

---



# Diario Una Riga al Giorno

---



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

**Una riga** *(se oggi fosse un titolo di giornale — quale sarebbe? una frase che cattura questa giornata)*

**Umore (1-10)** *(come ti senti adesso? una parola o frase)*

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

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

**Una riga** *(se oggi fosse un titolo di giornale — quale sarebbe? una frase che cattura questa giornata)*

**Umore (1-10)** *(come ti senti adesso? una parola o frase)*

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

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

**Una riga** *(se oggi fosse un titolo di giornale — quale sarebbe? una frase che cattura questa giornata)*

**Umore (1-10)** *(come ti senti adesso? una parola o frase)*

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

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

**Una riga** *(se oggi fosse un titolo di giornale — quale sarebbe? una frase che cattura questa giornata)*

**Umore (1-10)** *(come ti senti adesso? una parola o frase)*

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

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

**Una riga** *(se oggi fosse un titolo di giornale — quale sarebbe? una frase che cattura questa giornata)*

**Umore (1-10)** *(come ti senti adesso? una parola o frase)*

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

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

**Una riga** *(se oggi fosse un titolo di giornale — quale sarebbe? una frase che cattura questa giornata)*

**Umore (1-10)** *(come ti senti adesso? una parola o frase)*

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

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

**Una riga** *(se oggi fosse un titolo di giornale — quale sarebbe? una frase che cattura questa giornata)*

**Umore (1-10)** *(come ti senti adesso? una parola o frase)*

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

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

**Una riga** *(se oggi fosse un titolo di giornale — quale sarebbe? una frase che cattura questa giornata)*

**Umore (1-10)** *(come ti senti adesso? una parola o frase)*

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

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

**Una riga** *(se oggi fosse un titolo di giornale — quale sarebbe? una frase che cattura questa giornata)*

**Umore (1-10)** *(come ti senti adesso? una parola o frase)*

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

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

**Una riga** *(se oggi fosse un titolo di giornale — quale sarebbe? una frase che cattura questa giornata)*

**Umore (1-10)** *(come ti senti adesso? una parola o frase)*

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

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

**Una riga** *(se oggi fosse un titolo di giornale — quale sarebbe? una frase che cattura questa giornata)*

**Umore (1-10)** *(come ti senti adesso? una parola o frase)*

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

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

**Una riga** *(se oggi fosse un titolo di giornale — quale sarebbe? una frase che cattura questa giornata)*

**Umore (1-10)** *(come ti senti adesso? una parola o frase)*

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

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

**Una riga** *(se oggi fosse un titolo di giornale — quale sarebbe? una frase che cattura questa giornata)*

**Umore (1-10)** *(come ti senti adesso? una parola o frase)*

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

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

**Una riga** *(se oggi fosse un titolo di giornale — quale sarebbe? una frase che cattura questa giornata)*

**Umore (1-10)** *(come ti senti adesso? una parola o frase)*

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

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

**Una riga** *(se oggi fosse un titolo di giornale — quale sarebbe? una frase che cattura questa giornata)*

**Umore (1-10)** *(come ti senti adesso? una parola o frase)*

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

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

**Una riga** *(se oggi fosse un titolo di giornale — quale sarebbe? una frase che cattura questa giornata)*

**Umore (1-10)** *(come ti senti adesso? una parola o frase)*

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

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

**Una riga** *(se oggi fosse un titolo di giornale — quale sarebbe? una frase che cattura questa giornata)*

**Umore (1-10)** *(come ti senti adesso? una parola o frase)*

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

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

**Una riga** *(se oggi fosse un titolo di giornale — quale sarebbe? una frase che cattura questa giornata)*

**Umore (1-10)** *(come ti senti adesso? una parola o frase)*

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

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

**Una riga** *(se oggi fosse un titolo di giornale — quale sarebbe? una frase che cattura questa giornata)*

**Umore (1-10)** *(come ti senti adesso? una parola o frase)*

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

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

**Una riga** *(se oggi fosse un titolo di giornale — quale sarebbe? una frase che cattura questa giornata)*

**Umore (1-10)** *(come ti senti adesso? una parola o frase)*

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

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

**Una riga** *(se oggi fosse un titolo di giornale — quale sarebbe? una frase che cattura questa giornata)*

**Umore (1-10)** *(come ti senti adesso? una parola o frase)*

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

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

**Una riga** *(se oggi fosse un titolo di giornale — quale sarebbe? una frase che cattura questa giornata)*

**Umore (1-10)** *(come ti senti adesso? una parola o frase)*

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

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

**Una riga** *(se oggi fosse un titolo di giornale — quale sarebbe? una frase che cattura questa giornata)*

**Umore (1-10)** *(come ti senti adesso? una parola o frase)*

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

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

**Una riga** *(se oggi fosse un titolo di giornale — quale sarebbe? una frase che cattura questa giornata)*

**Umore (1-10)** *(come ti senti adesso? una parola o frase)*

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

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

**Una riga** *(se oggi fosse un titolo di giornale — quale sarebbe? una frase che cattura questa giornata)*

**Umore (1-10)** *(come ti senti adesso? una parola o frase)*

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

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

**Una riga** *(se oggi fosse un titolo di giornale — quale sarebbe? una frase che cattura questa giornata)*

**Umore (1-10)** *(come ti senti adesso? una parola o frase)*

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

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

**Una riga** *(se oggi fosse un titolo di giornale — quale sarebbe? una frase che cattura questa giornata)*

**Umore (1-10)** *(come ti senti adesso? una parola o frase)*

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

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

**Una riga** *(se oggi fosse un titolo di giornale — quale sarebbe? una frase che cattura questa giornata)*

**Umore (1-10)** *(come ti senti adesso? una parola o frase)*

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

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

**Una riga** *(se oggi fosse un titolo di giornale — quale sarebbe? una frase che cattura questa giornata)*

**Umore (1-10)** *(come ti senti adesso? una parola o frase)*

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

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

**Una riga** *(se oggi fosse un titolo di giornale — quale sarebbe? una frase che cattura questa giornata)*

**Umore (1-10)** *(come ti senti adesso? una parola o frase)*

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