

---



# Goal Journal

---



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 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

- 
- Each morning, rate your motivation and energy, then write your top 3 priorities and action steps
  - Throughout the day, note any obstacles you encounter
  - Each evening, rate your goal progress, record your accomplishments, and capture the lesson of the day
  - Before closing, write your goals for tomorrow to prime your mind for the next day



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?)*

---

---

---