


Diario della Routine Mattutina



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



Scansiona per una guida dettagliata su come usare questo diario

Data: _____

Ora di sveglia: _____

Qualità del sonno:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia mattutina:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Umore al risveglio:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Esercizio:

Meditazione:

Colazione sana:

Consumo d'acqua (bicchieri):



Gratitudine mattutina *(nomina tre cose per cui sei grato questa mattina — sii specifico)*

Affermazione mattutina *(scrivi un'affermazione positiva 'io sono...' che dia il tono alla tua giornata)*

Intenzione mattutina *(su cosa vuoi concentrarti di più oggi?)*

Data: _____

Ora di sveglia: _____

Qualità del sonno:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia mattutina:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Umore al risveglio:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Esercizio:

Meditazione:

Colazione sana:

Consumo d'acqua (bicchieri):



Gratitudine mattutina *(nomina tre cose per cui sei grato questa mattina — sii specifico)*

Affermazione mattutina *(scrivi un'affermazione positiva 'io sono...' che dia il tono alla tua giornata)*

Intenzione mattutina *(su cosa vuoi concentrarti di più oggi?)*

Data: _____

Ora di sveglia: _____

Qualità del sonno:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia mattutina:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Umore al risveglio:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Esercizio:

Meditazione:

Colazione sana:

Consumo d'acqua (bicchieri):



Gratitudine mattutina *(nomina tre cose per cui sei grato questa mattina — sii specifico)*

Affermazione mattutina *(scrivi un'affermazione positiva 'io sono...' che dia il tono alla tua giornata)*

Intenzione mattutina *(su cosa vuoi concentrarti di più oggi?)*

Data: _____

Ora di sveglia: _____

Qualità del sonno:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia mattutina:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Umore al risveglio:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Esercizio:

Meditazione:

Colazione sana:

Consumo d'acqua (bicchieri):



Gratitudine mattutina *(nomina tre cose per cui sei grato questa mattina — sii specifico)*

Affermazione mattutina *(scrivi un'affermazione positiva 'io sono...' che dia il tono alla tua giornata)*

Intenzione mattutina *(su cosa vuoi concentrarti di più oggi?)*

Data: _____

Ora di sveglia: _____

Qualità del sonno:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia mattutina:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Umore al risveglio:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Esercizio:

Meditazione:

Colazione sana:

Consumo d'acqua (bicchieri):



Gratitudine mattutina *(nomina tre cose per cui sei grato questa mattina — sii specifico)*

Affermazione mattutina *(scrivi un'affermazione positiva 'io sono...' che dia il tono alla tua giornata)*

Intenzione mattutina *(su cosa vuoi concentrarti di più oggi?)*

Data: _____

Ora di sveglia: _____

Qualità del sonno:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia mattutina:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Umore al risveglio:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Esercizio:

Meditazione:

Colazione sana:

Consumo d'acqua (bicchieri):



Gratitudine mattutina *(nomina tre cose per cui sei grato questa mattina — sii specifico)*

Affermazione mattutina *(scrivi un'affermazione positiva 'io sono...' che dia il tono alla tua giornata)*

Intenzione mattutina *(su cosa vuoi concentrarti di più oggi?)*

Data: _____

Ora di sveglia: _____

Qualità del sonno:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia mattutina:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Umore al risveglio:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Esercizio:

Meditazione:

Colazione sana:

Consumo d'acqua (bicchieri):



Gratitudine mattutina *(nomina tre cose per cui sei grato questa mattina — sii specifico)*

Affermazione mattutina *(scrivi un'affermazione positiva 'io sono...' che dia il tono alla tua giornata)*

Intenzione mattutina *(su cosa vuoi concentrarti di più oggi?)*

Data: _____

Ora di sveglia: _____

Qualità del sonno:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia mattutina:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Umore al risveglio:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Esercizio:

Meditazione:

Colazione sana:

Consumo d'acqua (bicchieri):



Gratitudine mattutina *(nomina tre cose per cui sei grato questa mattina — sii specifico)*

Affermazione mattutina *(scrivi un'affermazione positiva 'io sono...' che dia il tono alla tua giornata)*

Intenzione mattutina *(su cosa vuoi concentrarti di più oggi?)*

Data: _____

Ora di sveglia: _____

Qualità del sonno:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia mattutina:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Umore al risveglio:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Esercizio:

Meditazione:

Colazione sana:

Consumo d'acqua (bicchieri):



Gratitudine mattutina *(nomina tre cose per cui sei grato questa mattina — sii specifico)*

Affermazione mattutina *(scrivi un'affermazione positiva 'io sono...' che dia il tono alla tua giornata)*

Intenzione mattutina *(su cosa vuoi concentrarti di più oggi?)*

Data: _____

Ora di sveglia: _____

Qualità del sonno:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia mattutina:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Umore al risveglio:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Esercizio:

Meditazione:

Colazione sana:

Consumo d'acqua (bicchieri):



Gratitudine mattutina *(nomina tre cose per cui sei grato questa mattina — sii specifico)*

Affermazione mattutina *(scrivi un'affermazione positiva 'io sono...' che dia il tono alla tua giornata)*

Intenzione mattutina *(su cosa vuoi concentrarti di più oggi?)*

Data: _____

Ora di sveglia: _____

Qualità del sonno:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia mattutina:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Umore al risveglio:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Esercizio:

Meditazione:

Colazione sana:

Consumo d'acqua (bicchieri):



Gratitudine mattutina *(nomina tre cose per cui sei grato questa mattina — sii specifico)*

Affermazione mattutina *(scrivi un'affermazione positiva 'io sono...' che dia il tono alla tua giornata)*

Intenzione mattutina *(su cosa vuoi concentrarti di più oggi?)*

Data: _____

Ora di sveglia: _____

Qualità del sonno:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia mattutina:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Umore al risveglio:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Esercizio:

Meditazione:

Colazione sana:

Consumo d'acqua (bicchieri):



Gratitudine mattutina *(nomina tre cose per cui sei grato questa mattina — sii specifico)*

Affermazione mattutina *(scrivi un'affermazione positiva 'io sono...' che dia il tono alla tua giornata)*

Intenzione mattutina *(su cosa vuoi concentrarti di più oggi?)*

Data: _____

Ora di sveglia: _____

Qualità del sonno:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia mattutina:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Umore al risveglio:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Esercizio:

Meditazione:

Colazione sana:

Consumo d'acqua (bicchieri):



Gratitudine mattutina *(nomina tre cose per cui sei grato questa mattina — sii specifico)*

Affermazione mattutina *(scrivi un'affermazione positiva 'io sono...' che dia il tono alla tua giornata)*

Intenzione mattutina *(su cosa vuoi concentrarti di più oggi?)*

Data: _____

Ora di sveglia: _____

Qualità del sonno:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia mattutina:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Umore al risveglio:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Esercizio:

Meditazione:

Colazione sana:

Consumo d'acqua (bicchieri):



Gratitudine mattutina *(nomina tre cose per cui sei grato questa mattina — sii specifico)*

Affermazione mattutina *(scrivi un'affermazione positiva 'io sono...' che dia il tono alla tua giornata)*

Intenzione mattutina *(su cosa vuoi concentrarti di più oggi?)*

Data: _____

Ora di sveglia: _____

Qualità del sonno:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia mattutina:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Umore al risveglio:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Esercizio:

Meditazione:

Colazione sana:

Consumo d'acqua (bicchieri):



Gratitudine mattutina *(nomina tre cose per cui sei grato questa mattina — sii specifico)*

Affermazione mattutina *(scrivi un'affermazione positiva 'io sono...' che dia il tono alla tua giornata)*

Intenzione mattutina *(su cosa vuoi concentrarti di più oggi?)*

Data: _____

Ora di sveglia: _____

Qualità del sonno:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia mattutina:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Umore al risveglio:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Esercizio:

Meditazione:

Colazione sana:

Consumo d'acqua (bicchieri):



Gratitudine mattutina *(nomina tre cose per cui sei grato questa mattina — sii specifico)*

Affermazione mattutina *(scrivi un'affermazione positiva 'io sono...' che dia il tono alla tua giornata)*

Intenzione mattutina *(su cosa vuoi concentrarti di più oggi?)*

Data: _____

Ora di sveglia: _____

Qualità del sonno:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia mattutina:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Umore al risveglio:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Esercizio:

Meditazione:

Colazione sana:

Consumo d'acqua (bicchieri):



Gratitudine mattutina *(nomina tre cose per cui sei grato questa mattina — sii specifico)*

Affermazione mattutina *(scrivi un'affermazione positiva 'io sono...' che dia il tono alla tua giornata)*

Intenzione mattutina *(su cosa vuoi concentrarti di più oggi?)*

Data: _____

Ora di sveglia: _____

Qualità del sonno:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia mattutina:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Umore al risveglio:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Esercizio:

Meditazione:

Colazione sana:

Consumo d'acqua (bicchieri):

Gratitudine mattutina *(nomina tre cose per cui sei grato questa mattina — sii specifico)*

Affermazione mattutina *(scrivi un'affermazione positiva 'io sono...' che dia il tono alla tua giornata)*

Intenzione mattutina *(su cosa vuoi concentrarti di più oggi?)*

Data: _____

Ora di sveglia: _____

Qualità del sonno:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia mattutina:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Umore al risveglio:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Esercizio:

Meditazione:

Colazione sana:

Consumo d'acqua (bicchieri):



Gratitudine mattutina *(nomina tre cose per cui sei grato questa mattina — sii specifico)*

Affermazione mattutina *(scrivi un'affermazione positiva 'io sono...' che dia il tono alla tua giornata)*

Intenzione mattutina *(su cosa vuoi concentrarti di più oggi?)*

Data: _____

Ora di sveglia: _____

Qualità del sonno:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia mattutina:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Umore al risveglio:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Esercizio:

Meditazione:

Colazione sana:

Consumo d'acqua (bicchieri):



Gratitudine mattutina *(nomina tre cose per cui sei grato questa mattina — sii specifico)*

Affermazione mattutina *(scrivi un'affermazione positiva 'io sono...' che dia il tono alla tua giornata)*

Intenzione mattutina *(su cosa vuoi concentrarti di più oggi?)*

Data: _____

Ora di sveglia: _____

Qualità del sonno:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia mattutina:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Umore al risveglio:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Esercizio:

Meditazione:

Colazione sana:

Consumo d'acqua (bicchieri):



Gratitudine mattutina *(nomina tre cose per cui sei grato questa mattina — sii specifico)*

Affermazione mattutina *(scrivi un'affermazione positiva 'io sono...' che dia il tono alla tua giornata)*

Intenzione mattutina *(su cosa vuoi concentrarti di più oggi?)*

Data: _____

Ora di sveglia: _____

Qualità del sonno:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia mattutina:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Umore al risveglio:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Esercizio:

Meditazione:

Colazione sana:

Consumo d'acqua (bicchieri):



Gratitudine mattutina *(nomina tre cose per cui sei grato questa mattina — sii specifico)*

Affermazione mattutina *(scrivi un'affermazione positiva 'io sono...' che dia il tono alla tua giornata)*

Intenzione mattutina *(su cosa vuoi concentrarti di più oggi?)*

Data: _____

Ora di sveglia: _____

Qualità del sonno:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia mattutina:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Umore al risveglio:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Esercizio:

Meditazione:

Colazione sana:

Consumo d'acqua (bicchieri):



Gratitudine mattutina *(nomina tre cose per cui sei grato questa mattina — sii specifico)*

Affermazione mattutina *(scrivi un'affermazione positiva 'io sono...' che dia il tono alla tua giornata)*

Intenzione mattutina *(su cosa vuoi concentrarti di più oggi?)*

Data: _____

Ora di sveglia: _____

Qualità del sonno:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia mattutina:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Umore al risveglio:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Esercizio:

Meditazione:

Colazione sana:

Consumo d'acqua (bicchieri):



Gratitudine mattutina *(nomina tre cose per cui sei grato questa mattina — sii specifico)*

Affermazione mattutina *(scrivi un'affermazione positiva 'io sono...' che dia il tono alla tua giornata)*

Intenzione mattutina *(su cosa vuoi concentrarti di più oggi?)*

Data: _____

Ora di sveglia: _____

Qualità del sonno:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia mattutina:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Umore al risveglio:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Esercizio:

Meditazione:

Colazione sana:

Consumo d'acqua (bicchieri):



Gratitudine mattutina *(nomina tre cose per cui sei grato questa mattina — sii specifico)*

Affermazione mattutina *(scrivi un'affermazione positiva 'io sono...' che dia il tono alla tua giornata)*

Intenzione mattutina *(su cosa vuoi concentrarti di più oggi?)*

Data: _____

Ora di sveglia: _____

Qualità del sonno:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia mattutina:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Umore al risveglio:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Esercizio:

Meditazione:

Colazione sana:

Consumo d'acqua (bicchieri):



Gratitudine mattutina *(nomina tre cose per cui sei grato questa mattina — sii specifico)*

Affermazione mattutina *(scrivi un'affermazione positiva 'io sono...' che dia il tono alla tua giornata)*

Intenzione mattutina *(su cosa vuoi concentrarti di più oggi?)*

Data: _____

Ora di sveglia: _____

Qualità del sonno:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia mattutina:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Umore al risveglio:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Esercizio:

Meditazione:

Colazione sana:

Consumo d'acqua (bicchieri):



Gratitudine mattutina *(nomina tre cose per cui sei grato questa mattina — sii specifico)*

Affermazione mattutina *(scrivi un'affermazione positiva 'io sono...' che dia il tono alla tua giornata)*

Intenzione mattutina *(su cosa vuoi concentrarti di più oggi?)*

Data: _____

Ora di sveglia: _____

Qualità del sonno:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia mattutina:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Umore al risveglio:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Esercizio:

Meditazione:

Colazione sana:

Consumo d'acqua (bicchieri):



Gratitudine mattutina *(nomina tre cose per cui sei grato questa mattina — sii specifico)*

Affermazione mattutina *(scrivi un'affermazione positiva 'io sono...' che dia il tono alla tua giornata)*

Intenzione mattutina *(su cosa vuoi concentrarti di più oggi?)*

Data: _____

Ora di sveglia: _____

Qualità del sonno:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia mattutina:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Umore al risveglio:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Esercizio:

Meditazione:

Colazione sana:

Consumo d'acqua (bicchieri):



Gratitudine mattutina *(nomina tre cose per cui sei grato questa mattina — sii specifico)*

Affermazione mattutina *(scrivi un'affermazione positiva 'io sono...' che dia il tono alla tua giornata)*

Intenzione mattutina *(su cosa vuoi concentrarti di più oggi?)*

Data: _____

Ora di sveglia: _____

Qualità del sonno:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia mattutina:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Umore al risveglio:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Esercizio:

Meditazione:

Colazione sana:

Consumo d'acqua (bicchieri):



Gratitudine mattutina *(nomina tre cose per cui sei grato questa mattina — sii specifico)*

Affermazione mattutina *(scrivi un'affermazione positiva 'io sono...' che dia il tono alla tua giornata)*

Intenzione mattutina *(su cosa vuoi concentrarti di più oggi?)*

