


Diario degli Obiettivi



Diario Guidato di 30 Giorni



Ibrido

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: _____

Avanzamento dell'obiettivo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di motivazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 priorità *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Risultato di oggi *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

Ostacolo *(quale ostacolo hai affrontato o prevedi di affrontare?)*

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

Data: _____

Avanzamento dell'obiettivo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di motivazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 priorità *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Risultato di oggi *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

Ostacolo *(quale ostacolo hai affrontato o prevedi di affrontare?)*

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

Data: _____

Avanzamento dell'obiettivo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di motivazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 priorità *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Risultato di oggi *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

Ostacolo *(quale ostacolo hai affrontato o prevedi di affrontare?)*

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

Data: _____

Avanzamento dell'obiettivo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di motivazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 priorità *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Risultato di oggi *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

Ostacolo *(quale ostacolo hai affrontato o prevedi di affrontare?)*

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

Data: _____

Avanzamento dell'obiettivo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di motivazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 priorità *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Risultato di oggi *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

Ostacolo *(quale ostacolo hai affrontato o prevedi di affrontare?)*

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

Data: _____

Avanzamento dell'obiettivo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di motivazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 priorità *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Risultato di oggi *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

Ostacolo *(quale ostacolo hai affrontato o prevedi di affrontare?)*

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

Data: _____

Avanzamento dell'obiettivo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di motivazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 priorità *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Risultato di oggi *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

Ostacolo *(quale ostacolo hai affrontato o prevedi di affrontare?)*

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

Data: _____

Avanzamento dell'obiettivo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di motivazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 priorità *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Risultato di oggi *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

Ostacolo *(quale ostacolo hai affrontato o prevedi di affrontare?)*

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

Data: _____

Avanzamento dell'obiettivo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di motivazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 priorità *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Risultato di oggi *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

Ostacolo *(quale ostacolo hai affrontato o prevedi di affrontare?)*

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

Data: _____

Avanzamento dell'obiettivo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di motivazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 priorità *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Risultato di oggi *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

Ostacolo *(quale ostacolo hai affrontato o prevedi di affrontare?)*

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

Data: _____

Avanzamento dell'obiettivo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di motivazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 priorità *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Risultato di oggi *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

Ostacolo *(quale ostacolo hai affrontato o prevedi di affrontare?)*

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

Data: _____

Avanzamento dell'obiettivo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di motivazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 priorità *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Risultato di oggi *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

Ostacolo *(quale ostacolo hai affrontato o prevedi di affrontare?)*

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

Data: _____

Avanzamento dell'obiettivo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di motivazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 priorità *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Risultato di oggi *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

Ostacolo *(quale ostacolo hai affrontato o prevedi di affrontare?)*

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

Data: _____

Avanzamento dell'obiettivo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di motivazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 priorità *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Risultato di oggi *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

Ostacolo *(quale ostacolo hai affrontato o prevedi di affrontare?)*

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

Data: _____

Avanzamento dell'obiettivo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di motivazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 priorità *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Risultato di oggi *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

Ostacolo *(quale ostacolo hai affrontato o prevedi di affrontare?)*

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

Data: _____

Avanzamento dell'obiettivo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di motivazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 priorità *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Risultato di oggi *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

Ostacolo *(quale ostacolo hai affrontato o prevedi di affrontare?)*

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

Data: _____

Avanzamento dell'obiettivo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di motivazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 priorità *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Risultato di oggi *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

Ostacolo *(quale ostacolo hai affrontato o prevedi di affrontare?)*

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

Data: _____

Avanzamento dell'obiettivo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di motivazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 priorità *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Risultato di oggi *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

Ostacolo *(quale ostacolo hai affrontato o prevedi di affrontare?)*

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

Data: _____

Avanzamento dell'obiettivo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di motivazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 priorità *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Risultato di oggi *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

Ostacolo *(quale ostacolo hai affrontato o prevedi di affrontare?)*

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

Data: _____

Avanzamento dell'obiettivo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di motivazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 priorità *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Risultato di oggi *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

Ostacolo *(quale ostacolo hai affrontato o prevedi di affrontare?)*

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

Data: _____

Avanzamento dell'obiettivo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di motivazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 priorità *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Risultato di oggi *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

Ostacolo *(quale ostacolo hai affrontato o prevedi di affrontare?)*

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

Data: _____

Avanzamento dell'obiettivo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di motivazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 priorità *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Risultato di oggi *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

Ostacolo *(quale ostacolo hai affrontato o prevedi di affrontare?)*

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

Data: _____

Avanzamento dell'obiettivo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di motivazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 priorità *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Risultato di oggi *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

Ostacolo *(quale ostacolo hai affrontato o prevedi di affrontare?)*

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

Data: _____

Avanzamento dell'obiettivo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di motivazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 priorità *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Risultato di oggi *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

Ostacolo *(quale ostacolo hai affrontato o prevedi di affrontare?)*

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

Data: _____

Avanzamento dell'obiettivo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di motivazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 priorità *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Risultato di oggi *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

Ostacolo *(quale ostacolo hai affrontato o prevedi di affrontare?)*

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

Data: _____

Avanzamento dell'obiettivo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di motivazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 priorità *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Risultato di oggi *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

Ostacolo *(quale ostacolo hai affrontato o prevedi di affrontare?)*

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

Data: _____

Avanzamento dell'obiettivo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di motivazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 priorità *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Risultato di oggi *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

Ostacolo *(quale ostacolo hai affrontato o prevedi di affrontare?)*

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

Data: _____

Avanzamento dell'obiettivo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di motivazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 priorità *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Risultato di oggi *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

Ostacolo *(quale ostacolo hai affrontato o prevedi di affrontare?)*

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

Data: _____

Avanzamento dell'obiettivo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di motivazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 priorità *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Risultato di oggi *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

Ostacolo *(quale ostacolo hai affrontato o prevedi di affrontare?)*

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

Data: _____

Avanzamento dell'obiettivo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di motivazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 priorità *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Risultato di oggi *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

Ostacolo *(quale ostacolo hai affrontato o prevedi di affrontare?)*

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