


Diario delle Lezioni Apprese



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: _____

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Risultato *(cosa è successo effettivamente come risultato?)*

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

Farei diversamente *(con il senno di poi, cosa cambieresti?)*

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

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

Data: _____

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Risultato *(cosa è successo effettivamente come risultato?)*

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

Farei diversamente *(con il senno di poi, cosa cambieresti?)*

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

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

Data: _____

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Risultato *(cosa è successo effettivamente come risultato?)*

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

Farei diversamente *(con il senno di poi, cosa cambieresti?)*

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

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

Data: _____

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Risultato *(cosa è successo effettivamente come risultato?)*

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

Farei diversamente *(con il senno di poi, cosa cambieresti?)*

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

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

Data: _____

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Risultato *(cosa è successo effettivamente come risultato?)*

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

Farei diversamente *(con il senno di poi, cosa cambieresti?)*

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

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

Data: _____

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Risultato *(cosa è successo effettivamente come risultato?)*

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

Farei diversamente *(con il senno di poi, cosa cambieresti?)*

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

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

Data: _____

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Risultato *(cosa è successo effettivamente come risultato?)*

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

Farei diversamente *(con il senno di poi, cosa cambieresti?)*

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

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

Data: _____

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Risultato *(cosa è successo effettivamente come risultato?)*

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

Farei diversamente *(con il senno di poi, cosa cambieresti?)*

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

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

Data: _____

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Risultato *(cosa è successo effettivamente come risultato?)*

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

Farei diversamente *(con il senno di poi, cosa cambieresti?)*

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

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

Data: _____

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Risultato *(cosa è successo effettivamente come risultato?)*

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

Farei diversamente *(con il senno di poi, cosa cambieresti?)*

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

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

Data: _____

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Risultato *(cosa è successo effettivamente come risultato?)*

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

Farei diversamente *(con il senno di poi, cosa cambieresti?)*

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

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

Data: _____

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Risultato *(cosa è successo effettivamente come risultato?)*

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

Farei diversamente *(con il senno di poi, cosa cambieresti?)*

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

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

Data: _____

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Risultato *(cosa è successo effettivamente come risultato?)*

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

Farei diversamente *(con il senno di poi, cosa cambieresti?)*

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

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

Data: _____

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Risultato *(cosa è successo effettivamente come risultato?)*

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

Farei diversamente *(con il senno di poi, cosa cambieresti?)*

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

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

Data: _____

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Risultato *(cosa è successo effettivamente come risultato?)*

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

Farei diversamente *(con il senno di poi, cosa cambieresti?)*

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

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

Data: _____

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Risultato *(cosa è successo effettivamente come risultato?)*

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

Farei diversamente *(con il senno di poi, cosa cambieresti?)*

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

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

Data: _____

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Risultato *(cosa è successo effettivamente come risultato?)*

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

Farei diversamente *(con il senno di poi, cosa cambieresti?)*

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

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

Data: _____

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Risultato *(cosa è successo effettivamente come risultato?)*

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

Farei diversamente *(con il senno di poi, cosa cambieresti?)*

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

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

Data: _____

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Risultato *(cosa è successo effettivamente come risultato?)*

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

Farei diversamente *(con il senno di poi, cosa cambieresti?)*

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

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

Data: _____

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Risultato *(cosa è successo effettivamente come risultato?)*

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

Farei diversamente *(con il senno di poi, cosa cambieresti?)*

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

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

Data: _____

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Risultato *(cosa è successo effettivamente come risultato?)*

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

Farei diversamente *(con il senno di poi, cosa cambieresti?)*

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

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

Data: _____

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Risultato *(cosa è successo effettivamente come risultato?)*

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

Farei diversamente *(con il senno di poi, cosa cambieresti?)*

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

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

Data: _____

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Risultato *(cosa è successo effettivamente come risultato?)*

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

Farei diversamente *(con il senno di poi, cosa cambieresti?)*

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

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

Data: _____

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Risultato *(cosa è successo effettivamente come risultato?)*

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

Farei diversamente *(con il senno di poi, cosa cambieresti?)*

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

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

Data: _____

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Risultato *(cosa è successo effettivamente come risultato?)*

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

Farei diversamente *(con il senno di poi, cosa cambieresti?)*

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

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

Data: _____

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Risultato *(cosa è successo effettivamente come risultato?)*

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

Farei diversamente *(con il senno di poi, cosa cambieresti?)*

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

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

Data: _____

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Risultato *(cosa è successo effettivamente come risultato?)*

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

Farei diversamente *(con il senno di poi, cosa cambieresti?)*

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

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

Data: _____

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Risultato *(cosa è successo effettivamente come risultato?)*

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

Farei diversamente *(con il senno di poi, cosa cambieresti?)*

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

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

Data: _____

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Risultato *(cosa è successo effettivamente come risultato?)*

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

Farei diversamente *(con il senno di poi, cosa cambieresti?)*

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

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

Data: _____

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Risultato *(cosa è successo effettivamente come risultato?)*

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

Farei diversamente *(con il senno di poi, cosa cambieresti?)*

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

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*