

---



# Breakup Journal

---



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 Dedica 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

- 
- Find a quiet moment each day — morning or evening — and write without self-editing
  - Start with your feelings: name every emotion honestly, even if they conflict
  - Move through each section in order; let each prompt build on the last
  - Return to your affirmation and future vision whenever doubt or sadness spikes
  - Re-read past entries weekly to witness your own healing in real time



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)*

---

---

---

---

---

---

---

---