

---



# Motivation Journal

---



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

**Perché è importante** *(perché questo obiettivo è profondamente importante per te? collegalo al tuo scop...*

**Obiettivo di oggi** *(qual è l'obiettivo più importante che vuoi raggiungere oggi?)*

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

**Ostacolo** *(quale ostacolo hai affrontato o prevedi di affrontare?)*

**Risultato di oggi** *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

**Verifica dello slancio** *(su una scala da 1 a 10, quanto slancio senti verso il tuo obiettivo in questo mome...*

**Ricompensa** *(come ti premierai per i progressi fatti?)*

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

**Perché è importante** *(perché questo obiettivo è profondamente importante per te? collegalo al tuo scop...*

**Obiettivo di oggi** *(qual è l'obiettivo più importante che vuoi raggiungere oggi?)*

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

**Ostacolo** *(quale ostacolo hai affrontato o prevedi di affrontare?)*

**Risultato di oggi** *(cosa hai raggiunto oggi? festeggia!)*

**Verifica dello slancio** *(su una scala da 1 a 10, quanto slancio senti verso il tuo obiettivo in questo mome...*

**Ricompensa** *(come ti premierai per i progressi fatti?)*

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

**Perché è importante** *(perché questo obiettivo è profondamente importante per te? collegalo al tuo scop...*

**Obiettivo di oggi** *(qual è l'obiettivo più importante che vuoi raggiungere oggi?)*

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

**Ostacolo** *(quale ostacolo hai affrontato o prevedi di affrontare?)*

**Risultato di oggi** *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

**Verifica dello slancio** *(su una scala da 1 a 10, quanto slancio senti verso il tuo obiettivo in questo mome...*

**Ricompensa** *(come ti premierai per i progressi fatti?)*

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

**Perché è importante** *(perché questo obiettivo è profondamente importante per te? collegalo al tuo scop...*

**Obiettivo di oggi** *(qual è l'obiettivo più importante che vuoi raggiungere oggi?)*

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

**Ostacolo** *(quale ostacolo hai affrontato o prevedi di affrontare?)*

**Risultato di oggi** *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

**Verifica dello slancio** *(su una scala da 1 a 10, quanto slancio senti verso il tuo obiettivo in questo mome...*

**Ricompensa** *(come ti premierai per i progressi fatti?)*

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

**Perché è importante** *(perché questo obiettivo è profondamente importante per te? collegalo al tuo scop...*

**Obiettivo di oggi** *(qual è l'obiettivo più importante che vuoi raggiungere oggi?)*

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

**Ostacolo** *(quale ostacolo hai affrontato o prevedi di affrontare?)*

**Risultato di oggi** *(cosa hai raggiunto oggi? festeggia!)*

**Verifica dello slancio** *(su una scala da 1 a 10, quanto slancio senti verso il tuo obiettivo in questo mome...*

**Ricompensa** *(come ti premierai per i progressi fatti?)*

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

**Perché è importante** *(perché questo obiettivo è profondamente importante per te? collegalo al tuo scop...*

**Obiettivo di oggi** *(qual è l'obiettivo più importante che vuoi raggiungere oggi?)*

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

**Ostacolo** *(quale ostacolo hai affrontato o prevedi di affrontare?)*

**Risultato di oggi** *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

**Verifica dello slancio** *(su una scala da 1 a 10, quanto slancio senti verso il tuo obiettivo in questo mome...*

**Ricompensa** *(come ti premierai per i progressi fatti?)*

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

**Perché è importante** *(perché questo obiettivo è profondamente importante per te? collegalo al tuo scop...*

**Obiettivo di oggi** *(qual è l'obiettivo più importante che vuoi raggiungere oggi?)*

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

**Ostacolo** *(quale ostacolo hai affrontato o prevedi di affrontare?)*

**Risultato di oggi** *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

**Verifica dello slancio** *(su una scala da 1 a 10, quanto slancio senti verso il tuo obiettivo in questo mome...*

**Ricompensa** *(come ti premierai per i progressi fatti?)*

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

**Perché è importante** *(perché questo obiettivo è profondamente importante per te? collegalo al tuo scop...*

**Obiettivo di oggi** *(qual è l'obiettivo più importante che vuoi raggiungere oggi?)*

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

**Ostacolo** *(quale ostacolo hai affrontato o prevedi di affrontare?)*

**Risultato di oggi** *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

**Verifica dello slancio** *(su una scala da 1 a 10, quanto slancio senti verso il tuo obiettivo in questo mome...*

**Ricompensa** *(come ti premierai per i progressi fatti?)*

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

**Perché è importante** *(perché questo obiettivo è profondamente importante per te? collegalo al tuo scop...*

**Obiettivo di oggi** *(qual è l'obiettivo più importante che vuoi raggiungere oggi?)*

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

**Ostacolo** *(quale ostacolo hai affrontato o prevedi di affrontare?)*

**Risultato di oggi** *(cosa hai raggiunto oggi? festeggia!)*

**Verifica dello slancio** *(su una scala da 1 a 10, quanto slancio senti verso il tuo obiettivo in questo mome...*

**Ricompensa** *(come ti premierai per i progressi fatti?)*

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

**Perché è importante** *(perché questo obiettivo è profondamente importante per te? collegalo al tuo scop...*

**Obiettivo di oggi** *(qual è l'obiettivo più importante che vuoi raggiungere oggi?)*

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

**Ostacolo** *(quale ostacolo hai affrontato o prevedi di affrontare?)*

**Risultato di oggi** *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

**Verifica dello slancio** *(su una scala da 1 a 10, quanto slancio senti verso il tuo obiettivo in questo mome...*

**Ricompensa** *(come ti premierai per i progressi fatti?)*

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

**Perché è importante** *(perché questo obiettivo è profondamente importante per te? collegalo al tuo scop...*

**Obiettivo di oggi** *(qual è l'obiettivo più importante che vuoi raggiungere oggi?)*

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

**Ostacolo** *(quale ostacolo hai affrontato o prevedi di affrontare?)*

**Risultato di oggi** *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

**Verifica dello slancio** *(su una scala da 1 a 10, quanto slancio senti verso il tuo obiettivo in questo mome...*

**Ricompensa** *(come ti premierai per i progressi fatti?)*

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

**Perché è importante** *(perché questo obiettivo è profondamente importante per te? collegalo al tuo scop...*

**Obiettivo di oggi** *(qual è l'obiettivo più importante che vuoi raggiungere oggi?)*

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

**Ostacolo** *(quale ostacolo hai affrontato o prevedi di affrontare?)*

**Risultato di oggi** *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

**Verifica dello slancio** *(su una scala da 1 a 10, quanto slancio senti verso il tuo obiettivo in questo mome...*

**Ricompensa** *(come ti premierai per i progressi fatti?)*

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

**Perché è importante** *(perché questo obiettivo è profondamente importante per te? collegalo al tuo scop...*

**Obiettivo di oggi** *(qual è l'obiettivo più importante che vuoi raggiungere oggi?)*

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

**Ostacolo** *(quale ostacolo hai affrontato o prevedi di affrontare?)*

**Risultato di oggi** *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

**Verifica dello slancio** *(su una scala da 1 a 10, quanto slancio senti verso il tuo obiettivo in questo mome...*

**Ricompensa** *(come ti premierai per i progressi fatti?)*

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

**Perché è importante** *(perché questo obiettivo è profondamente importante per te? collegalo al tuo scop...*

**Obiettivo di oggi** *(qual è l'obiettivo più importante che vuoi raggiungere oggi?)*

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

**Ostacolo** *(quale ostacolo hai affrontato o prevedi di affrontare?)*

**Risultato di oggi** *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

**Verifica dello slancio** *(su una scala da 1 a 10, quanto slancio senti verso il tuo obiettivo in questo mome...*

**Ricompensa** *(come ti premierai per i progressi fatti?)*

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

**Perché è importante** *(perché questo obiettivo è profondamente importante per te? collegalo al tuo scop...*

**Obiettivo di oggi** *(qual è l'obiettivo più importante che vuoi raggiungere oggi?)*

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

**Ostacolo** *(quale ostacolo hai affrontato o prevedi di affrontare?)*

**Risultato di oggi** *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

**Verifica dello slancio** *(su una scala da 1 a 10, quanto slancio senti verso il tuo obiettivo in questo mome...*

**Ricompensa** *(come ti premierai per i progressi fatti?)*

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

**Perché è importante** *(perché questo obiettivo è profondamente importante per te? collegalo al tuo scop...*

**Obiettivo di oggi** *(qual è l'obiettivo più importante che vuoi raggiungere oggi?)*

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

**Ostacolo** *(quale ostacolo hai affrontato o prevedi di affrontare?)*

**Risultato di oggi** *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

**Verifica dello slancio** *(su una scala da 1 a 10, quanto slancio senti verso il tuo obiettivo in questo mome...*

**Ricompensa** *(come ti premierai per i progressi fatti?)*

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

**Perché è importante** *(perché questo obiettivo è profondamente importante per te? collegalo al tuo scop...*

**Obiettivo di oggi** *(qual è l'obiettivo più importante che vuoi raggiungere oggi?)*

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

**Ostacolo** *(quale ostacolo hai affrontato o prevedi di affrontare?)*

**Risultato di oggi** *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

**Verifica dello slancio** *(su una scala da 1 a 10, quanto slancio senti verso il tuo obiettivo in questo mome...*

**Ricompensa** *(come ti premierai per i progressi fatti?)*

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

**Perché è importante** *(perché questo obiettivo è profondamente importante per te? collegalo al tuo scop...*

**Obiettivo di oggi** *(qual è l'obiettivo più importante che vuoi raggiungere oggi?)*

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

**Ostacolo** *(quale ostacolo hai affrontato o prevedi di affrontare?)*

**Risultato di oggi** *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

**Verifica dello slancio** *(su una scala da 1 a 10, quanto slancio senti verso il tuo obiettivo in questo mome...*

**Ricompensa** *(come ti premierai per i progressi fatti?)*

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

**Perché è importante** *(perché questo obiettivo è profondamente importante per te? collegalo al tuo scop...*

**Obiettivo di oggi** *(qual è l'obiettivo più importante che vuoi raggiungere oggi?)*

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

**Ostacolo** *(quale ostacolo hai affrontato o prevedi di affrontare?)*

**Risultato di oggi** *(cosa hai raggiunto oggi? festeggia!)*

**Verifica dello slancio** *(su una scala da 1 a 10, quanto slancio senti verso il tuo obiettivo in questo mome...*

**Ricompensa** *(come ti premierai per i progressi fatti?)*

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

**Perché è importante** *(perché questo obiettivo è profondamente importante per te? collegalo al tuo scop...*

**Obiettivo di oggi** *(qual è l'obiettivo più importante che vuoi raggiungere oggi?)*

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

**Ostacolo** *(quale ostacolo hai affrontato o prevedi di affrontare?)*

**Risultato di oggi** *(cosa hai raggiunto oggi? festeggia!)*

**Verifica dello slancio** *(su una scala da 1 a 10, quanto slancio senti verso il tuo obiettivo in questo mome...*

**Ricompensa** *(come ti premierai per i progressi fatti?)*

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

**Perché è importante** *(perché questo obiettivo è profondamente importante per te? collegalo al tuo scop...*

**Obiettivo di oggi** *(qual è l'obiettivo più importante che vuoi raggiungere oggi?)*

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

**Ostacolo** *(quale ostacolo hai affrontato o prevedi di affrontare?)*

**Risultato di oggi** *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

**Verifica dello slancio** *(su una scala da 1 a 10, quanto slancio senti verso il tuo obiettivo in questo mome...*

**Ricompensa** *(come ti premierai per i progressi fatti?)*

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

**Perché è importante** *(perché questo obiettivo è profondamente importante per te? collegalo al tuo scop...*

**Obiettivo di oggi** *(qual è l'obiettivo più importante che vuoi raggiungere oggi?)*

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

**Ostacolo** *(quale ostacolo hai affrontato o prevedi di affrontare?)*

**Risultato di oggi** *(cosa hai raggiunto oggi? festeggia!)*

**Verifica dello slancio** *(su una scala da 1 a 10, quanto slancio senti verso il tuo obiettivo in questo mome...*

**Ricompensa** *(come ti premierai per i progressi fatti?)*

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

**Perché è importante** *(perché questo obiettivo è profondamente importante per te? collegalo al tuo scop...*

**Obiettivo di oggi** *(qual è l'obiettivo più importante che vuoi raggiungere oggi?)*

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

**Ostacolo** *(quale ostacolo hai affrontato o prevedi di affrontare?)*

**Risultato di oggi** *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

**Verifica dello slancio** *(su una scala da 1 a 10, quanto slancio senti verso il tuo obiettivo in questo mome...*

**Ricompensa** *(come ti premierai per i progressi fatti?)*

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

**Perché è importante** *(perché questo obiettivo è profondamente importante per te? collegalo al tuo scop...*

**Obiettivo di oggi** *(qual è l'obiettivo più importante che vuoi raggiungere oggi?)*

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

**Ostacolo** *(quale ostacolo hai affrontato o prevedi di affrontare?)*

**Risultato di oggi** *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

**Verifica dello slancio** *(su una scala da 1 a 10, quanto slancio senti verso il tuo obiettivo in questo mome...*

**Ricompensa** *(come ti premierai per i progressi fatti?)*

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

**Perché è importante** *(perché questo obiettivo è profondamente importante per te? collegalo al tuo scop...*

**Obiettivo di oggi** *(qual è l'obiettivo più importante che vuoi raggiungere oggi?)*

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

**Ostacolo** *(quale ostacolo hai affrontato o prevedi di affrontare?)*

**Risultato di oggi** *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

**Verifica dello slancio** *(su una scala da 1 a 10, quanto slancio senti verso il tuo obiettivo in questo mome...*

**Ricompensa** *(come ti premierai per i progressi fatti?)*

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

**Perché è importante** *(perché questo obiettivo è profondamente importante per te? collegalo al tuo scop...*

**Obiettivo di oggi** *(qual è l'obiettivo più importante che vuoi raggiungere oggi?)*

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

**Ostacolo** *(quale ostacolo hai affrontato o prevedi di affrontare?)*

**Risultato di oggi** *(cosa hai raggiunto oggi? festeggia!)*

**Verifica dello slancio** *(su una scala da 1 a 10, quanto slancio senti verso il tuo obiettivo in questo mome...*

**Ricompensa** *(come ti premierai per i progressi fatti?)*

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

**Perché è importante** *(perché questo obiettivo è profondamente importante per te? collegalo al tuo scop...*

**Obiettivo di oggi** *(qual è l'obiettivo più importante che vuoi raggiungere oggi?)*

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

**Ostacolo** *(quale ostacolo hai affrontato o prevedi di affrontare?)*

**Risultato di oggi** *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

**Verifica dello slancio** *(su una scala da 1 a 10, quanto slancio senti verso il tuo obiettivo in questo mome...*

**Ricompensa** *(come ti premierai per i progressi fatti?)*

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

**Perché è importante** *(perché questo obiettivo è profondamente importante per te? collegalo al tuo scop...*

**Obiettivo di oggi** *(qual è l'obiettivo più importante che vuoi raggiungere oggi?)*

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

**Ostacolo** *(quale ostacolo hai affrontato o prevedi di affrontare?)*

**Risultato di oggi** *(cosa hai raggiunto oggi? festeggia!)*

**Verifica dello slancio** *(su una scala da 1 a 10, quanto slancio senti verso il tuo obiettivo in questo mome...*

**Ricompensa** *(come ti premierai per i progressi fatti?)*

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

**Perché è importante** *(perché questo obiettivo è profondamente importante per te? collegalo al tuo scop...*

**Obiettivo di oggi** *(qual è l'obiettivo più importante che vuoi raggiungere oggi?)*

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

**Ostacolo** *(quale ostacolo hai affrontato o prevedi di affrontare?)*

**Risultato di oggi** *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

**Verifica dello slancio** *(su una scala da 1 a 10, quanto slancio senti verso il tuo obiettivo in questo mome...*

**Ricompensa** *(come ti premierai per i progressi fatti?)*

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

**Perché è importante** *(perché questo obiettivo è profondamente importante per te? collegalo al tuo scop...*

**Obiettivo di oggi** *(qual è l'obiettivo più importante che vuoi raggiungere oggi?)*

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

**Ostacolo** *(quale ostacolo hai affrontato o prevedi di affrontare?)*

**Risultato di oggi** *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

**Verifica dello slancio** *(su una scala da 1 a 10, quanto slancio senti verso il tuo obiettivo in questo mome...*

**Ricompensa** *(come ti premierai per i progressi fatti?)*