


Diario dei Cinque Minuti



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: _____

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

Il mio obiettivo per oggi *(una cosa significativa da realizzare oggi)*

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

Il momento migliore *(qual è stato il singolo momento migliore o il punto saliente della tua giornata?)*

Cosa renderebbe migliore domani *(una cosa che renderebbe domani ancora migliore di oggi)*

