

---



# Morning Routine 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

- 
- Fill in your wake-up time and rate your sleep quality, energy, and mood each morning
  - Check off morning habits as you complete them — exercise, meditation, breakfast, water
  - Write three things you are grateful for to prime your brain for positivity
  - Set a morning affirmation and one clear intention for the day
  - Use the reflection space to capture dreams, emotions, or thoughts before they fade
  - Review weekly to spot patterns and refine your ideal morning routine



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?)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_