


Bullet 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 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: _____

Focus di oggi *(una frase — cosa conta di più oggi?)*

Priorità *(le tue 3 attività principali. se potessi fare solo tre cose oggi — quali sarebbero?)*

Attività *(usa • per le attività, ○ per gli eventi, — per le note. barra quelle completate)*

Eventi *(riunioni, appuntamenti e attività a tempo definito)*

Gratitudine *(per cosa sei grato oggi? sii specifico)*

Note *(idee, pensieri, osservazioni — qualsiasi cosa valga la pena ricordare)*

Data: _____

Focus di oggi *(una frase — cosa conta di più oggi?)*

Priorità *(le tue 3 attività principali. se potessi fare solo tre cose oggi — quali sarebbero?)*

Attività *(usa • per le attività, ○ per gli eventi, — per le note. barra quelle completate)*

Eventi *(riunioni, appuntamenti e attività a tempo definito)*

Gratitudine *(per cosa sei grato oggi? sii specifico)*

Note *(idee, pensieri, osservazioni — qualsiasi cosa valga la pena ricordare)*

Data: _____

Focus di oggi *(una frase — cosa conta di più oggi?)*

Priorità *(le tue 3 attività principali. se potessi fare solo tre cose oggi — quali sarebbero?)*

Attività *(usa • per le attività, ○ per gli eventi, — per le note. barra quelle completate)*

Eventi *(riunioni, appuntamenti e attività a tempo definito)*

Gratitudine *(per cosa sei grato oggi? sii specifico)*

Note *(idee, pensieri, osservazioni — qualsiasi cosa valga la pena ricordare)*

Data: _____

Focus di oggi *(una frase — cosa conta di più oggi?)*

Priorità *(le tue 3 attività principali. se potessi fare solo tre cose oggi — quali sarebbero?)*

Attività *(usa • per le attività, ○ per gli eventi, — per le note. barra quelle completate)*

Eventi *(riunioni, appuntamenti e attività a tempo definito)*

Gratitudine *(per cosa sei grato oggi? sii specifico)*

Note *(idee, pensieri, osservazioni — qualsiasi cosa valga la pena ricordare)*

Data: _____

Focus di oggi *(una frase — cosa conta di più oggi?)*

Priorità *(le tue 3 attività principali. se potessi fare solo tre cose oggi — quali sarebbero?)*

Attività *(usa • per le attività, ○ per gli eventi, — per le note. barra quelle completate)*

Eventi *(riunioni, appuntamenti e attività a tempo definito)*

Gratitudine *(per cosa sei grato oggi? sii specifico)*

Note *(idee, pensieri, osservazioni — qualsiasi cosa valga la pena ricordare)*

Data: _____

Focus di oggi *(una frase — cosa conta di più oggi?)*

Priorità *(le tue 3 attività principali. se potessi fare solo tre cose oggi — quali sarebbero?)*

Attività *(usa • per le attività, ○ per gli eventi, — per le note. barra quelle completate)*

Eventi *(riunioni, appuntamenti e attività a tempo definito)*

Gratitudine *(per cosa sei grato oggi? sii specifico)*

Note *(idee, pensieri, osservazioni — qualsiasi cosa valga la pena ricordare)*

Data: _____

Focus di oggi *(una frase — cosa conta di più oggi?)*

Priorità *(le tue 3 attività principali. se potessi fare solo tre cose oggi — quali sarebbero?)*

Attività *(usa • per le attività, ○ per gli eventi, — per le note. barra quelle completate)*

Eventi *(riunioni, appuntamenti e attività a tempo definito)*

Gratitudine *(per cosa sei grato oggi? sii specifico)*

Note *(idee, pensieri, osservazioni — qualsiasi cosa valga la pena ricordare)*

Data: _____

Focus di oggi *(una frase — cosa conta di più oggi?)*

Priorità *(le tue 3 attività principali. se potessi fare solo tre cose oggi — quali sarebbero?)*

Attività *(usa • per le attività, ○ per gli eventi, — per le note. barra quelle completate)*

Eventi *(riunioni, appuntamenti e attività a tempo definito)*

Gratitudine *(per cosa sei grato oggi? sii specifico)*

Note *(idee, pensieri, osservazioni — qualsiasi cosa valga la pena ricordare)*

Data: _____

Focus di oggi *(una frase — cosa conta di più oggi?)*

Priorità *(le tue 3 attività principali. se potessi fare solo tre cose oggi — quali sarebbero?)*

Attività *(usa • per le attività, ○ per gli eventi, — per le note. barra quelle completate)*

Eventi *(riunioni, appuntamenti e attività a tempo definito)*

Gratitudine *(per cosa sei grato oggi? sii specifico)*

Note *(idee, pensieri, osservazioni — qualsiasi cosa valga la pena ricordare)*

Data: _____

Focus di oggi *(una frase — cosa conta di più oggi?)*

Priorità *(le tue 3 attività principali. se potessi fare solo tre cose oggi — quali sarebbero?)*

Attività *(usa • per le attività, ○ per gli eventi, — per le note. barra quelle completate)*

Eventi *(riunioni, appuntamenti e attività a tempo definito)*

Gratitudine *(per cosa sei grato oggi? sii specifico)*

Note *(idee, pensieri, osservazioni — qualsiasi cosa valga la pena ricordare)*

Data: _____

Focus di oggi *(una frase — cosa conta di più oggi?)*

Priorità *(le tue 3 attività principali. se potessi fare solo tre cose oggi — quali sarebbero?)*

Attività *(usa • per le attività, ○ per gli eventi, — per le note. barra quelle completate)*

Eventi *(riunioni, appuntamenti e attività a tempo definito)*

Gratitudine *(per cosa sei grato oggi? sii specifico)*

Note *(idee, pensieri, osservazioni — qualsiasi cosa valga la pena ricordare)*

Data: _____

Focus di oggi *(una frase — cosa conta di più oggi?)*

Priorità *(le tue 3 attività principali. se potessi fare solo tre cose oggi — quali sarebbero?)*

Attività *(usa • per le attività, ○ per gli eventi, — per le note. barra quelle completate)*

Eventi *(riunioni, appuntamenti e attività a tempo definito)*

Gratitudine *(per cosa sei grato oggi? sii specifico)*

Note *(idee, pensieri, osservazioni — qualsiasi cosa valga la pena ricordare)*

Data: _____

Focus di oggi *(una frase — cosa conta di più oggi?)*

Priorità *(le tue 3 attività principali. se potessi fare solo tre cose oggi — quali sarebbero?)*

Attività *(usa • per le attività, ○ per gli eventi, — per le note. barra quelle completate)*

Eventi *(riunioni, appuntamenti e attività a tempo definito)*

Gratitudine *(per cosa sei grato oggi? sii specifico)*

Note *(idee, pensieri, osservazioni — qualsiasi cosa valga la pena ricordare)*

Data: _____

Focus di oggi *(una frase — cosa conta di più oggi?)*

Priorità *(le tue 3 attività principali. se potessi fare solo tre cose oggi — quali sarebbero?)*

Attività *(usa • per le attività, ○ per gli eventi, — per le note. barra quelle completate)*

Eventi *(riunioni, appuntamenti e attività a tempo definito)*

Gratitudine *(per cosa sei grato oggi? sii specifico)*

Note *(idee, pensieri, osservazioni — qualsiasi cosa valga la pena ricordare)*

Data: _____

Focus di oggi *(una frase — cosa conta di più oggi?)*

Priorità *(le tue 3 attività principali. se potessi fare solo tre cose oggi — quali sarebbero?)*

Attività *(usa • per le attività, ○ per gli eventi, — per le note. barra quelle completate)*

Eventi *(riunioni, appuntamenti e attività a tempo definito)*

Gratitudine *(per cosa sei grato oggi? sii specifico)*

Note *(idee, pensieri, osservazioni — qualsiasi cosa valga la pena ricordare)*

Data: _____

Focus di oggi *(una frase — cosa conta di più oggi?)*

Priorità *(le tue 3 attività principali. se potessi fare solo tre cose oggi — quali sarebbero?)*

Attività *(usa • per le attività, ○ per gli eventi, — per le note. barra quelle completate)*

Eventi *(riunioni, appuntamenti e attività a tempo definito)*

Gratitudine *(per cosa sei grato oggi? sii specifico)*

Note *(idee, pensieri, osservazioni — qualsiasi cosa valga la pena ricordare)*

Data: _____

Focus di oggi *(una frase — cosa conta di più oggi?)*

Priorità *(le tue 3 attività principali. se potessi fare solo tre cose oggi — quali sarebbero?)*

Attività *(usa • per le attività, ○ per gli eventi, — per le note. barra quelle completate)*

Eventi *(riunioni, appuntamenti e attività a tempo definito)*

Gratitudine *(per cosa sei grato oggi? sii specifico)*

Note *(idee, pensieri, osservazioni — qualsiasi cosa valga la pena ricordare)*

Data: _____

Focus di oggi *(una frase — cosa conta di più oggi?)*

Priorità *(le tue 3 attività principali. se potessi fare solo tre cose oggi — quali sarebbero?)*

Attività *(usa • per le attività, ○ per gli eventi, — per le note. barra quelle completate)*

Eventi *(riunioni, appuntamenti e attività a tempo definito)*

Gratitudine *(per cosa sei grato oggi? sii specifico)*

Note *(idee, pensieri, osservazioni — qualsiasi cosa valga la pena ricordare)*

Data: _____

Focus di oggi *(una frase — cosa conta di più oggi?)*

Priorità *(le tue 3 attività principali. se potessi fare solo tre cose oggi — quali sarebbero?)*

Attività *(usa • per le attività, ○ per gli eventi, — per le note. barra quelle completate)*

Eventi *(riunioni, appuntamenti e attività a tempo definito)*

Gratitudine *(per cosa sei grato oggi? sii specifico)*

Note *(idee, pensieri, osservazioni — qualsiasi cosa valga la pena ricordare)*

Data: _____

Focus di oggi *(una frase — cosa conta di più oggi?)*

Priorità *(le tue 3 attività principali. se potessi fare solo tre cose oggi — quali sarebbero?)*

Attività *(usa • per le attività, ○ per gli eventi, — per le note. barra quelle completate)*

Eventi *(riunioni, appuntamenti e attività a tempo definito)*

Gratitudine *(per cosa sei grato oggi? sii specifico)*

Note *(idee, pensieri, osservazioni — qualsiasi cosa valga la pena ricordare)*

Data: _____

Focus di oggi *(una frase — cosa conta di più oggi?)*

Priorità *(le tue 3 attività principali. se potessi fare solo tre cose oggi — quali sarebbero?)*

Attività *(usa • per le attività, ○ per gli eventi, — per le note. barra quelle completate)*

Eventi *(riunioni, appuntamenti e attività a tempo definito)*

Gratitudine *(per cosa sei grato oggi? sii specifico)*

Note *(idee, pensieri, osservazioni — qualsiasi cosa valga la pena ricordare)*

Data: _____

Focus di oggi *(una frase — cosa conta di più oggi?)*

Priorità *(le tue 3 attività principali. se potessi fare solo tre cose oggi — quali sarebbero?)*

Attività *(usa • per le attività, ○ per gli eventi, — per le note. barra quelle completate)*

Eventi *(riunioni, appuntamenti e attività a tempo definito)*

Gratitudine *(per cosa sei grato oggi? sii specifico)*

Note *(idee, pensieri, osservazioni — qualsiasi cosa valga la pena ricordare)*

Data: _____

Focus di oggi *(una frase — cosa conta di più oggi?)*

Priorità *(le tue 3 attività principali. se potessi fare solo tre cose oggi — quali sarebbero?)*

Attività *(usa • per le attività, ○ per gli eventi, — per le note. barra quelle completate)*

Eventi *(riunioni, appuntamenti e attività a tempo definito)*

Gratitudine *(per cosa sei grato oggi? sii specifico)*

Note *(idee, pensieri, osservazioni — qualsiasi cosa valga la pena ricordare)*

Data: _____

Focus di oggi *(una frase — cosa conta di più oggi?)*

Priorità *(le tue 3 attività principali. se potessi fare solo tre cose oggi — quali sarebbero?)*

Attività *(usa • per le attività, ○ per gli eventi, — per le note. barra quelle completate)*

Eventi *(riunioni, appuntamenti e attività a tempo definito)*

Gratitudine *(per cosa sei grato oggi? sii specifico)*

Note *(idee, pensieri, osservazioni — qualsiasi cosa valga la pena ricordare)*

Data: _____

Focus di oggi *(una frase — cosa conta di più oggi?)*

Priorità *(le tue 3 attività principali. se potessi fare solo tre cose oggi — quali sarebbero?)*

Attività *(usa • per le attività, ○ per gli eventi, — per le note. barra quelle completate)*

Eventi *(riunioni, appuntamenti e attività a tempo definito)*

Gratitudine *(per cosa sei grato oggi? sii specifico)*

Note *(idee, pensieri, osservazioni — qualsiasi cosa valga la pena ricordare)*

Data: _____

Focus di oggi *(una frase — cosa conta di più oggi?)*

Priorità *(le tue 3 attività principali. se potessi fare solo tre cose oggi — quali sarebbero?)*

Attività *(usa • per le attività, ○ per gli eventi, — per le note. barra quelle completate)*

Eventi *(riunioni, appuntamenti e attività a tempo definito)*

Gratitudine *(per cosa sei grato oggi? sii specifico)*

Note *(idee, pensieri, osservazioni — qualsiasi cosa valga la pena ricordare)*

Data: _____

Focus di oggi *(una frase — cosa conta di più oggi?)*

Priorità *(le tue 3 attività principali. se potessi fare solo tre cose oggi — quali sarebbero?)*

Attività *(usa • per le attività, ○ per gli eventi, — per le note. barra quelle completate)*

Eventi *(riunioni, appuntamenti e attività a tempo definito)*

Gratitudine *(per cosa sei grato oggi? sii specifico)*

Note *(idee, pensieri, osservazioni — qualsiasi cosa valga la pena ricordare)*

Data: _____

Focus di oggi *(una frase — cosa conta di più oggi?)*

Priorità *(le tue 3 attività principali. se potessi fare solo tre cose oggi — quali sarebbero?)*

Attività *(usa • per le attività, ○ per gli eventi, — per le note. barra quelle completate)*

Eventi *(riunioni, appuntamenti e attività a tempo definito)*

Gratitudine *(per cosa sei grato oggi? sii specifico)*

Note *(idee, pensieri, osservazioni — qualsiasi cosa valga la pena ricordare)*

Data: _____

Focus di oggi *(una frase — cosa conta di più oggi?)*

Priorità *(le tue 3 attività principali. se potessi fare solo tre cose oggi — quali sarebbero?)*

Attività *(usa • per le attività, ○ per gli eventi, — per le note. barra quelle completate)*

Eventi *(riunioni, appuntamenti e attività a tempo definito)*

Gratitudine *(per cosa sei grato oggi? sii specifico)*

Note *(idee, pensieri, osservazioni — qualsiasi cosa valga la pena ricordare)*

Data: _____

Focus di oggi *(una frase — cosa conta di più oggi?)*

Priorità *(le tue 3 attività principali. se potessi fare solo tre cose oggi — quali sarebbero?)*

Attività *(usa • per le attività, ○ per gli eventi, — per le note. barra quelle completate)*

Eventi *(riunioni, appuntamenti e attività a tempo definito)*

Gratitudine *(per cosa sei grato oggi? sii specifico)*

Note *(idee, pensieri, osservazioni — qualsiasi cosa valga la pena ricordare)*