

---



# Diario della Luna

---



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

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)*

---

---

---

---