

---



# Moon 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

- 
- Note the current moon phase each day — use the hint for phase names
  - Rate your energy (1-10), mood (1-10), and sleep quality (1-5)
  - Write your moon reflection: how the phase resonates with your life right now
  - Set a clear intention for the lunar cycle and record any ritual you practiced
  - On full or new moon, note what you are grateful for and what you are ready to release



Scansiona per una guida dettagliata su come usare questo diario

Data: \_\_\_\_\_

Fase lunare: \_\_\_\_\_

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

Umore (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Riflessione sulla luna** *(come risuona la fase lunare di oggi con il punto in cui ti trovi nella vita adesso?)*

---

---

---

---

**Intenzione** *(cosa vuoi manifestare o su cosa vuoi concentrarti oggi? sii chiaro e specifico)*

---

---

---

---

**Rituale** *(qualsiasi rituale lunare praticato oggi — diario, meditazione, candela, cristalli...)*

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Fase lunare: \_\_\_\_\_

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

Umore (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Riflessione sulla luna** *(come risuona la fase lunare di oggi con il punto in cui ti trovi nella vita adesso?)*

---

---

---

---

**Intenzione** *(cosa vuoi manifestare o su cosa vuoi concentrarti oggi? sii chiaro e specifico)*

---

---

---

---

**Rituale** *(qualsiasi rituale lunare praticato oggi — diario, meditazione, candela, cristalli...)*

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Fase lunare: \_\_\_\_\_

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

Umore (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Riflessione sulla luna** *(come risuona la fase lunare di oggi con il punto in cui ti trovi nella vita adesso?)*

---

---

---

---

**Intenzione** *(cosa vuoi manifestare o su cosa vuoi concentrarti oggi? sii chiaro e specifico)*

---

---

---

---

**Rituale** *(qualsiasi rituale lunare praticato oggi — diario, meditazione, candela, cristalli...)*

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Fase lunare: \_\_\_\_\_

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

Umore (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Riflessione sulla luna** *(come risuona la fase lunare di oggi con il punto in cui ti trovi nella vita adesso?)*

---

---

---

---

**Intenzione** *(cosa vuoi manifestare o su cosa vuoi concentrarti oggi? sii chiaro e specifico)*

---

---

---

---

**Rituale** *(qualsiasi rituale lunare praticato oggi — diario, meditazione, candela, cristalli...)*

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Fase lunare: \_\_\_\_\_

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

Umore (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Riflessione sulla luna** *(come risuona la fase lunare di oggi con il punto in cui ti trovi nella vita adesso?)*

---

---

---

---

**Intenzione** *(cosa vuoi manifestare o su cosa vuoi concentrarti oggi? sii chiaro e specifico)*

---

---

---

---

**Rituale** *(qualsiasi rituale lunare praticato oggi — diario, meditazione, candela, cristalli...)*

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Fase lunare: \_\_\_\_\_

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

Umore (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Riflessione sulla luna** *(come risuona la fase lunare di oggi con il punto in cui ti trovi nella vita adesso?)*

---

---

---

---

**Intenzione** *(cosa vuoi manifestare o su cosa vuoi concentrarti oggi? sii chiaro e specifico)*

---

---

---

---

**Rituale** *(qualsiasi rituale lunare praticato oggi — diario, meditazione, candela, cristalli...)*

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Fase lunare: \_\_\_\_\_

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

Umore (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Riflessione sulla luna** *(come risuona la fase lunare di oggi con il punto in cui ti trovi nella vita adesso?)*

---

---

---

---

**Intenzione** *(cosa vuoi manifestare o su cosa vuoi concentrarti oggi? sii chiaro e specifico)*

---

---

---

---

**Rituale** *(qualsiasi rituale lunare praticato oggi — diario, meditazione, candela, cristalli...)*

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Fase lunare: \_\_\_\_\_

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

Umore (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Riflessione sulla luna** *(come risuona la fase lunare di oggi con il punto in cui ti trovi nella vita adesso?)*

---

---

---

---

**Intenzione** *(cosa vuoi manifestare o su cosa vuoi concentrarti oggi? sii chiaro e specifico)*

---

---

---

---

**Rituale** *(qualsiasi rituale lunare praticato oggi — diario, meditazione, candela, cristalli...)*

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Fase lunare: \_\_\_\_\_

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

Umore (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Riflessione sulla luna** *(come risuona la fase lunare di oggi con il punto in cui ti trovi nella vita adesso?)*

---

---

---

---

**Intenzione** *(cosa vuoi manifestare o su cosa vuoi concentrarti oggi? sii chiaro e specifico)*

---

---

---

---

**Rituale** *(qualsiasi rituale lunare praticato oggi — diario, meditazione, candela, cristalli...)*

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Fase lunare: \_\_\_\_\_

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

Umore (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Riflessione sulla luna** *(come risuona la fase lunare di oggi con il punto in cui ti trovi nella vita adesso?)*

---

---

---

---

**Intenzione** *(cosa vuoi manifestare o su cosa vuoi concentrarti oggi? sii chiaro e specifico)*

---

---

---

---

**Rituale** *(qualsiasi rituale lunare praticato oggi — diario, meditazione, candela, cristalli...)*

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Fase lunare: \_\_\_\_\_

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

Umore (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Riflessione sulla luna** *(come risuona la fase lunare di oggi con il punto in cui ti trovi nella vita adesso?)*

---

---

---

---

**Intenzione** *(cosa vuoi manifestare o su cosa vuoi concentrarti oggi? sii chiaro e specifico)*

---

---

---

---

**Rituale** *(qualsiasi rituale lunare praticato oggi — diario, meditazione, candela, cristalli...)*

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Fase lunare: \_\_\_\_\_

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

Umore (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Riflessione sulla luna** *(come risuona la fase lunare di oggi con il punto in cui ti trovi nella vita adesso?)*

---

---

---

---

**Intenzione** *(cosa vuoi manifestare o su cosa vuoi concentrarti oggi? sii chiaro e specifico)*

---

---

---

---

**Rituale** *(qualsiasi rituale lunare praticato oggi — diario, meditazione, candela, cristalli...)*

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Fase lunare: \_\_\_\_\_

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

Umore (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Riflessione sulla luna** *(come risuona la fase lunare di oggi con il punto in cui ti trovi nella vita adesso?)*

---

---

---

---

**Intenzione** *(cosa vuoi manifestare o su cosa vuoi concentrarti oggi? sii chiaro e specifico)*

---

---

---

---

**Rituale** *(qualsiasi rituale lunare praticato oggi — diario, meditazione, candela, cristalli...)*

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Fase lunare: \_\_\_\_\_

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

Umore (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Riflessione sulla luna** *(come risuona la fase lunare di oggi con il punto in cui ti trovi nella vita adesso?)*

---

---

---

---

**Intenzione** *(cosa vuoi manifestare o su cosa vuoi concentrarti oggi? sii chiaro e specifico)*

---

---

---

---

**Rituale** *(qualsiasi rituale lunare praticato oggi — diario, meditazione, candela, cristalli...)*

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Fase lunare: \_\_\_\_\_

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

Umore (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Riflessione sulla luna** *(come risuona la fase lunare di oggi con il punto in cui ti trovi nella vita adesso?)*

---

---

---

---

**Intenzione** *(cosa vuoi manifestare o su cosa vuoi concentrarti oggi? sii chiaro e specifico)*

---

---

---

---

**Rituale** *(qualsiasi rituale lunare praticato oggi — diario, meditazione, candela, cristalli...)*

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Fase lunare: \_\_\_\_\_

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

Umore (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Riflessione sulla luna** *(come risuona la fase lunare di oggi con il punto in cui ti trovi nella vita adesso?)*

---

---

---

---

**Intenzione** *(cosa vuoi manifestare o su cosa vuoi concentrarti oggi? sii chiaro e specifico)*

---

---

---

---

**Rituale** *(qualsiasi rituale lunare praticato oggi — diario, meditazione, candela, cristalli...)*

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Fase lunare: \_\_\_\_\_

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

Umore (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Riflessione sulla luna** *(come risuona la fase lunare di oggi con il punto in cui ti trovi nella vita adesso?)*

---

---

---

---

**Intenzione** *(cosa vuoi manifestare o su cosa vuoi concentrarti oggi? sii chiaro e specifico)*

---

---

---

---

**Rituale** *(qualsiasi rituale lunare praticato oggi — diario, meditazione, candela, cristalli...)*

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Fase lunare: \_\_\_\_\_

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

Umore (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Riflessione sulla luna** *(come risuona la fase lunare di oggi con il punto in cui ti trovi nella vita adesso?)*

---

---

---

---

**Intenzione** *(cosa vuoi manifestare o su cosa vuoi concentrarti oggi? sii chiaro e specifico)*

---

---

---

---

**Rituale** *(qualsiasi rituale lunare praticato oggi — diario, meditazione, candela, cristalli...)*

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Fase lunare: \_\_\_\_\_

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

Umore (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Riflessione sulla luna** *(come risuona la fase lunare di oggi con il punto in cui ti trovi nella vita adesso?)*

---

---

---

---

**Intenzione** *(cosa vuoi manifestare o su cosa vuoi concentrarti oggi? sii chiaro e specifico)*

---

---

---

---

**Rituale** *(qualsiasi rituale lunare praticato oggi — diario, meditazione, candela, cristalli...)*

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Fase lunare: \_\_\_\_\_

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

Umore (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Riflessione sulla luna** *(come risuona la fase lunare di oggi con il punto in cui ti trovi nella vita adesso?)*

---

---

---

---

**Intenzione** *(cosa vuoi manifestare o su cosa vuoi concentrarti oggi? sii chiaro e specifico)*

---

---

---

---

**Rituale** *(qualsiasi rituale lunare praticato oggi — diario, meditazione, candela, cristalli...)*

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Fase lunare: \_\_\_\_\_

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

Umore (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Riflessione sulla luna** *(come risuona la fase lunare di oggi con il punto in cui ti trovi nella vita adesso?)*

---

---

---

---

**Intenzione** *(cosa vuoi manifestare o su cosa vuoi concentrarti oggi? sii chiaro e specifico)*

---

---

---

---

**Rituale** *(qualsiasi rituale lunare praticato oggi — diario, meditazione, candela, cristalli...)*

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Fase lunare: \_\_\_\_\_

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

Umore (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Riflessione sulla luna** *(come risuona la fase lunare di oggi con il punto in cui ti trovi nella vita adesso?)*

---

---

---

---

**Intenzione** *(cosa vuoi manifestare o su cosa vuoi concentrarti oggi? sii chiaro e specifico)*

---

---

---

---

**Rituale** *(qualsiasi rituale lunare praticato oggi — diario, meditazione, candela, cristalli...)*

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Fase lunare: \_\_\_\_\_

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

Umore (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Riflessione sulla luna** *(come risuona la fase lunare di oggi con il punto in cui ti trovi nella vita adesso?)*

---

---

---

---

**Intenzione** *(cosa vuoi manifestare o su cosa vuoi concentrarti oggi? sii chiaro e specifico)*

---

---

---

---

**Rituale** *(qualsiasi rituale lunare praticato oggi — diario, meditazione, candela, cristalli...)*

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Fase lunare: \_\_\_\_\_

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

Umore (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Riflessione sulla luna** *(come risuona la fase lunare di oggi con il punto in cui ti trovi nella vita adesso?)*

---

---

---

---

**Intenzione** *(cosa vuoi manifestare o su cosa vuoi concentrarti oggi? sii chiaro e specifico)*

---

---

---

---

**Rituale** *(qualsiasi rituale lunare praticato oggi — diario, meditazione, candela, cristalli...)*

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Fase lunare: \_\_\_\_\_

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

Umore (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Riflessione sulla luna** *(come risuona la fase lunare di oggi con il punto in cui ti trovi nella vita adesso?)*

---

---

---

---

**Intenzione** *(cosa vuoi manifestare o su cosa vuoi concentrarti oggi? sii chiaro e specifico)*

---

---

---

---

**Rituale** *(qualsiasi rituale lunare praticato oggi — diario, meditazione, candela, cristalli...)*

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Fase lunare: \_\_\_\_\_

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

Umore (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Riflessione sulla luna** *(come risuona la fase lunare di oggi con il punto in cui ti trovi nella vita adesso?)*

---

---

---

---

**Intenzione** *(cosa vuoi manifestare o su cosa vuoi concentrarti oggi? sii chiaro e specifico)*

---

---

---

---

**Rituale** *(qualsiasi rituale lunare praticato oggi — diario, meditazione, candela, cristalli...)*

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Fase lunare: \_\_\_\_\_

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

Umore (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Riflessione sulla luna** *(come risuona la fase lunare di oggi con il punto in cui ti trovi nella vita adesso?)*

---

---

---

---

**Intenzione** *(cosa vuoi manifestare o su cosa vuoi concentrarti oggi? sii chiaro e specifico)*

---

---

---

---

**Rituale** *(qualsiasi rituale lunare praticato oggi — diario, meditazione, candela, cristalli...)*

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Fase lunare: \_\_\_\_\_

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

Umore (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Riflessione sulla luna** *(come risuona la fase lunare di oggi con il punto in cui ti trovi nella vita adesso?)*

---

---

---

---

**Intenzione** *(cosa vuoi manifestare o su cosa vuoi concentrarti oggi? sii chiaro e specifico)*

---

---

---

---

**Rituale** *(qualsiasi rituale lunare praticato oggi — diario, meditazione, candela, cristalli...)*

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Fase lunare: \_\_\_\_\_

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

Umore (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Riflessione sulla luna** *(come risuona la fase lunare di oggi con il punto in cui ti trovi nella vita adesso?)*

---

---

---

---

**Intenzione** *(cosa vuoi manifestare o su cosa vuoi concentrarti oggi? sii chiaro e specifico)*

---

---

---

---

**Rituale** *(qualsiasi rituale lunare praticato oggi — diario, meditazione, candela, cristalli...)*

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Fase lunare: \_\_\_\_\_

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

Umore (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Riflessione sulla luna** *(come risuona la fase lunare di oggi con il punto in cui ti trovi nella vita adesso?)*

---

---

---

---

**Intenzione** *(cosa vuoi manifestare o su cosa vuoi concentrarti oggi? sii chiaro e specifico)*

---

---

---

---

**Rituale** *(qualsiasi rituale lunare praticato oggi — diario, meditazione, candela, cristalli...)*

---

---

---

---

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

---

---

---

---