione di amor proprio** *(qualcosa che apprezzi di te stesso/a oggi)*

---

---

**Limite** *(un confine sano che stai stabilendo o mantenendo)*

---

---

**Lezione imparata oggi** *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

---

---

**Visione futura** *(come appare ora il tuo futuro ideale?)*

---

---

**Affermazione di oggi** *(un'affermazione positiva in cui credi su te stesso)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---